**«Точка роста»**

 **Центр естественнонаучной и технологической направленностей**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ** **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ВОЛОТОВО**

**\_\_\_\_ЧЕРНЯНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»\_\_\_\_\_\_**

309586, РФ, Белгородская область, Чернянский район ,с.Волотово, ул. Центральная, 40,

тел/ факс.(47 232)-4-92-23, e-mail: shvolotovo@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
|  **Рассмотренна заседании педагогического совета протокол №1 от 27 августа 2021 г** |  **УтверждаюДиректор МБОУ «СОШ****приказ №126 от 30 августа 2021г** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ**

**Пояснительная записка**.

 Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена на основании Примерной программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов (авторы-составители: Богачева Е.А., к.п.н., заведующий центром педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»; Панченко С.А., заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Строитель Яковлевского района)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования и опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерные программы отдельных учебных предметов, программу воспитания и социализации обучающихся в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, рабочую программу воспитания.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья.
 Актуальность данной программы зафиксирована в федеральном государственном образовательном стандарте. В то же время реализация данного направления требует разработки методологии и методики формирования здорового образа жизни обучающихся, форм и моделей обучения здоровью, способов интеграции в повседневную жизнь образовательной организации, определения критериев эффективности работы.

Воспитание здорового человека, здоровьеориентированный стиль жизни, формирующий представления о неразрывной связи внутренней и внешней среды организма и дающий методический инструмент управления своим здоровьем, выступает основой научного подхода к здоровью, заложенного в трудах И.П. Павлова, J1.C. Выготского, модели управления школой здоровья В.Н. Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От ее формирования напрямую зависит полнота использования человеком ресурсов своего здоровья.

Программа «Уроки здоровья» имеет профилактическую направленность, базируется на научных достижениях в области образования и психологии. В ней учтены рекомендации ВОЗ и ЮНЕСКО по образованию и просвещению по вопросам здоровья.

При разработке рабочей программы учитывалось, что образовательные программы по жизненно важным вопросам здоровья человека являются мощным инструментом воздействия на поведение детей и подростков. Их реализация не должна приводить к повышению интереса обучающихся к опасным формам поведения, порождению фобий и оборонительного поведения, закреплению недостоверной информации и другим негативным последствиям. Рабочая программа учитывает специфические особенности тех целевых групп, для которых они предназначены, включая эмоционально-личные, гендерные особенности, жизненный опыт обучающихся, уровень развития коммуникативной и интеллектуальной сферы.

 Рабочая программа строятся по следующим принципам:

* отношение к здоровью как личной и общественной ценности, условию самореализации личности, устойчивого развития общества, национальной безопасности государства;
* целостный подход к здоровью в единстве его физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (способность к адаптации и устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, контроль над эмоциями), социально-психологического (культура учебной и коммуникативной деятельности) и духовного (иерархия ценностей) компонентов;
* комплексный естественно-научный и гуманитарный подход к здоровью как проблеме не только медицинской, но и социокультурной, педагогической, психологической;
* приоритетность здоровьеориентированного мышления для понимания феномена здоровья и управления им;
* веющая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;
* стратегическая ориентация на формирование здоровье ориентированного уклада школьной жизни средствами вовлечения обучающихся в совместное со взрослыми проектирование образовательной среды школы и развития у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, учитывающего их индивидуальные особенности;
* обучение в реальных жизненных ситуациях, формирование личного опыта культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Цель программы:** воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьеориентированной деятельности.

**Задачи программы:**

* сформировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально- психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
* сформировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
* сформировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;

**•** сформировать готовность придавать здоровьеориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

 **Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для учащихся 5-8 классов** составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования и **использования материально-технической базы Центра «Точка роста» естественнонаучной и технологической направленностей на базе МБОУ «СОШ с.Волотово»**

**Виды деятел**ьности: проблемно - ценностное общение, ролевая игра, социальное проектирование, проектная и исследовательская деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, общественно-полезная деятельность, волонтерская деятельность.

**Основные формы организации коллектива учащихся**: взаимодействие в группе, диспут, дискуссия, тренинг, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии.

