МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом МБОУ «Гимназия» Протокол № 1_«30»августа 2024

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Гимназия» ______ Терновик А.А ________ 20______

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШАГИ ЗДОРОВЬЯ» (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

5-8 КЛАССЫ

Составитель : Маслова А.В, учитель физической культуры

Возраст: 11-14 лет Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности клуба «Шаги здоровья» составлена в соответствии с требованиями АООП ФГОС СОО , на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования.

Курс проводится в рамках социальной направленности внеурочной деятельности.

По способу организации педагогического процесса программа 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.

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 «Шаги 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 34 часов за один год обучения, состоит из 9 модулей и 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 «Шаги 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 — 1 год. Общее количество часов в год: 34 часа (5-8-е классы).

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, 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 «Шаги 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.

Раздел 2. Содержание занятий внеурочной деятельности «Шаги здоровья» Содержание программы 5-8-х классов

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
	Модуль 1.	Самопознание и с	самооценка	
Узнаю себя	Я сам,	Мои ценности.	Моя самооценка	Субъективные
	МОИ		и мои поступки.	И
	интересы,	Ты и твое	-	объективные
	способности.	здоровье. Что	Я и	признаки
		ты сможешь	МОИ	здоровья.
	Что дается тебе	сделать для	социальные	Представление
	от рождения.	своего здоровья.	роли.	о здоровом
	C	2	_	И
	Самоанализ	Закаливание и	R	больном теле
	физического	его значение	принима	в разных
	самочувствия.		ю решения.	культурах.
	D	в укреплении		÷
	Внешние	здоровья.	Развитие	Физические
	H DIN / DO OTHER	Overvypovo oofa	самооценки.	
	и внутренние	Оцениваю себя Уверенность в		И
	признаки заболевания:	и свои поступки. себе.		психологически
		Шесть	Преодоление	е изменения
	изменение		стеснительности.	в подростковом
	температуры	основн	T.C.	возрасте.
	тела, кожные высыпания,	ых страхов: бедность,	Кризисы	Репродуктивное
	покраснение,	pussiii s		здоровье
	отек, боли,	-	период	юноши и
	нарушение	старост взросления. ь, осуждение,		девушки.
	пульса,	потеря любви, Имидж человека.		Понятие о
	тошнота,	смерть. Желаемы Психологически е й настрой изменен переносить ия. страхи. Планирование		генотипе
	головокружение			и фенотипе.
	и т.д.			Направление
	п т.д.			личности: Я –
	Интересы и			концепция,
	ИХ			понятие о
	соответствие	orp man.	1201001111p 020011110	локусе
	выбираемым	Преодоление	и способы	контроля.
	занятиям.	тревожности.	реализации	
			планов.	Представление
			Ответственност	0
			ь и свобода	психологии
			выбора.	пол
				а, гендерных
				позициях.

Эмоции и	Эмоции и	Причины	Эмоции и успехи	Эмоциональная
чувства	чувства.	эмоций.	в работе.	интеллигентност
	Твои эмоции	Влияние эмоций	_	ь.
	и и	на общение.	Проявление	
	здоровье.	на общение.	эмоций и	Самоконтроль
	Положительные	Управление	темперамент.	и саморегуляция
	Положительные	негативными	T	настроения
	и отрицательные	эмоциями.	Проявление	
	эмоции.		эмоций и	и поведения.
	,	Мои	темперамент.	Строго
	Оптимизм	сильн	Понуодорущоми	Стресс.
		ые стороны.	Психологические	Предупреждение стресса.
	и пессимизм.	1	комплексы и	Управление
		Неврозы и	пути их преодоления.	стрессом.
	Мои	ИХ	преодоления.	стрессом.
	положительн	профилактика.		
	ые черты	Умение		
	характера.	владе		
		ть собой.		
		імоотношения с д	-	17
Яс	Важность	Группы	Формальные	Индивидуальные
ровесниками и	общения с	П	И	различия в восприятии
взрослыми	другими	о интересам.	неформальные	восприятии
	людьми.	друзья. Сотрудничество	группы,	и понимании
	Дружба и друзья.		И	людьми друг
	дружов и друзыя.		х социально- психологическая	друга.
	Общение		специфика.	L1.)
		Сопротивление	специфика.	Основы
	и здоровье.			
	0	психологическо	Молодежн	взаимоотношени
	Основные	му давлению	ые	я полов.
	правила общения с	c	группиров	Мужские и
	общения с ровесниками	о стороны.	ки,	женские
	ровесинками	Навыки,	субкультур	обязанности. Любовь и
	и старшими.	необходимые	Ы.	Любовь и романтические
		ДЛ	Взаимоотношен	отношения.
	Знакомые	Я	ия в группе:	omomonni.
		противостояния	роли и	Межличностные
	и незнакомые	негативным	лидерство в	отношения:
	люди.	и. влияниям в	группе.	дружба,
		сфере		любов
	Ситуации отношен	отношения	Что такое	ь, вражда,
	, ,	К	конфликты.	одиночество.
	требующ	здоровью.	Причины	Этика
	ие		конфликтов.	взаимоотношени
	соблюден		Пут	й.
	ие		и решения	
	осторожности.		конфликтной ситуации.	
	<u> </u>		om yanmı.	

