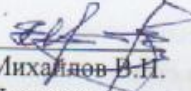




Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Уразовская средняя общеобразовательная школа №2»  
Валуйского района Белгородской области

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и искусства   Михайлов В.И. Протокол от «26» августа 2021 г. № 1	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора МОУ «Уразовская СОШ №2» Валуйского района Белгородской области   Сидоренко Н.Н. «27» августа 2021 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МОУ «Уразовская СОШ №2» Валуйского района Белгородской области   Шевченко О.А. Приказ от «30» августа 2021 г. № 162-09
--	--	--

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Уроки здоровья»**  
общекультурное направление  
4 года обучения  
5-9 класс

Составитель:  
учителя технологии  
Сурина Светлана Александровна

Уразово  
2021 год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- проговаривать последовательность действий на уроке.

учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей

(предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

## **3. Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- слушать и понимать речь других.

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

- оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут

избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5-8-х классов

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<b>Модуль 1. Самопознание и самооценка</b>				
<b>Узнаю себя</b>	<p>Я сам, мои интересы, способности.</p> <p>Что дается тебе от рождения.</p> <p>Самоанализ физического самочувствия.</p> <p>Внешние и внутренние признаки заболевания: 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.</p> <p>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.</p> <p>Психологический настрой переносить страхи.</p> <p>Преодоление тревожности.</p>	<p>Моя самооценка и мои поступки.</p> <p>Я и мои социальные роли.</p> <p>Я принимаю решения.</p> <p>Развитие самооценки.</p> <p>Уверенность в себе.</p> <p>Преодоление стеснительности.</p> <p>Кризисы развития в период взросления.</p> <p>Имидж человека.</p> <p>Желаемые изменения.</p> <p>Планирование и способы реализации планов.</p> <p>Ответственность и свобода выбора.</p>	<p>Субъективные и объективные признаки здоровья.</p> <p>Представление о здоровом и больном теле в разных культурах.</p> <p>Физические и психологические изменения в подростковом возрасте.</p> <p>Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе.</p> <p>Направление личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля.</p> <p>Представление о психологии пола, гендерных позициях.</p>
<b>Эмоции и чувства</b>	<p>Эмоции и чувства.</p> <p>Твои эмоции и здоровье.</p> <p>Положительные и отрицательные эмоции.</p> <p>Оптимизм и пессимизм.</p> <p>Мои положительные черты характера.</p>	<p>Причины эмоций.</p> <p>Влияние эмоций на общение.</p> <p>Управление негативными эмоциями.</p> <p>Мои сильные стороны.</p> <p>Неврозы и их профилактика.</p> <p>Умение владеть собой.</p>	<p>Эмоции и успехи в работе.</p> <p>Проявление эмоций и темперамент.</p> <p>Проявление эмоций и темперамент.</p> <p>Психологические комплексы и пути их преодоления.</p>	<p>Эмоциональная интеллигентность.</p> <p>Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.</p> <p>Стресс.</p> <p>Предупреждение стресса.</p> <p>Управление стрессом.</p>
<b>Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми</b>				
<b>Я с ровесниками и взрослыми</b>	<p>Важность общения с другими людьми.</p> <p>Дружба и друзья.</p> <p>Общение и здоровье.</p>	<p>Группы по интересам.</p> <p>Сотрудничество в группе.</p> <p>Сопротивление</p>	<p>Формальные и неформальные группы, социально-психологическая специфика.</p>	<p>Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.</p> <p>Основы</p>

