

**Содержание**

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности…3-6
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности………………………………… 7-14
3. Тематическое планирование………………………………………… 15 - 21

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности кружка «Уроки здоровья»**

Данная рабочая программав неурочной деятельности кружка «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.

Курс проводится в рамках социальной направленности внеурочной деятельности. По способу организации педагогического процесса программа опирается наосновные 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.

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.

Программа является самостоятельным курсом и может быть использована образовательным учреждением любого типа.

**Актуальность программы**

Зафиксирована в федеральном государственном образовательном стандарте. 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, Л.С.Выготского, модели управления школой здоровья В.Н.Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От её формирования напрямую зависит полнота использования человеком 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.

Основной **принцип(концепция)программы**:

- 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;

- ведущая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;

- стратегическая ориентация на формирование здоровьеориентированного 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.

Структура программы разработана с учетом возрастной психологии детей.

**Цель и задачи программы**

**Цель:**

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:**

***1.Образовательные:***

* научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

***2.Развивающие:***

-способствовать развитию индивидуальности, творческой активности и импровизационных способностей обучающихся;

-дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

-развить коммуникативные способности детей через элементарные групповые и индивидуальные тренинги.

***3.Социальные (воспитательные):***

* формировать 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;
* формировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
* формировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;
* формировать готовность придавать здоровьеориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

**Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 170 часов за пять лет обучения, построена по принципу ступеней (от простого - к сложному). Такой подход позволяет выйти на определенный уровень взаимодействия педагога с детьми, при котором работа выстраивается по четкому алгоритму: 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». Срок реализации программы – 5 лет. Общее количество часов в год: 34 часа. (5-9-е классы).

**Формы и режим занятий**

***Режим занятий*** определяется с учетом индивидуальных особенностей детей,атакже их занятости в других сферах деятельности.

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

Виды деятельности: проблемно - ценностное общение, ролевая игра, социальноепроектирование, проектная и исследовательскаядеятельность,

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 организациях культуры, спорта, совместно с общественными организациями и т.п.).

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

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.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**5 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Режим дня (7 часов)** | | |
| Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма. | Экскурсия по школе.  Практические занятия.  Посещение мед.кабинета.  Беседа.  Творческая работа.  Активное занятие на стадионе. | Называть правила поведения в школе и определять особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Знать историю родной школы,этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений.  Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.  Уметь представить и защитить свою работу  Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации.  Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления  здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики,  физкультпауз (физкультминуток).  Составление простейших комплексов для развития физических  качеств и формирования правильной осанки.  Презентация собственных простейших комплексов для развития физических  качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений. |
| **Гигиена (5 часов)** | | |
| Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения.Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.  Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении.  Гигиена одежды.  Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. | Беседа.  Практические занятия.  Конкурс.  Работа с дидактическим материалом.  Посещение кабинета стоматолога.  Чтение и обсуждение литературных произведений.  Экскурсия.  Викторина. | Определять оптимальные правила личной гигиены.  Составить памятку личной гигиены.  Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности.  Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях.  Составление вопросов к викторине, кроссвордов.  Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях.  Гигиена кожи и кожных образований.  Роль закаливания в сохранении здоровья.  Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни.  Чтение и обсуждение литературного произведения.  Уметь представить и защитить свою работу. |
| **Питание ( 13 часов)** | | |
| Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания.  Как избежать пищевых отравлений.  Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма.  Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. | Беседа.  Дневник здоровья  «Моё недельное меню».  Занятия в кабинете технологии.  Практическая работа.  Игра «Собери бонусы»,  Частушки о питании.  Сюжетно – ролевая игра  «К нам идут гости».  Практическая работа  «Сервировка стола»,  Конкурс «На необитаемом  острове».  Игра «Собери пословицу».  Экскурсия в школьную столовую.  Экскурсия в магазин.  Сюжетно – ролевая игра  «О застольном невежестве».  Конкурс «Кулинарная  книга».  Работа с энциклопедиями. | Иметь представление о том, какие продукты наиболее  полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты.  Познакомиться со значением витаминов и минеральных  веществ в жизни человека.  Расширить представление о блюдах, которые могут быть  приготовлены из традиционных продуктов.  Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона.  Уметь представить и защитить свою работу.  Расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.  Иметь представления о традиционном ассортименте местного магазина, уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки.  Расширить представления о предметах сервировки  стола, правилах сервировки стола.  Познакомиться с некоторыми традициями  питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. |
| **Физическая активность (9 часов)** | | |
| Подвижные игры.  Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. | Беседа.  Активные занятия на стадионе.  Практическая работа.  Исследовательский проект.  Творческая работа.  Игра «Походная  математика».  Конкурс рисунков. Викторина. | Уметь представить и защитить свою работу, отстоять интересы своей команды.  Развивать основные физические качества, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека.  Иметь представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья.  Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы  соревнований, осуществлять их объективное судейство. |