Эффективная	Эффективная	Социальные	Нормы	Биологическое	
коммуникация	коммуникация.	нормы	поведения.	И	
210112113		поведения.	Этикет.	социальное	
	Вербальная	поводошин		В	
	коммуникация.	Положение	Референтные	0	
		личности в	группы.	взаимоотношени	
	Невербальная	группе. Ролевые	Такти	ях людей.	
	коммуникация.	позиции в	ка		
	_	группе.	взаимодействия:	Поведенческие	
	Базовые		диктант,	риски, опасные	
	компоненты	Критика и ее	сотрудничество,	для здоровья.	
	общения:	виды.	конфронтация,		
	внимание,	Способы	невмешательств	Построение	
	слушание,	реагирования	0.	модели	
	активное	Н		поведения	
	слушание. а критику. Инструменты		± •	, ,	
			общения:	в конфликтных	
			конструктивная	ситуациях.	
			критика,	,	
			поддержка,		
		убеждение и			
			др.		
			групповое		
C	Розумина	Carragrama	давление. Гендерное	Пууаумауу дуууауууд	
Социальные	Различия	Социальные	равенство	Дискриминация	
стереотипы	H ONO HOTEDO	стереотипы	равенетво	отдельных	
	и сходство	в обществе.	И	социальных	
	интересов	в ооществе.	справедливость.	групп.	
	мальчиков	Влияние	оприводинвоств.	Социальн	
	и девочек.	стереотипов	Проявление	ые	
	и девочек.	Н	симпатий.	последств	
	Причины	а психическое		ия	
	конфликтов	здоровье.	Уважение	дискриминации.	
	между	, , <u>1</u>		, ,	
	мальчиками		К		
			противоположно		
	и девочками.		му полу.		
Модуль 3. В	ыбор здорового об	раза жизни. Проф	оилактика вреднь	іх привычек	
Компетентнос	Факторы,	Физическое,	Здоровье	Ответственность	
ть в вопросах	влияющие	психическое	ка	общества а здоровье	
здоровья	Н		к средство		
	а здоровье.	и социальное	достижения		
	**	здоровье.	целей.	населения.	
	Участие в	37	**	37	
	создании	Участие в	Участие в	Участие в	
	здоровьесберега	создании	создании	создании	
	ющ ей среды.	здоровьесберега	здоровьесберега	здоровьесберега	
		ющ ей среды.	ющ ей среды.	ющ ей среды.	

Рациональная	Гигиена труда	Гигиена труда	Гигиена труда	Таймменеджмент	
организация	И	И	И	и здоровье.	
труда и	отдыха	отдыха отдыха			
отдыха.	пятиклассника.	шестиклассника.	семиклассника.	Физический	
	Учебные	Планирование	Переутомление,	труд —	
	навык	времени.	его	необходимое	
	и. Мотивация	времени.	субъективные	условие	
	и. Мотивации К		Субъективные	развит	
	K		И	ия	
	обучению.	Биологические	объективные	организма.	
		ритмы	признаки,		
	Внимание	организм	метод	Рациональные	
	И	а: суточные,	ы снятия.	способы	
	память.	недельные,		усвоен	
	Прави	сезонные.	Оптимальные	ия учебной	
	ла	_	условия	информации.	
	познания	Периоды	труд	-	
		работоспособнос	а, микроклимат	Причины потерь	
	и школьные	ТИ.	В	здоровья	
	предметы.	· ·	классе и	учащихся в	
	П	режим физических и	квартире.	процес	
	Правила	физических и умственн	Воля человека	се обучения.	
	выполнения	ых нагрузок.	и пути ее	Carragragra	
	домашних	ых нагрузок.	развития.	Самоанализ	
	заданий.	Методы	развития.	физического	
	Работа с	тренировки		и попушноского	
	текстом	памяти и		и психического	
	учебника.	внимания.		состояния.	
	Составление			Планирование	
	планов и	Методы		труда и	
	опорных	сняти		отдыха в	
	конспектов.	Я		экстремальных	
		переутомления.		условиях: во	
				время	
				экзаменов,	
				тренировок,	
				соревнований.	