	<p>Основные правила общения с ровесниками и старшими.</p> <p>Знакомые и незнакомые люди.</p> <p>Ситуации, требующие соблюдение осторожности.</p>	<p>психологическому давлению со стороны.</p> <p>Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношений к здоровью.</p>	<p>Молодежные группировки, субкультуры.</p> <p>Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе.</p> <p>Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации.</p>	<p>взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности.</p> <p>Любовь и романтические отношения.</p> <p>Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений.</p>
<b>Эффективная коммуникация</b>	<p>Эффективная коммуникация.</p> <p>Вербальная коммуникация.</p> <p>Невербальная коммуникация.</p> <p>Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.</p>	<p>Социальные нормы поведения.</p> <p>Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе.</p> <p>Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.</p>	<p>Нормы поведения. Этикет.</p> <p>Референтные группы. Тактика взаимодействия: диктант, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.</p> <p>Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др.</p>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.</p> <p>Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p> <p>Построение модели поведения в конфликтных ситуациях.</p>
<b>Социальные стереотипы</b>	<p>Различия и сходство интересов мальчиков и девочек.</p> <p>Причины конфликтов между мальчиками и девочками.</p>	<p>Социальные стереотипы в обществе.</p> <p>Влияние стереотипов на психическое здоровье.</p>	<p>Гендерное равенство и справедливость.</p> <p>Проявление симпатий.</p> <p>Уважение к противоположному полу.</p>	<p>Дискриминация отдельных социальных групп.</p> <p>Социальные последствия дискриминации.</p>
<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b>				
<b>Компетентность в вопросах здоровья</b>	<p>Факторы, влияющие на здоровье.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Физическое, психическое и социальное здоровье.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Здоровье как средство достижения целей.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Ответственность общества за здоровье населения.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды.</p>
<b>Рациональная организация труда и отдыха.</b>	<p>Гигиена труда и отдыха пятиклассника.</p> <p>Учебные навыки. Мотивация к</p>	<p>Гигиена труда и отдыха шестиклассника.</p> <p>Планирование времени.</p>	<p>Гигиена труда и отдыха семиклассника.</p> <p>Переутомление, его субъективные и</p>	<p>Таймменеджмент и здоровье.</p> <p>Физический труд – необходимое условие развития</p>

	<p>обучению.</p> <p>Внимание и память. Правила познания школьные предметы.</p> <p>Правила выполнения домашних заданий.</p> <p>Работа с текстом учебника. Составление планов и опорных конспектов.</p>	<p>Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.</p> <p>Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.</p> <p>Методы тренировки памяти и внимания.</p> <p>Методы снятия переутомления.</p>	<p>объективные признаки, методы снятия.</p> <p>Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.</p> <p>Воля человека и пути ее развития.</p>	<p>организма.</p> <p>Рациональные способы усвоения учебной информации.</p> <p>Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения.</p> <p>Самоанализ физического и психического состояния.</p> <p>Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.</p>
<p><b>Гигиена и профилактика заболеваний</b></p>	<p>Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями.</p> <p>Гигиена полости рта.</p> <p>Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний.</p> <p>Сон и здоровье. Гигиена сна.</p> <p>Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.</p>	<p>Системы органов и их саморегуляция.</p> <p>Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха. Гимнастика для глаз.</p> <p>Профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды.</p> <p>Профилактика кожных заболеваний.</p>	<p>Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения.</p> <p>Аллергия. Признаки и первая помощь при аллергических реакциях.</p> <p>Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика.</p> <p>Понятие об эпидемии.</p> <p>Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и употребления лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами.</p>	<p>Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях.</p> <p>Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.</p> <p>Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.</p> <p>Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД.</p> <p>Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация</p>

				в обществе, отношение людей.
<b>Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)</b>	<p>Понятие о ПАВ.</p> <p>Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Психоактивные вещества. ПАВ зависимость.</p> <p>Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы.</p> <p>Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственность за свои поступки.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.</p> <p>Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика.</p> <p>Помочь другу.</p> <p>Поведение людьми, употребляющими ПАВ.</p> <p>ПАВ ответственный выбор.</p> <p>Юридическая личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.</p>	<p>Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем.</p> <p>Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.</p> <p>Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы.</p>
<b>Модуль 4. Физическая активность</b>				
<b>Физическая культура как средство укрепления здоровья</b>	<p>Физические упражнения и здоровье.</p> <p>Физические упражнения и осанка.</p> <p>Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений.</p>	<p>Спорт и личностные качества.</p> <p>Влияние различных видов спорта на здоровье человека.</p>	<p>Спорт и социализация.</p> <p>Самоконтроль нагрузки.</p> <p>Индивидуальные показатели физического развития.</p>	<p>Фитнес.</p> <p>Последствия гиподинамии.</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка.</p>
<b>Физкультура и спорт</b>	<p>Потребность в движении.</p> <p>Движение и развлечение.</p>	<p>Значение движения для сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Физическая активность для удовольствия и для тренировки.</p>	<p>Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы.</p> <p>Оценка собственной физической формы.</p>
<b>Модуль 5. Здоровое питание</b>				
<b>Питание и личное</b>	<p>Влияние питания на здоровье.</p>	<p>Личная потребность в выборе пищи.</p>	<p>Зависимость питания и текущего и будущего</p>	<p>Плюсы и минусы диет.</p>