**6 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровое питание (4 часа)** | | |
| Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни. | Беседа. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин.  Дегустация блюд из фруктов.  Театрализованное представление.  Презентация семейного меню.  Презентация –беседа. Викторина.  Конкурс-защита листовок о здоровом питании.  Круглый стол с участием поваров школьнойстоловой. | Проведение дегустации различных блюд.  Проведение экскурсии в овощной магазин.  Сбор материала при участии членов семьи.  Умение составить электронную презентацию.  Выступление с защитой презентации.  Распределение ролей для театрализованного представления.  Рисование и защита листовок о здоровом питании.  Ведение диалога с поварами школьной столовой в ходе круглого стола. |
| **Здоровый образ жизни (12 часов)** | | |
| Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. Уход за зубами. Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. Обтирание и обливание как способы закаливания.Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.КВН «Наше здоровье». | Беседа.  Практическое занятие.  Игровая программа.  Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой.  Инсценировка.  Круглый стол с элементами викторины.  Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек».  Экскурсия в аптеку.  Тренинг.  Игра. | Составление комплекса ежедневной зарядки.  Составление индивидуального режима дня.  Соблюдение правил личной гигиены.  Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек.  Составление презентаций.  Подготовка к встрече со школьной медсестрой.  Проведение конкурса рисунков «Мы против вредных привычек».  Проведение экскурсии в аптеку.  Изготовление листовок по правилам безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.  Проведение заседания КВН. |
| **Нравственное здоровье (18 часов)** | | |
| Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!» | Беседа.  Практическое занятие.  Сюжетно-ролевая игра.  Тренинг.  Викторина.  Ситуативный практикум.  Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности.  Научно-исследовательские проекты.  Конференция.  Выступление школьного врача. | Умение различать добро и зло.  Проведение тренинга на терпение и сдержанность.  Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры, распределение ролей, подготовка сценария.  Умение сделать правильный выбор в различных ситуациях.  Составление правил поведения, их соблюдение.  Подбор материала и составление презентаций.  Участие в школьных акциях.  Рисование листовок.  Проведение конкурса асфальтной живописи.  Составление сценария и проведение Дня здоровья.  Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом.  Научно-практическая деятельность, умение защитить проект.  Проведение школьной конференции. |