**Отбор содержания** проведен с учетом системно-деятельностного подхода, в соответствии с которым обучающиеся осваивают предметно- деятельностное содержание, значимое для формирования умений повседневной, личностно и общественно значимой здоровьеориентированной практической деятельности. Большое внимание уделяется использованию интерактивных методов обучения, включению обучающихся в специально создаваемые жизненные ситуации нравственного выбора, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализуемые мероприятия проводятся как в учебном классе, так и в социуме (в рамках духовно-просветительского центра, совместно с общественными организациями и т.п.).

**Раздел 1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

**«Уроки здоровья»**

 Программа «Уроки здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным знанием о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также навыками, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

 Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей.

* *Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.
* Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта личной и социально значимой здоровьеориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

**Раздел 2. Тематический план программы внеурочной деятельности
«Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов**

Программа рассчитана на 136 часов за четыре года обучения, состоит из 6
модулей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование модуля | Количество часов |
|  |  | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | класс | класс | класс | класс |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Модуль 1. Самопознание и самооценка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Модуль 3. Выбор здорового образа жизни.Профилактика вредных привычек | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Модуль 4. Физическая активность | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Модуль 5. Питание | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Модуль 6. Информационная безопасность | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Модуль 7. Безопасное поведение. | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Предупреждение несчастных случаев и травматизма |  |  |  |  |
| 9 | Модуль 8. Семейные ценности | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Итоговое занятие | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Итого | 34 | 34 | 34 | 34 |

Темы программы соответствуют уровням развития обучающихся и направлены на риски, потенциально способные оказать на них негативное воздействие. Информация, которую будут использовать педагоги при работе над темами, должна раскрывать вопросы, наиболее соответствующие возрасту и развитию обучающихся. Вопросы, которые встают перед школьниками и молодыми людьми - это межличностное взаимодействие и конфликты, поиск мирной жизни, алкоголь, табакокурение и применение других наркотических средств, ненамеренные травмы, депрессия и ментальное здоровье, диета и физическая активность, экстремальное поведение, гигиена и инфекционные заболевания, ВИЧ/СПИД, вопросы построения семьи. Значимость аспектов данных вопросов варьируется в зависимости от возраста учащихся. Значительное место в программе занимает укрепление ясно осознаваемых индивидуальных ценностей и норм поведения в группе, направленных против рискованного поведения.

Планируя рабочие программы на основе данной примерной программы, педагоги должны принимать во внимание, что цели, методы обучения и материалы должны соответствовать социальному опыту и культурному уровню обучающихся, учитывать, что они уже знают, чувствуют и умеют делать, принимать во внимание культурные особенности сообщества, в котором они живут.

Принимая во внимание то, что потребности и способности обучающихся различаются в зависимости от возраста и развития, программа «Уроки здоровья» построена по «спиральному принципу». Темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь. Такой принцип организации материала способствует закреплению ранее полученного опыта обучения и создает основу для усвоения дальнейших знаний. Для таких вопросов, как употребление ПАВ, ВИЧ/СПИД, обучение должно начинаться тогда, когда возникает интерес к данному вопросу, но прежде, чем обучающиеся будут вовлечены в нежелательное поведение. В то же время, построение основ для решения таких сложных вопросов должно осуществляться с самого начала образования ребенка. Такие основы включают самоуважение, положительные ценности, сотрудничество и командную работу, заботу о своем здоровье, социально ориентированное поведение.

Как развиваются темы от класса к классу можно видеть на примере рамочных тематических планов для 5-8 классов.