профилактика заболеваний правила. Уход за кожей, волосами, ногтями. Профилактика заболеваний организма. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье сововния требования обуви. Влияние погоды на здоровье обуви. профилактика заболеваний. правила. Уход за самопомощи имунитет. «Активные» и «пассивные» способы его о повышения. Аллергия. Причных заболеваний органов даля глаз. Причнаки и первая помощь при и аллергических реакциях. В врусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие в лияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. к одежде и обуви. правила кожей, волосами, ногтями. Профилактика заболеваний органов в защите требования организма организма организма в полости ртанизма организма организма организма организма в полости ртанизма организма организма организма организма заболеваний. Порфилактика а защите организма заболеваний. Профилактика а защите организма ор	Гигиена и	Гигиенические	Системы органов	Механизмы	Способы	
заболеваний волосами, ногтями. Профилактика заболеваний органов полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье глигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. В содежде и обуви. В саморегуляция. Профилактика заболеваний органов селособы при и пальергия способы пермая помощь для глаз. Слух а. Гимнастика даболеваний органов при и аллергия средств для ухода за первая помощь при при и аллергических реакциях. В прусные заболевания гимнастика. Понятие Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. В содежде и обуви. В содежде и обуви. В содежде и профилактика заболеваний. Профилактика кожных заболеваний. Прафилактика кожных заболеваний. Профилактика кожных заболеваний. Прафилактика кожных заболеваний. Прафилактика ки и здоровья. Профилактика заболеваний. Прафилактика ки и здоровья. Профилактика ки и здоровья ки и и чительны ки и и чительны ки и и чительны ки и и чительны кактика к			-			
волосами, ногтями. Профилактика заболеваний органов полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезоные требования обуви. Кодежде и обуви. Титона полости рта. Влияние погоды на здоровье кодежде и обуви. Волосами, профилактика заболеваний органов организма организма организма организма обрания. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования организма обрания обуви. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные защите обуви. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования организма организма организма организма обрания обуви. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные защите обуви. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные защите обуви. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные защите обрания. Токсических средств для ухода за первая помощь дирусные обракциях. Впрусные заболеваний, реакциях. В профилактика долевания: Профилактика долевания: Профилактика заболеваний организм. Понятие Влаимосвязь чистоты, отетти ки и здоровья. Токсические различных организм. Понятие петом на личней и запомощь и реакциях. В профилактика. Понятие ских организм. В причиских средств для ухода за первая помощь и первая помощь и перваки и перва помощь и перваки		*		'		
Профилактика заболеваний органов чувст в: зрения, слух инфекционных заболеваний органов инфекционных заболеваний. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Впияние погоды на здоровье человска. Ссзоные требования обуви. Венешней среды. Профилактика кожных заболеваний. Виште обуви. Венешней среды. Профилактика кожных заболеваний. Виште обуви. Венешней кожных заболеваний. Виште обуви. Венешней каболеваний. Виште обуви. Венешней каболеваний. Виште обуви. Венешней кожных заболеваний. Виште обуви венешей кожных заболеваний. Виште обуви венешней кожных заболеваний инфекции, симптомы заражения. Тестирование и употребления декарственных препаратов.	Jaoosiebanini	•	саморет улиции.	-		
Тигиена полости рта. Тигиена полости рта. Тигиена полости рта. Вы зрения, слух ал. Гимнастика заболеваний. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Торофилактика заболеваний. Тигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Торофилактика кожных заболеваний. Тигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Торофилактика кожных заболеваний. Торофилактика кожных заболеваний. Торофилактика кожных заболеваний. Торофилактика понятие преды. Профилактика предеды. Профилактика потоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Торофилактика кожных заболеваний. Торофилактика на финфекции, симптомы заражения. Тестирование потоды на телом при и аллергических редству ухода за телом при и алл			Профилактика	•	*	