**7 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Слагаемые здоровья (8 часов)** | | |
| Рациональное питание, здоровая пища.Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции. | Беседа, презентация, слайд-шоу.  Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.  Ситуативный практикум.  Доклады обучающихся.  Викторина. | Составление презентаций и слайд-шоу.  Подготовка комплекса упражнений для глаз, для формирования осанки и т.д.  Выступления с докладом.  Разработка практического занятия.  Подбор материала для викторины. |
| **Здоровый образ жизни (7 часов)** | | |
| Тренинг «Приветствие солнцу». Живи разумом, так и лекаря не надо.  Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить.  Зависимость. Болезнь. Лекарства. «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения. КВН «Наше здоровье». | Практические занятия.  Беседы.  Беседа с элементами дискуссии.  Тренинг  Викторина – игра.  Урок-презентация. | Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек.  Составление презентаций.  Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом.  Проведение тренинга «Я умею выбирать», умение оценить обстановку и выбрать правильную модель поведения.  Участие в КВН «Наше здоровье». |
| **Социальное здоровье (5 часов)** | | |
| Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи.  Наедине с собой (тест на самооценку личности)**.** | Беседа.  Экологическая игра.  Сочинение о маме.  Доклады – презентации.  Психологический тренинг. | Проведение экологической игры.  Написание сочинения о маме. Подбор стихотворений, семейных фотографий. Составление семейного сборника традиций.  Прохождение психологического теста на самооценку личности. |
| **Нравственное здоровье (14 часов)** | | |
| Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умейте. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт?Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья» (игровая программа). | Ситуативный практикум.  Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить».  Беседа с элементами проектной деятельности.  Тренинг.  Занятие-семинар.  Занятие - ролевая игра.  Игровая программа. | Подготовка сценария к ситуативному практикуму.  Составление правил классного коллектива, распределение обязанностей, закрепление школьных должностей класса.  Распределение ролей для проведения семинара.  Подготовка заданий и проведение игровой программы «Поезд здоровья» |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровый образ жизни (6 часов)** | | |
| Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии.  Уроки тестирования.  Практическое занятие.  Беседа.  Игра-викторина. | Составление правил соблюдения режима дня.  Проектирование режима дня и создание комплекса упражнений утренней гимнастики.  Проверка способностей: глазомера, наблюдательности, внимания.  Создание азбуки безопасности.  Проведение игры-викторины. |
| **Питание – основа жизни (5 часов)** | | |
| Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.  Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться?  Элементы жизни. | Викторина.  Презентация.  Беседа с элементами дискуссии.  Ситуативный практикум.  Практическое занятие.  Экскурсия в школьную столовую. | Проведение викторины по знаниям о здоровом питании.  Составление меню школьника с соблюдением режима питания.  Поиск информации о традициях приема пищи в разных странах и подбор слайдов для презентации.  Создание информационного стенда об опасных продуктах и биодобавках.  Подготовка вопросов поварам школьной столовой. |
| **Нравственное здоровье (14 часов)** | | |
| О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная.  Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке«нет»?  В чем залог твоего успеха? | Беседа.  Беседа с элементами проектной деятельности.  Беседа с элементами дискуссии.  Беседа – тренинг.  Занятие – ролевая игра. | Составление опросников и анкет для друзей.  Организация проекта «Конституция школы».  Подбор вопросов для встречи с инспектором по делам несовершеннолетних.  Просмотр презентаций и видеороликов о пагубном влиянии вредных привычек.  Участие в ролевой игре. |
| **Психическое и социальное здоровье (9 часов)** | | |
| Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать?  Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет.  «Поезд здоровья» (викторина). | Беседа – тестирование.  Доклады-презентации.  Тестирование  Беседа, дискуссия.  Дискуссия. Ситуативный практикум.  Игровая программа. | Прохождение тестирования со школьным психологом.  Создание памятки-ограничения о просмотре телевизионных программ, сайтов сети интернет, компьютерных игр.  Подготовка и проведение игровой программы. |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровый образ жизни (5 часов)** | | |
| История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питие? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселыйарбузник» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии.  Конкурсная программа.  Практическое занятие.  Антитабачная викторина.  Беседа.  Тестирование.  Игра-викторина. | Подбор материала об истории видов спорта.  Проведение конкурса листовок «Скажи нет вредным привычкам!»  Прохождение тестирования со школьным психологом.  Подбор материала, составление сценария, распределение ролей для проведения игры-викторины. |
| **Культура потребления медицинских услуг (8 часов)** | | |
| Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.  Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.  Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.  Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.  Привычки и здоровье. | Доклады обучающихся.  Беседы с элементами дискуссии.  Беседы.  Деловая игра.  Встречи со школьным врачом.  Видео-урок. | Составление правил поведения в медицинских и оздоровительных учреждениях, выступления с докладами.  Подготовка вопросов для встречи со школьным врачом.  Проведение анкетирования.  Подбор правил обращения с лекарственными средствами.  Проведение деловой игры «Домашняя аптечка».  Просмотр видеороликов антинаркотического содержания.  Составления свода правил «Здоровый образ жизни». |
| **Нравственное здоровье (7 часов)** | | |
| Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.  Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | Круглый стол.  Беседа.  Беседа с элементами проектной деятельности.  Деловая игра.  Беседа с элементами дискуссии.  Урок-семинар. | Проведение заседания круглого стола по составлению анкет для друзей.  Организация проекта «Мои права и обязанности».  Создание ролевых ситуаций и проведение деловой игры «Роль эмоций в общении».  Подготовка докладов к семинару. |
| **Психическое и социальное здоровье (14 часов)** | | |
| Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена).  Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию?  Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..  Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей.  Как сохранить достоинство?  «Поезд здоровья»-игровая программа. | Беседа.  Тестирование.  Беседа с элементами дискуссии.  Презентации.  Ситуативный практикум.  Сообщения обучающихся.  Игровая программа. | Проведение тестирования со школьным психологом.  Разбор возможных конфликтных ситуаций.  Отработка способов разрешения конфликтов.  Составление и просмотр презентаций « Я и моя семья».  Проведение практических занятий со сменой социальных ролей человека,  подбор действий в различных ситуациях.  Создание сценария и проведение игровой программы. |