 **Раздел 3 Содержание курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс |
| **Модуль 1. Самопознание и самооценка** |
| Узнаю себя | Я сам, мои | Мои | Моя | Субъективные |
| интересы, | ценности. | самооценка | и объективные |
|  | способности |  | и мои | признаки |
|  |  | Ты и твое | поступки | здоровья. |
|  | Что дается | здоровье |  | Представление |
|  | тебе от | Что ты | Я и мои | о здоровом и |
|  | рождения | сможешь | социальные | больном теле в |
|  |  | сделать для | роли. | разных |
|  | Самоанализ | своего |  | культурах. |
|  | физического | здоровья. | Я принимаю |  |
|  | самочувствия | Закаливание и | решения | Физические и психологическ |
|  | Внешние и | его значение в | Развитие | ие изменения в |
|  | внутренние | укреплении | самооценки | подростковом |
|  | признаки | здоровья | Уверенность | возрасте. |
|  | заболевания: |  | в себе. | Репродуктив­ |
|  | изменение | Оцениваю | Преодоление | ное здоровье |
|  | температуры | себя и свои | стеснитель­ | юноши и |
|  | тела, кожные | поступки | ности | девушки. |
|  | высыпания, |  |  | Понятие о |
|  | покраснение, | Шесть | Кризисы | генотипе и |
|  | отек, боли, | основных | развития в | фенотипе. |
|  | нарушение | страхов: | период |  |
|  | пульса, | бедность, | взросления | Направление |
|  | тошнота, | болезнь, |  | личности: Я - |
|  | головокружение и т.д.Интересы и ихсоответствиевыбираемымзанятиям | старость,осуждение,потеря любви,смерть.Психологи­ческийнастройпереноситьстрахи.Преодолениетревожности. | Имиджчеловека.Желаемыеизменения.Планированиеи способыреализациипланов. Ответственность и свободавыбора | концепция,понятие олокусеконтроля.Представлениео психологиипола,тендерных позициях. |
|  |
| Эмоции ичувства | Эмоции ичувства. Твои эмоциии здоровье.Положитель­ные иотрицатель­ные эмоции.Оптимизм ипессимизм.Моиположитель­ные чертыхарактера | Причиныэмоций. Влияниеэмоций наобщение.Управлениенегативными эмоциями.Мои сильныестороныНеврозы и ихпрофилактика.Умение владеть собой | Эмоции иуспехи в работе.Проявлениеэмоций итемперамент.Психологические комплексыи пути ихпреодоления. | Эмоциональнаяинтеллигент­ность.Самоконтрольисаморегуляциянастроения иповедения.Стресс.Предупрежде­ние стресса.Управлениестрессом. |
| • |
| **Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми** |
| Я сровесникамии взрослыми | Важность | Группы по | Формальные | Индивидуаль­ |
| общения с | интересам. | и | ные различия в |
| другими |  | неформальные | восприятии и |
| людьми | Сотрудничест | группы, их | понимании |
|  | во в группе | социально- | людьми друг |
| Дружба и |  | психологичес­ | друга. |
| друзья | Сопротивле­ние | кая специфика. | Основы |
| Общение и | психологиче­ | Молодежные | взаимоотноше­ |
| здоровье | скому | группировки, | ния полов. |
|  | давлению состороны.Навыки,необходимыеДЛЯпротивостоян иянегативнымвлияниям всфереотношения кздоровью. | субкультурыВзаимоотно­шения вгруппе: роли илидерство вгруппеЧто такоеконфликты.Причиныконфликтов.Пути решенияконфликтнойситуации | Мужские иженскиеобязанности.Любовь иромантическиеотношенияМежличност­ныеотношения:дружба,любовь,вражда,одиночество.Этикавзаимоотноше­ний |
| Основныеправилаобщения сровесниками истаршимиЗнакомые инезнакомыелюдиСитуации,требующиесоблюденияосторожности |
| Эффективнаякоммуника­ция | ЭффективнаякоммуникацияВербальнаякоммуникацияНевербальнаякоммуникацияБазовыекомпонентыобщения:внимание,слушание,активноеслушание. | СоциальныенормыповеденияПоложениеличности вгруппе.Ролевые позиции вгруппе.Критика и еевиды.Способыреагированияна критику. | Нормыповедения.Этикет.Референтныегруппы.Тактикавзаимодействи я: диктат,сотрудничес­тво,конфронтация,невмешатель­ство.Инструменты общения: конструктивна я критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. | Биологическое исоциальное вовзаимоотноше­ниях людей.Поведенческиериски, опасныедля здоровья.Построениемоделиповедения вконфликтныхситуациях |
|  |
| Социальныестереотипы. | Различия исходствоинтересовмальчиков идевочекПричиныконфликтовмеждумальчиками и | Социальныестереотипы вобществе.Влияниестереотиповнапсихическоездоровье. | Тендерноеравенство исправедли­востьПроявлениесимпатий.Уважение кпротивопо­ | Дискримина­ция отдельныхсоциальныхгрупп.Социальныепоследствиядискриминации |
