

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Колосковская средняя общеобразовательная школа»  
Валуйского района Белгородской области

«Рассмотрено» на заседании педагогического Совета Протокол № <u>1</u> от « <u>14</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г	«Согласовано» Заместитель директора <u>Л.А.</u> - Прихожаева Л.А. « <u>16</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г	«Утверждаю» Директор школы Миненко С.Е. Приказ № <u>59</u> от « <u>14</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г
--	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Социальное направление**

**Возраст обучающихся: 10-14 лет**

**Срок реализации программы: 4 года**

**СОСТАВИЛА: Ненашева Е. С.**

**учитель биологии, химии**

**с. Колосково  
2020 год**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности клуба «Уроки здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования. В основу данной программы положена примерная программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» Е.А. Богачевой и С.А.Панченко. Методические рекомендации по реализации программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья», в 2-х частях/ Богачева Е.А., Панченко С.А.; БелИРО. – Белгород: Изд-во ООО ИПЦ «Политерра», 2018. – 33 с.

Целью программы является 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.

Срок реализации программы: 4 года. Общее количество часов 136, 5-8 классы - по 34 часа в год

Количество часов и занятий в неделю: 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности клуба «Уроки здоровья»**

#### **Предметные результаты:**

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Знать влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
10. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
11. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Личностные результаты:**

1. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
2. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Содержание занятий внеурочной деятельности  
клуба «Уроки здоровья»**

<b>Тема</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>
<b>Модуль 1. Самопознание и самооценка</b>				
<b>Узнаю себя</b>	<p>Я сам, мои интересы, способности. Что дается тебе от рождения. Самоанализ физического самочувствия: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружение и т.д.</p> <p>Интересы и их соответствие выбираемым занятиям</p>	<p>Мои ценности. Ты и твоё здоровье. Что ты сможешь сделать для своего здоровья.</p> <p>Закаливание и его значение в укреплении здоровья.</p> <p>Оцениваю себя и свои поступки.</p> <p>Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть. Психологический настрой переносить страхи.</p> <p>Преодоление тревожности.</p>	<p>Моя самооценка и мои поступки. Я и мои социальные роли. Я принимаю решения. Развитие самооценки. Уверенность в себе. Преодоление стеснительности. Кризисы развития в период взросления. Имидж человека. Желаемые изменения. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.</p>	<p>Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Физические и психологические изменения в подростковом возрасте. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Направление личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях.</p>
<b>Эмоции и чувства</b>	<p>Эмоции и чувства. Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положительные черты характера</p>	<p>Причины эмоций. Влияние эмоций на общение. Управление негативными эмоциями. Мои сильные стороны. Неврозы и их профилактика. Умение владеть собой</p>	<p>Эмоции и успехи в работе. Проявление эмоций и темперамент. Проявление эмоций и темперамент. Психологические комплексы и пути их преодоления</p>	<p>Эмоциональная интеллигентность. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.</p>
<b>Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми</b>				

<p><b>Я с ровесниками и взрослыми</b></p>	<p>Важность общения с другими людьми. Дружба и дружба. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками и старшими. Знакомые и незнакомые люди. Ситуации, требующие соблюдение осторожности.</p>	<p>Группы по интересам. Сотрудничество в группе. Соппротивление психологическому давлению со стороны. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью.</p>	<p>Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика Молодежные группировки, субкультуры. Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе. Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации.</p>	<p>Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Основы взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности. Любовь и романтические отношения. Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений.</p>
<p><b>Эффективная коммуникация</b></p>	<p>Эффективная коммуникация. Вербальная коммуникация. Невербальная коммуникация. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.</p>	<p>Социальные нормы поведения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.</p>	<p>Нормы поведения. Этикет. Референтные группы. Тактика взаимодействия: диктант, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. групповое давление.</p>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Построение модели поведения в конфликтных ситуациях.</p>
<p><b>Социальные стереотипы</b></p>	<p>Различия и сходство интересов мальчиков и девочек. Причины конфликтов между мальчиками и девочками.</p>	<p>Социальные стереотипы в обществе. Влияние стереотипов на психическое здоровье.</p>	<p>Гендерное равенство и справедливость. Проявление симпатий. Уважение к противоположному полу.</p>	<p>Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации.</p>
<p><b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b></p>				

<b>Компетентность в вопросах здоровья</b>	Факторы, влияющие на здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Физическое, психическое и социальное здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Здоровье как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды.	Ответственность общества за здоровье населения. Участие в создании здоровьесберегающей среды.
<b>Рациональная организация труда и отдыха</b>	Гигиена труда и отдыха пятиклассника. Учебные навыки. Мотивация к обучению. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Правила выполнения домашних заданий. Работа с текстом учебника. Составление планов и опорных конспектов.	Гигиена труда и отдыха шестиклассника. Планирование времени. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Методы Тренировки памяти и внимания. Методы снятия переутомления.	Гигиена труда и отдыха семиклассника. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия.  Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире. Воля человека и пути ее развития.	Таймменеджмент и здоровье. Физический труд - необходимое условие развития. Рациональные способы усвоения учебной информации. Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения. Самоанализ физического и психического состояния.  Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований
<b>Гигиена и профилактика заболеваний</b>	Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекцион-	Системы органов и их саморегуляция. Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха. Гимнастика для глаз. Профилактика заболеваний органов дыхания.	Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Аллергия. Признаки и первая помощь при аллергических	Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях. Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях

	<p>ных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды. Профилактика кожных заболеваний.</p>	<p>реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие об эпидемии. Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и употребления лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами.</p>	<p>и в различных климатических условиях. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД. Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация в обществе, отношение людей</p>
<p><b>Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)</b></p>	<p>Понятие о ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Психоактивные вещества. ПАВ зависимость. Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственность за свои поступки. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помочь другу. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. ПАВ и ответственный выбор. Юридическая и личная ответственность за распростране-</p>	<p>Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы.</p>

			ние и употребление ПАВ.	
<b>Модуль 4. Физическая активность</b>				
<b>Физическая культура как средство укрепления здоровья</b>	Физические упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка. Утренняя зарядка Разработка системы упражнений.	Спорт и личностные качества.  Влияние различных видов спорта на здоровье человека.	Спорт и социализация.  Самоконтроль нагрузки.  Индивидуальные показатели физического развития.	Фитнес.  Последствия гиподинамии.  Физическое развитие и физическая подготовка.
<b>Модуль 5. Здоровое питание</b>				
<b>Питание и личное здоровье</b>	Влияние питания на здоровье Плюсы и минусы диет. Функции пищевых веществ. Витамины и минеральные вещества. Роль животных и растительных жиров в организме. Разнообразие и сбалансированность пищи. Суточный рацион. Режим употребления жидкости. Культура поведения во время приема пищи.	Личная потребность в выборе пищи. Возрастные потребности в пище. Изменения фигуры и вкуса в период взросления. Предупреждение пищевых отравлений. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	Зависимость питания и текущего и будущего здоровья. Забота о собственной еде и закусках. Рацион питания для себя на неделю. Значение атмосферы принятия пищи. Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствами пищеварения. Связь между пищевыми привычками и ролевыми моделями.	Плюсы и минусы диет. Что происходит с пищей в организме? Значение пищи для профилактики наиболее распространенных заболеваний. Критическое восприятие информации о пище. Приготовление пищи в домашних условиях. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов)
<b>Производство, обработка и распределение продуктов питания</b>	Что такое пищевая цепь? Продукты местного производства и импортные.	Местное производство продуктов питания. Традиции питания и блюда национальной	Влияние обработки продуктов питания. Основные химические и биологические	Промышленные технологии производства пищи. Влияние пищевой про-



	Правила хранения продуктов и готовых блюд	кухни народов мира.	загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.	мышленности на окружающую среду. Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции.
<b>Модуль 6. Информационная безопасность</b>				
<b>Безопасный Интернет</b>	Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов	Использование сети интернет для поиска позитивной информации.	Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий сети Интернет.	Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность.
<b>Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма</b>				
<b>Причины несчастных случаев. Предупреждение несчастных случаев</b>	Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Предупреждение несчастных случаев.	Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском. Оценка рисков. Травматизм при конфликтах. Угроза века – терроризм.	Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях. Совпадение с паническим состоянием.	Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.
<b>Предупреждение насилия</b>	Поведение в опасных ситуациях.  Жестокое обращение с детьми и подростками.	Насилие и издевательства в школе.  Профилактика буллинга, троллинга.	Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений.
<b>Первая помощь</b>	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему

пострадавшем				
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>				
<p><b>Я в семье</b> <b>Ценности в семье</b></p>	<p>Взаимоотношения в семье.</p> <p>Потребности членов семьи.</p> <p>Лидерство в семье.</p>	<p>Самоактуализация в семье.</p> <p>Установление семейных связей.</p>	<p>Отношения в семье.</p> <p>Разрешение конфликтов в семье.</p>	<p>Человек в семье.</p> <p>Семья и ее функции.</p> <p>Психологический климат семьи. Как научиться прощать.</p> <p>Правовые аспекты семейного взаимодействия.</p> <p>Способы манипулирования людьми.</p>
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>				
<p><b>Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды</b></p>	<p>Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель).</p> <p>Основные загрязнители окружающей среды и их действие.</p> <p>Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.</p> <p>Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека.</p>	<p>Солнце, воздух и вода – факторы риска.</p> <p>Почва и здоровье.</p> <p>Почва, как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы).</p> <p>Источники загрязнения почвы.</p> <p>Бытовые и промышленные отходы. Вторичная переработка материалов.</p>	<p>Радиация и здоровье.</p> <p>Источники радиации.</p> <p>Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха.</p> <p>Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенов в окружающей среде.</p> <p>Солнечная радиация и озоновый экран.</p> <p>Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища</p>	<p>Антропогенные факторы.</p> <p>Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.</p> <p>Сокращение озонового слоя.</p> <p>Кислотные дожди.</p> <p>Опустынивание.</p> <p>Глобальное снижение биологического многообразия.</p> <p>Ресурсный кризис.</p> <p>Моя ответственность за состояние среды.</p>

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности клуба  
«Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов с указанием количества  
часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Наименование модуля	Количество часов			
		5 класс	6 класс	7 класс	8 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
	Модуль 3. Выбор здорового образа жизни.	4	4	4	4
4	Профилактика вредных привычек				
5	Модуль 4. Физическая активность	4	4	4	4
		4	4	4	4
6	Модуль 5. Питание				
7	Модуль 6. Информационная безопасность	2	2	2	2
8	Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	4	4	4
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
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