**Результаты освоения программы**

*Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьникамизнаний 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):* развитиеценностного отношения к здоровью, спорту, к *самосовершенствованию.*

*Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение опыта личной и социально значимойздоровьеориентированной 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.

**3.Тематическое планирование**

**Класс: 5**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **Режим дня - 7 часов** | | | |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе».Экскурсия по школе. | - | 1 |
| 2 | Работа над проектом«Планируем день». | 1 | - |
| 3 | Практическое занятие«Планируем день». | - | 1 |
| 4 | Правила поведения в школе. Режим дня на каждый день.Мой выходной день. | 1 | - |
| 5 | «Зачем нужна зарядка ?» -беседа. | 1 | - |
| 6 | «Зачем нужна зарядка ?» -исследование.Обобщение результатов исследования. | - | 1 |
| 7 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | - | 1 |
| **Гигиена - 5 часов** | | | |
| 1 | «В здоровом теле – здоровый дух».«Мы за здоровый образ жизни».Вредные привычки. | 1 | - |
| 2 | «Наши верные друзья - щётка, мыло и вода».Викторина « Гигиена в жизни человека». | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Исследование «Почему нужно чистить зубы?»Обобщение результатов исследования. | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Игровой проект «Советуем литературному персонажу».Работа над проектом«Советуем литературному персонажу». | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Защита работ «Советуем литературному персонажу». | - | 1 |
| **Питание - 13 часов** | | | |
| 1 | Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».Культура поведения во время еды. | 0,5 | 0,5 |
| 2 | «Классный завтрак»-творческий проект.Работа над проектами «Классный завтрак». | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Защита работ«Классный завтрак». | - | 1 |
| 4 | Азбука питания.Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.Как избежать отравлений? | 1 | - |
| 5 | Проект по теме «Основа здорового питания».Работа над проектом«Основа здорового питания». | 1 | - |
| 6 | Защита работ«Основа здорового питания». | - | 1 |
| 7 | Где и как мы едим?Что такое общественное питание?Практикум «Ты – покупатель». | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Исследование «Информация на упаковке товара». Экскурсия в магазин.Обобщение результатов исследования. | 0,5 | 0,5 |
| 9 | «Ты готовишь себе и друзьям»- практикум.Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». | - | 1 |
| 10 | Кухни разных народов. Конкурс «Кулинарная книга». Традиционное меню жителей Европы и Азии. | - | 1 |
| 11 | Творческий проект «Традиционное меню жителей России».Работа над проектом «Традиционное меню жителей России». | 0,5 | 0,5 |
| 12 | Защита проекта«Традиционное меню жителей России». | - | 1 |
| 13 | Кулинарная история.Обобщение темы. Викторина. | 0,5 | 0,5 |
| **Физическая активность - 9 часов** | | | |
| 1 | « Волшебная страна - Здоровье».Игра «Учимся не болеть». | 0,5 | 0,5 |
| 2 | «Путешествие в страну спорта».Спортивная эстафета.«Самые ловкие и смелые». | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Творческий проект «Игротека».Работа над проектом «Игротека». | 1 | - |
| 4 | Защита проекта «Игротека». | - | 1 |
| 5 | Исследовательский проект «Движение и здоровье».Работа над проектом«Движение и здоровье». | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Защита проекта«Движение и здоровье». | - | 1 |
| 7 | Правила поведения на природе.Правила техники безопасности для туриста.Обобщение «Безопасность и здоровье».Викторина. | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Конкурс «Венок из пословиц».Активное занятие на стадионе. | - | 1 |
| 9 | «Вот и стали мы на год взрослей». Сбор материала к подведению итогов года. | - | 1 |
| **Итого: 34 ч.** | | **Теория: 13,5 ч.**  **Практика: 20,5 ч.** | |