|  |  |
|  |  |
| девочками |  | ложному полу |  |  |
|  | **Модуль 3. Выбор здорового образа жизни.** |  |  |
|  | Профилактика вредных привычек |  |  |
| Компетент­ность ввопросахздоровья | Факторы, | Физическое, | Здоровье как | Ответственно |
| влияющие на | психическое и | средство |  | сть общества |
| здоровье. | социальное | достижения |  | за здоровье |
|  | здоровье | целей. |  | населения. |
| Участие в | Участие в | Участие в | Участие в |
| создании | создании | создании |  | создании |
| здоровьесбе- | здоровьесбе- | здоровьесбере- |  | здоровьесбе- |
|  | регающей | регающей | гающей среды |  | регающей |
|  | среды | среды |  |  | среды |
| Рациональ­наяорганизациятруда иотдыха | Гигиена трудаи отдыхапятиклассникаУчебныенавыкиМотивация кобучению.Внимание ипамять.Правилапознания ишкольныепредметы.Правилавыполнениядомашнихзаданий.Работа стекстомучебника.Составлениепланов иопорныхконспектов. | Гигиена труда | Гигиена труда | Тайм- |
| и отдыха | и отдыха | менеджмент и |
| шестикласс­ | семиклассника |  | здоровье |
| ника |  |  |  |
|  | Переутомле­ |  | Физический |
| Планирование | ние, его | труд- |
|  | времени. | субъективные и | необходимое |
| Биологиче­ | объективные |  | условие |
| ские ритмы | признаки, |  | развития |
| организма: | методы снятия. |  | организма |
| суточные, |  |  |  |
| недельные, | Оптимальные |  | Рациональные |
| сезонные | условия труда, | способы |
|  | микроклимат в | усвоения |
| Периодыработоспособ­ности.Индивидуаль­ный режимфизических иумственныхнагрузок»Методытренировкипамяти ивнимания.Методыснятия | классе и | учебной |
| квартире. |  | информации. |
| Воля человекаи пути ееразвития. |  |  |
|  | Причины |
|  | потерь |
|  | здоровья |
|  | учащихся в |
|  | процессе |
|  | обучения. |
|  |  |
| Самоанализ |
|  | физического и |
|  | психического |
|  | состояния. |
|  | Планирование |
|  | труда и |
| переутомле­ |  | отдыха в |
| ния. |  | экстремаль­ |
|  |  | ных условиях: |
|  |  | во время |
|  |  | экзаменов, |
|  |  | тренировок, |
|  |  | соревнований. |
| Гигиена ипрофилак­тиказаболеваний | Гигиеничес­ | Системы | Механизмы | Способы |
| кие правила. | органов и их | защиты | оказания |
| Уход за | саморегуля­ | организма. | самопомощи |
| кожей, | ция. | Иммунитет. | при |
| волосами, |  | «Активные» и | различных |
|  | ногтями. | Профилактика | «пассивные» | недомоганиях. |
|  |  | заболеваний | способы его |  |
|  | Гигиена | органов | повышения. | Выбор |
|  | полости рта. | чувств: | Аллергия. | гигиенических |
|  |  | зрения, слуха. | Признаки и | средств для |
|  | Причины | Гимнастика | первая помощь | ухода за телом |
|  | возникнове­ | для глаз. | при | при различных |
|  | ния инфекци­ |  | аллергических | функциональ­ |
|  | онных | Профилактика | реакциях. | ных |
|  | заболеваний. | заболеваний | Вирусные | состояниях и в |
|  | Пути | органов | заболевания: | различных |
|  | передачи. | дыхания. | грипп, гепатит, | климатических |
|  | Предупрежде | Дыхательная | герпес, и их | условиях. |
|  | ние инфекци­ | гимнастика. | профилактика. |  |
|  | онных |  | Понятие об | Взаимосвязь |
|  | заболеваний. | Роль кожных | эпидемии. | чистоты, |
|  |  | покровов в |  | эстетики и |
|  | Сон и | защите | Лекарства. | здоровья. |
|  | здоровье. | организма от | Токсические |  |
|  | Гигиена сна. | воздействия | вещества, их | Профилактика |
|  |  | внешней | влияние на | ЗППП. |
|  | Влияние | среды. | организм. | ВИЧ/СПИД: |
|  | погоды на | Профилактика | Правила | возбудители, |
|  | здоровье | кожныхзаболеваний. | хранения иупотреблениялекарственныхпрепаратов.Злоупотребле­ниемедикаментами | пути передачи |
|  | человека.Сезонныетребования кодежде иобуви. | инфекции,симптомызаражения.ТестированиенаВИЧ/СПИД.Социокультур­ные аспектыВИЧ/СПИД:государствен­ная политика,ситуация вобществе,отношениелюдей |