<b>здоровье</b>	<p>Функции пищевых веществ.</p> <p>Витамины и минеральные вещества.</p> <p>Роль животных и растительных жиров в организме.</p> <p>Разновидность и сбалансированность пищи.</p> <p>Суточный рацион.</p> <p>Режим употребления жидкости.</p> <p>Культура поведения во время приема пищи.</p>	<p>Возрастные потребности в пище.</p> <p>Изменения фигуры и вкуса в период взросления.</p> <p>Предупреждение пищевых отравлений.</p> <p>Профилактика заболеваний пищеварительной системы.</p>	<p>здоровья.</p> <p>Забора собственной еде и закусках.</p> <p>Рацион питания для себя на неделю.</p> <p>Значение атмосферы принятия пищи.</p> <p>Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствами пищеварения.</p> <p>Связь между пищевыми привычками и ролевыми моделями.</p>	<p>Что происходит с пищей в организме?</p> <p>Значение пищи для профилактики наиболее распространенных заболеваний.</p> <p>Критическое восприятие информации о пище.</p> <p>Приготовление пищи в домашних условиях.</p> <p>Болезни питания, анорексия, ожирение.</p> <p>Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).</p>
<b>Производство, обработка и распределение продуктов питания</b>	<p>Что такое пищевая цепь?</p> <p>Продукты местного производства и импортные.</p> <p>Правила хранения продуктов и готовых блюд.</p>	<p>Местное производство продуктов питания.</p> <p>Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира.</p>	<p>Влияние обработки продуктов питания.</p> <p>Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.</p>	<p>Промышленные технологии производства пищи.</p> <p>Влияние пищевой промышленности на окружающую среду.</p> <p>Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции.</p>
<b>Модуль 6. Информационная безопасность</b>				
<b>Безопасный Интернет</b>	<p>Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов</p>	<p>Использование сети интернет для поиска позитивной информации.</p>	<p>Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий сети Интернет.</p>	<p>Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность.</p>
<b>Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма</b>				
<b>Причины несчастных</b>	<p>Опасные факторы современного жилища, школы,</p>	<p>Экстремальные виды спорта и другие спортивные</p>	<p>Правила поведения при аварийных ситуациях:</p>	<p>Травматизм в местах массовых скопления людей.</p>



<b>случаев. Предупреждение несчастных случаев.</b>	игровой площадки.  Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах.  Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Предупреждение несчастных случаев.	увлечения, связанные с риском. Оценка рисков.  Травматизм при конфликтах.  Угроза века – терроризм.	пожарах, затоплениях, разрушениях.  Совпадение с паническим состоянием.	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 пострадавшему</b>	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>				
<b>Я в семье</b>	Взаимоотношения в семье.  Потребности членов семьи. Лидерство в семье.  Самоактуализация в семье.	Установление семейных связей.  Ценности в семье.	Отношения в семье.  Разрешение конфликтов в семье.	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать.  Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>				
<b>Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды</b>	Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель).  Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения	Солнце, воздух и вода – факторы риска.  Почва и здоровье. Почва, как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы.  Бытовые и	Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха.  Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде.  Солнечная	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.  Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди.  Опустынивание.  Глобальное

	воздуха. Воздух жилых помещений.  Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека.	промышленные отходы. Вторичная переработка материалов.	радиация и озоновый экран.  Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения , экологичного жилища.	снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис.  Моя ответственность за состояние среды.

### Формы и режим занятий

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

Общее количество часов в год:

5-8 классы - 34 ч

Количество часов и занятий в неделю:

1 час в неделю.

Виды деятельности: 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, лично 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.).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа рассчитана на 136 часов за четыре года обучения, состоит из 9 модулей. Тематическое построение программы позволит объединить (сгруппировать) ряд занятий в тематические блоки, что обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач.

№	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
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. 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>