**Класс: 6**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | | |
| **теория** | **практика** | |
| **Здоровое питание (4 часа)** | | | | | |
| 1 | | Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. | 1 | - | |
| 2 | | «Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей. Здоровая пища для всей семьи | 0,5 | 0,5 | |
| 3 | | «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека. «Вовка в яблочном царстве» | 0,5 | 0,5 | |
| 4 | | Я выбираю кашу. «Вредные продукты» - за и против. Питание – необходимое условие для жизни человека. Меню школьной столовой. | 0,5 | 0,5 | |
| **Здоровый образ жизни (12 часов)** | | | | | |
| 1 | Режим дня – основа здорового образа жизни. Составление индивидуального режима дня. | | 0,5 | | 0,5 |
| 2 | На зарядку становись! Комплексы ежедневной зарядки. | | - | | 1 |
| 3 | Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. «Происки колдуна инфекции». | | 1 | | - |
| 4 | «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. | | 1 | | - |
| 5 | Я презираю сигарету. Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения. | | 0,5 | | 0,5 |
| 6 | Глаза - главные помощники человека. | | 1 | | - |
| 7 | Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? | | 1 | | - |
| 8 | Сон – лучшее лекарство. Прививки от болезней. | | 0,5 | | 0,5 |
| 9 | Как закаляться? Обтирание и обливание. | | 1 | | - |
| 10 | Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? | | 0,5 | | 0,5 |
| 11 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. | | 1 | | - |
| 12 | КВН «Наше здоровье». | | - | | 1 |
| **Нравственное здоровье (18 часов)** | | | | | |
| 1-2 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? | | 1 | | 1 |
| 3-4 | Умей себя вести. Уроки этикета. «Если вы вежливы». Умеем ли мы разговаривать по телефону? | | 1 | | 1 |
| 5 | Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок. | | - | | 1 |
| 6-7 | Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом. | | 1 | | 1 |
| 8 | Как вести себя в гостях? Как вести себя в общественных местах? | | - | | 1 |
| 9 | «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным? | | 1 | | - |
| 10 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки. | | 1 | | - |
| 11-12 | Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом? Чем заняться после школы? | | 1 | | 1 |
| 13-14 | Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)?«Поезд здоровья» | | 1 | | 1 |
| 15,16,  17 | Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. | | 1 | | 2 |
| 18 | Конференция «Мы за здоровое поколение!» | | - | | 1 |
| **Итого: 34ч.** | | | **Теория: 18,5 ч.**  **Практика:15,5 ч.** | | |

**Класс: 7**

**Количество часов: 34 ч ( 1час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **Слагаемые здоровья (8 часов)** | | | |
| 1-4 | Активная деятельность.Положительные эмоции.Рациональное питание. | 3 | 1 |
| 5-8 | А началось всё с сухомятки.Ещё раз о витаминах. | 2 | 2 |
| **Здоровый образ жизни (7 часов)** | | | |
| 1 | Тренинг «Приветствие солнцу» | - | 1 |
| 2 | Живи разумом, так и лекаря не надо. | 1 | - |
| 3-4 | Курить – здоровью вредить.Дорога, ведущая в пропасть. Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 2 | - |
| 5-6 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведенияПочему вредной привычке ты скажешь «нет»? | 2 | - |
| 7 | КВН «Наше здоровье» | - | 1 |
| **Социальное здоровье (5 часов)** | | | |
| 1-2 | Природа – это наши корни, начало нашей жизни.Что такое экология? Экология души. | 2 | - |
| 3-4 | Моя семья. Традиции моей семьи.Мама – слово-то какое! | 1 | 1 |
| 5 | Наедине с собой (тест на самооценку личности). | - | 1 |
| **Нравственное здоровье ( 14 часов)** | | | |
| 1-2 | Жизнь без вредных привычек. | 1 | 1 |
| 3-4 | Умейте дарить подарки. | 1 | 1 |
| 5-6 | Дружбой дорожить умейте.Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 2 | - |
| 7-8 | Законы нашей жизни.Что такое конфликт? | 2 | - |
| 9-10 | Правила нашего коллектива. | 1 | 1 |
| 11-12 | Ваше поведение – это ваше всё! | 1 | 1 |
| 13-14 | «Поезд здоровья». | - | 2 |
| **Итого:34 ч.** | | **Теория:21 ч.**  **Практика:13 ч.** | |