| Вредупотребле­нияпсихоактив­ных веществ(ПАВ) | Понятие оПАВБолезничеловека,связанные супотреблением наркотиков,табака,алкоголя.Как сказать«нет»?Кудаобратиться запомощью? | Психоактив­ные вещества.ПАВзависимостьВлияниеалкоголя,табака и др. нажизненноважныеорганы.УпотреблениеПАВ какслабость воли,зависимость,болезнь.Выбор иответственноеть за своипоступки.Как сказать«нет»?Кудаобратиться запомощью? | Зависимость отПАВ:социальная,групповая,индивидуаль­ная,физиологиче­ская, психоло­гическая.Возможности,трудности, ипутивыздоровлениякурильщика,наркомана,алкоголика.Помочь другу.Поведение слюдьми,употребляю­щими ПАВ.ПАВ иответственныйвыборЮридическая иличнаяответственно­сть зараспростране­ние иупотреблениеПАВ. | Причиныупотребленияалкоголя,профилактиказлоупотребле­ния алкоголемУпотреблениепсихоактвныхвеществ какложный путьрешенияжизненныхпроблем.Алкогольная,наркотическаязависимость,альтернативы |
|  |
| **Модуль 4. Физическая активность** |
| Физическаякультура каксредствоукрепленияздоровья | Физические | Спорт и | Спорт и | Фитнес |
| упражнения и | личност­ | социализация. |  |
| здоровье. | ные |  | Последствия |
|  | качества. | Самоконтроль | гиподинамии |
| Физические |  | нагрузки |  |
| упражнения и | Влияние |  |  |
| осанка. | различных | Индивидуаль­ | Физическое |
|  | видов | ные показатели | развитие и |
| Утренняя | спорта на | физического | физическая |
| зарядка. | здоровье | развития | подготовка |
| Разработка | человека. |  |  |
| системы |  |  |  |
| упражнений |  |  |  |
| Физкультураи спорт | Потребность в | Значение | Физическая | Физические, |
| движении | движения | активность | социальные, |
|  | ДЛЯ | для | эмоциональные |
|  | сердечно- | удовольствия | и ментальные |
| Движение и | сосудис­ | и для | преимущества |
| развлечение | той | тренировки | хорошей |
|  | системы |  | физической |
|  |  |  | формы |
|  |  |  | Оценка |
|  |  |  |  | собственной |
|  |  |  |  | физической |
|  |  |  |  | формы |
| **Модуль 5. Здоровое питание** |
| Питание и | Влияние | Личная | Зависимость | Плюсы и |
| личное | питания на | потребность | питания и | минусы диет |
| здоровье | здоровье | в выборе | текущего и |  |
|  |  | пищи | будущего | Что |
|  | Функции |  | здоровья | происходит с |
|  | пищевых | Возрастные |  | пищей в |
|  | веществ. | потребност и в пище | Забота о собственной | организме? |
|  | Витамины и |  | еде и закусках | Значение пищи |
|  | минеральные | Изменения |  | ДЛЯ |
|  | вещества. | фигуры и | Рацион | профилактики |
|  |  | вкуса в | питания для | наиболее |
|  | Роль животных | период | себя на | распространен­ |
|  | и растительных | взросления | неделю | ных |
|  | жиров в |  |  | заболеваний |
|  | организме | Предупреж | Значение |  |
|  |  | дение | атмосферы | Критическое |
|  | Разновидность и | пищевых | принятия | восприятие |
|  | сбалансирован­ | отравлений | пищи | информации о |
|  | ность пищи. | Профилак­ | Связь между | пище |
|  | Суточный | тика | физическими, | Приготовление |
|  | рацион. | заболеваний | эмоциональ­ | пищи в |
|  |  | пищевари­ | ными и | домашних |
|  | Режим | тельной | социальными | условиях |
|  | употребления | системы. | проблемами и |  |
|  | жидкости |  | расстройствам и пищеварения | Болезни питания, |
|  | Культура |  |  | анорексия, |
|  | поведения во |  | Связь между | ожирение. |
|  | время приема |  | пищевыми |  |
|  | пищи |  | привычками иролевымимоделями | Питание вособыхусловиях(питаниеспортсменов,питание впоходах, вовремяэкзаменов). |
| Производ­ство,обработка ираспреде­лениепродуктовпитания | Что такое |  | Местное | Влияние | Промышлен­ |
| пищевая цепь? |  | производст­ | обработки | ные технологии |
|  |  | во | продуктов | производства |
| Продукты |  | продуктов | питания | пищи |
| местного |  | питания |  |  |
| производства и |  |  | Основные | Влияние |
| импортные |  | Традиции | химические и | пищевой |
|  |  | питания и | биологиче­ | промышлен­ |
|  | Правила |  | блюда | ские | ности на |
|  | хранения |  | националь­ | загрязнители | окружающую |
|  | продуктов и |  | ной кухни | пищи: | среду |
|  | готовых блюд. |  | народов | тяжелые |  |
|  |  |  | мира | металлы, | Вред и польза |
|  |  |  | пестициды, | удобрений в |
|  |  |  |  | плесень и др. | производстве |
|  |  |  |  |  | сельско­ |
|  |  |  |  |  | хозяйственной |
|  |  |  |  |  | продукции |
| **Модуль 6. Информационная безопасность** |
| БезопасныйИнтернет | Плюсы и |  | Использова­ | Профилактика | Профилактика |
| минусы |  | ние сети | рисков и угроз, | антисоциаль­ |
| использования |  | интернет для | связанных с | ного поведения |
|  | сотовых |  | поиска | использование | среди детей в |
|  | телефонов и |  | позитивной | м современных | целях |
|  | других |  | информации | информацион­ | недопущения их |
|  | современных |  |  | ных | вовлечения в |
|  | гаджетов |  |  | технологий и | преступную |
|  |  |  |  | сети Интернет | деятельность |
|  | **Модуль 7. Безопасное поведение.** |  |
| **Предупреждение несчастных случаев и травматизма.** |
| Причинынесчастныхслучаев.Предупреж­дениенесчастныхслучаев | Опасные | Экстремаль­ | Правила | Травматизм в |
| факторы | ные виды | поведения при | местах |
| современного | спорта и | аварийных | массовых |
| жилища, | другие | ситуациях: | скоплений |
| школы, | спортивные | пожарах, | людей. Прогноз |
| игровой | увлечения, | затоплениях, | развития |
| площадки | связанные с | разрушениях | травмоопасной |
|  | риском. |  | ситуации, меры |
|  | Оценкарисков.Травматизмприконфликтах.Угроза века - терроризм. |  | предупрежде­ |
|  | Безопасноеповедениепешеходов наоживленныхулицах идорогах.ОпасностьприпользованиипиротехническимисредствамиПредупреж­дениенесчастныхслучаев. | Совладение спаническимсостоянием. | ния травмы.Путешествия(лес, вода,пустыня),правилаповедения при стихийныхбедствиях. |
|  |
| Предупреж­дениенасилия | Поведение вопасныхситуациях.Жестокоеобращение сдетьми иподростками. | Насилие ииздеватель­ства в школе.Профилактикабуллинга,троллинга | Поведение вкриминоген­ныхситуациях,незнакомойсреде. | Администра­тивная июридическая ответствен­ность присозданиитравмоопаснойситуации, нанесении телесных повреждений |
| Перваяпомощьпострадав­шему | Перваяпомощьпострадав­шему | Перваяпомощьпострадав­шему | Перваяпомощьпострадав­шему | Первая помощьпострадавшему |
| **Модуль 8. Семейные ценности** |
| Я в семье | Взаимоотно­ | Установление | Отношения в | Человек в |
| шения в | семейных | семье. | семье. Семья и |
| семье. | связей. |  | ее функции. Психологическ |
| Потребности | Ценности в | Разрешение | ий климат |
| членов семьи. | семье. | конфликтов в | семьи. |
| Лидерство всемье.Самоактуа­лизация всемье | семье. | Как научитьсяпрощатьПравовыеаспектысемейноговзаимодейст­вия. Способыманипулиро­вания людьми. |
| Моя семья | Семья, брак,функциисемьиСемейныетрадиции | Ответствен­ностьродителейСвязьсемейного | Взаимосвязьпланированиясемьи испособностиобеспечитьпотребности | Близкиеотношения, ириски,связанные сними. |
|  | воспитания и | ребенка. | Права |
| Права и | издевательств | Подростковая | человека. |
| обязанности в | в школе | беременность | Сексуальные и |
| семье. |  |  | репродуктив­ |
|  | Домашнее |  | ные права |
| Семейные | насилие |  |  |  |
|  | стили |  |  |  |  |
|  | воспитания |  |  |  |  |
| **Модуль 9. Здоровье в системе** | **человек-природа** |
| Окружающаясреда издоровьеМой вклад вздоровьеокружающейсреды | Предметы | Солнце, | Радиация и | Антропоген­ |
| домашнего | воздух и вода | здоровье. |  | ные факторы. |
| быта как | - факторы | Источники |  | Антропоген­ |
| источник | риска. | радиации. |  | ное |
| нарушения |  | Радиоактивное |  | загрязнение |
| здоровья | Почва и | заражение |  | гидросферы, |
| (бытовая | здоровье. | почвы, воды, | литосферы, |
| химия, | Почва как | воздуха. |  | атмосферы. |
| отделочные | среда |  |  |  |
| материалы, | обитания | Понятие об | Сокращение |
| мебель) | возбудителей | онкологичес­ |  | озонового |
|  | болезней(столбняк,гельминтозы).Источникизагрязненияпочвы.Бытовые ипромышлен­ные отходы.Вторичнаяпереработкаматериалов. | ких |  | слоя. |
| Основные | заболеваниях ио канцерогенахв окружающейсреде.Солнечнаярадиация иозоновыйэкран.Рольэкологическичистогопитания, | КислотньгеДОЖДИ.Опустынива­ние.Глобальноеснижениебиологичес­когомногообразия.Ресурсныйкризис. |
| загрязнители |
| окружающейсреды и ихдействие.Проблемазагрязнениявоздуха.Воздух жилыхпомещений.Комнатныерастения, |
| домашние |
| животные и |  | Моя |
| здоровье |  | ресурсосбере­ | ответствен­ |
|  | человека |  | жения, | ность за |
|  |  |  | экологичного | состояние |
|  |  |  | жилища. | среды |