**8 класс**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **Здоровый образ жизни (6 часов)** | | | |
| 1 | Рабочее место и время.Учись беречь время. | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Спорт в моей жизни.Азбука безопасности. | 0,5 | 0,5 |
| 3-4 | Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание) | 1 | 1 |
| 5 | Где чистота, там здоровье! | 0,5 | 0,5 |
| 6 | «Олимпионик». | 0,5 | 0,5 |
| **Питание – основа жизни (5 часов)** | | | |
| 1 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. | 1 | - |
| 2 | Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. | 1 | - |
| 4 | Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Про еду и не только.Умеем ли мы правильно питаться?Элементы жизни. | 1 |  |
| **Нравственное здоровье (14 часов)** | | | |
| 1-2 | О друзьях и дружбе.«Нельзя» и «помни». | 1 | 1 |
| 3-4 | Шалость или проступок? | 1 | 1 |
| 5-6 | Значение ювенальной юстиции. | 1 | 1 |
| 7-8 | Совесть – это категория нравственная. | 1 | 1 |
| 9-10 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 | 1 |
| 11-12 | Как сказать вредной привычке «нет»? | 1 | 1 |
| 13 -14 | В чем залог твоего успеха? | 1 | 1 |
| **Психическое и социальное здоровье ( 9 часов)** | | | |
| 1 | Как у вас с вниманием? | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Правша или левша? | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Умеете ли вы слушать? | - | 1 |
| 4 | Телевидение - ваш друг? | - | 1 |
| 5 | Ваша компания. | - | 1 |
| 6 | Темперамент и характер. | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Скрытая угроза – компьютерная зависимость. | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Всемирная сеть - интернет. За и против. | 0,5 | 0,5 |
| 9 | «Поезд здоровья». | 0,5 | 0,5 |
| **Итого: 34 ч.** | | **Теория: 16 ч.**  **Практика: 18 ч.** | |

**9 класс**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
|  |  | **теория** | **практика** |
| **Здоровый образ жизни (5 часов)** | | | |
| 1 | История видов спорта. | 1 | - |
| 2 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье). | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Пьянство или питие?Курить – здоровью вредить! | 1 | - |
| 4 | Тренируем ум.Проверяем свои способности (память, внимание). | - | 1 |
| 5 | «Веселый арбузник». | - | 1 |
| **Культура потребления медицинских услуг (8 часов)** | | | |
| 1-2 | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. | 1 | 1 |
| 3-4 | Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | 1 | 1 |
| 5-6 | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. | 1 | 1 |
| 7-8 | Правила жизни.Привычки и здоровье. | - | 2 |
| **Нравственное здоровье (7 часов)** | | | |
| 1 | Без друзей не обойтись! | - | 1 |
| 2 | В гостях у народов России. | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Права подростка и мировое сообщество. | 1 | - |
| 4 | Я и закон. | - | 1 |
| 5 | О вкусах не спорят, о манерах надо знать. | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 0,5 | 0,5 |
| **Психическое и социальное здоровье (14 часов)** | | | |
| 1-2 | Хорошая ли у вас память?Тест возрастающей трудности (методика Равена) | 1 | 1 |
| 3-4 | Хорошо ли вы выглядите?Подвержены ли вы чужому влиянию? | 1 | 1 |
| 5-6 | Здоровы ли вы душевно?Семья. Я, как член семьи. | 1 | 1 |
| 7-8 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.. | 1 | 1 |
| 9-10 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 1 | 1 |
| 11-12 | Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. | 1 | 1 |
| 13 | Как сохранить достоинство? | 1 |  |
| 14 | «Поезд здоровья» | - | 1 |
| **Итого: 68 ч.** | | **Теория: 15,5 ч.**  **Практика: 18,5ч.** | |