**Раздел 4. Формы контроля**

Методологический инструментарий определения уровня знаний, умений и навыков здорового образа жизни обучающихся 5-8 классов включает использование различных методов:

* Тестирование - исследовательский метод, позволяющий выявить
степень соответствия планируемых и реально достигнутых результатов
обучения здоровью путем анализа результатов и способов выполнения
обучающимися специально разработанных заданий.
* Психолого-педагогическое наблюдение - описательный метод
исследования, заключающийся в целенаправленном восприятии и фиксации особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся.При этом используются включенное наблюдение (наблюдатель находится в реальных условиях взаимодействия с обучающимися, за которыми наблюдает и оценивает) и узкоспециальное наблюдение (фиксирование определенных параметров).

 - Опрос - получение информации. Виды опроса: анкетирование (метод
получения информации на основе ответов обучающихся на специально
подготовленные вопросы); беседа (проведение тематически направленного диалога между педагогом и обучающимся с целью получения сведений об особенностях процесса сформированности знаний, умений и навыков здорового образа жизни); интервью (вербально-коммуникативный метод, предполагающий проведение разговора между педагогом и обучающимся по заранее разработанному плану, составленному в соответствии с задачами исследования, в ходе интервью педагог не высказывает своего мнения и не демонстрирует открыто своей личной оценки ответов обучающихся, что создает благоприятную атмосферу общения и ситуацию для получения наиболее достоверных результатов).

Формами контроля так же будут являться продукты деятельности обучающихся: (выставки, выступления, проекты, результаты соревнований, турниров, портфолио обучающихся и всего класса).

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы у него с начала курса был отдельный «дневник здоровья», в котором он будет выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить результативные графики и диаграммы.

**Раздел 5. Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение программы**

**Список используемой литературы**

* 1. Абаскалова, Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьеориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» у студентов / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Прилепо // Вестник педагогических инноваций. - 2008. - № 2. - С. 62-73.
	2. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным: Альбом-задачник / Л.П. Атанасова, Н.В. Иванова, П.В. Ижевский. - М.: Вентана Граф, 2007.
	3. Богачева, Е.А. Обучение здоровому образу жизни на основе формирования навыков. - «Вестник БелИРО», научно-метод. журнал ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». -2016. -№1.
	4. Богданова О.С., Калинина О.Д. Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками: Пособие для учителей / О.С. Богданова, О.Д. Калинина . - М.: Просвещение, 2012.
	5. Богуславская Н.Е., Купинина Н.А. Веселый этикет / Н.Е. Богуславская, НА. Купинина. -Екатеринбург: АРД
	6. Воронина Г.А. Кучменко B.C. Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья. 8 класс. Учебное пособие / Г.А. Воронина, B.C. Кучменко, М.З. Федорова . - М.: Вентана Граф, 2009 г.
	7. Борисова, Н.В. Технологические подходы в обучении здоровью / Н.В. Борисова, Л.Ф. Шатохина. - М., 2005.
	8. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2010.
	9. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
	10. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра / Под ред. докт. мед. наук В.В. Колбанова. СПб.: Акцидент, 2014.
	11. Зарецкая, Л.В. Обучение через общение (интерактивные технологии ведения уроков тренингов в образовательных учреждениях): методическое пособие / Л.В.Зарецкая. - М., 2008.
	12. Ирхин В.Н.Формирование культуры здоровья школьников на уроках: учебно-методическое пособие / В.Н.Ирхин. - Белгород: Политерра, 2008. - 168 с.
	13. Ирхин, В.Н. Формирование здорового образа жизни средствами учебно-воспитательного процесса (из опыта работы региональной инновационной площадки) / В.Н.Ирхин, Е.А.Богачева // Вестник БелИРО. - 2018. - №2 (8). -С.99-108.
	14. Ирхин, В.Н. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учеб-ное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017.
	15. Колесова, Л.С. Методология обучения здоровью: руководство для тренеров / Л.С.Колесов. - М., 2004.
	16. Куприянов, Б.В. Ситуационно-ролевая игра в социальном воспитании старшеклассников / Б.В.Куприянов, А.Е. Подобии. — Кострома: КГПУ, 2016.
	17. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт. - М., 2011.
	18. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам).
	19. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам)
	20. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, метод, опыт применения. / под ред. М.М. Безруких, ВД. Сонькиной. - М.: Триа-да-фарм, 2012.-114 с.
	21. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
	22. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов / Под ред. Д.Шапиро. Кишинев: АРС, 2007.
	23. Радионов, А.В. Элементы тренингов, уроков и студий в профилактических занятиях по программе «Здоровье» / А.В.Радионов, М.А.Ступницкая, О.В.Кардашина // Вестник образования. - 2001. -№ 12. - С. 56-57.
	24. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать?: пособие для психолога и педагога / Д.В.Рязанова. - М.: Генезис, 2003.
	25. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К.Селевко. - М.: Народное образование, 2008.
	26. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2013.
	27. Твоя жизнь - твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого - педагогические рекомендации) / Т.М. Жирова. - Волгоград: Изд-во «Панорама», 2012.
	28. Цвилюк Г.А. Азы личной безопасности. / Г.А. Цвилюк - М.: Просвещение, 2017.
	29. Чумаков, Б.Н. основы здорового образа жизни: курс лекций / Б.Н.Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2009.
	30. Шмаков, С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника / С.А.Шмаков. - СПб.: издательство ЦГЛ ,2014.
	31. Я провожу тренинг: методические рекомендации / ред. Д.Камалдинов и др.- Новосибирск: Гуманитарный проект, 2011.

**Специальное сопровождение (оборудование):**

компьютер; интерактивная доска,проекционное оборудование; доступ в Интернет; учебно-лабораторное оборудование (микроскоп, тонометр медицинский, весы, сантиметр); плакаты (физиология человека, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, правила дорожного движения, экологические проблемы и т.д.); необходимый реквизит для практических и проектных работ,оборудование биологической лаборатории Центра « Точка роста»