Гигиена полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье сезонные требования требования обуви. Сон и здоровье кожн человска. Сезонные требования обуви. Отрефилактика кожных заболеваний. Отребования органов чувст в: зрения, слух а. Гимнастика признаки и первая помощь при и аллергических реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, грепес, и их профилактика. Понятие об эпидемии. Отребования органов от к одежде и обуви. Отребования обуви. Отребовенных заболеваний. Отребовеныя при и аллергических реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, грепес, и их профилактика. Понятие об эпидемии. Отребования Отребования Отребовеныя и и здоровье. Кожн обуви. Отребования Отребовения инфекции, симптомы заражения. Правила хранения и и опрофилактика препаратов.					-	
полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования требования к одежде и обуви. Сон и обуви. Профилактика вашите обуви.		Гигиена			педомогиния.	
Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. В сореды. Профилактика заболеваний. Профилактика заболеваний органов в сезонные требования обуви. В сореды. Профилактика заболеваний. Профилактика заболеваний органов в защите организма обуви. В внешней среды. Профилактика заболеваний. Правила хранения и обуви. В втом на первая помощь при и аллергических редств для ухода за телом при и аллергических реакциях. В и оргакциях. В и оргакциях. В и оргакциях. В и оргакциях. В и организма профилактика. Понятие об б эпидемии. Организма организма организма организма организма организма организма обуви. В влияние профилактика а заппп. В ич/спиде. В возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование и употребления лекарственных препаратов.		полости рта.	-		Выбор	
Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гитиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Вирисные заболеваний. Профилактика заболеваний. Органов обуви. Вирисные заболеваний органов защите требования организма обуви. Вирисные заболеваний органов защите требования организма обуви. Вирисные заболеваний органов защите требования организма обуви. Вирисные заболеваний организма организма организма обуви. Вирисные заболеваний организма организма организма обуви. Вирисные заболеваний организма организма организма обуви. Вирисные защите требования организма обуви. Вирисные защите заболеваний. Правила хранения и заболеваний. Правила хранения и заболеваний. Правила хранения и заражения. Тестирование и заражения. Тестирование и заражения. Тестирование и заражения. Тестирование и заражения и на вич/Спид. Вич/Спид.		1	<u> </u>		*	
возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Впияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Воздействия обуви. Воздействия кожных заболеваний. Профилактика заболеваний. От к одежде и обуви. Воздействия кожных заболеваний. Воздействия кожных заболеваний. Понятие воздействия внешней кожных заболеваний. Правила хранения передачи инфекции, симптомы заражения. Понятие возбудители, пути передачи инфекции, стетрование инфекции, стетрование инфекции, стетрование инфекции, препаратов. Воздействия при и аллергических реакциях. Вирусные заболеваний органов заболеваний органов заболеваний органов заболеваний органов заболеваний. Понятие воздействия и и здоровья. Профилактика кожных заболеваний. Правила хранения первая помощь при и аллергических условиях и и состояниях и заболевания: первая помощь при и аллергических условиях. Понятие воболевания: первая помощь правичакти и аллергических условиях и первая помощь при и аллергических условиях и первая помощь при и аллергических условиях и первая помощь при и аллергических условиях. Понятие воболевания: первая помощь при и аллергических условиях и порфилактика. Понятие воболевания: первая помощь при и аллергических условиях. Понятие воболевания: первая помощь при и аллергических условиях. Понятие воболевания: первая помощь при и аллергических условиях. Понятие ваболевания: первая помощь при и аллергических условиях. Понятие ваболевания: первак помощь правитием помощь правитых состояниях и состояниях и профилактика профилактика ваболевания. Понятие первак помощь правитием первак помощь		Причины	зрения,			
инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Профилактика заболеваний. Профилактика заболеваний органов дыхани Кон и здоровье. Гигиена сна. Валияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Внешней кожных заболеваний. Профилактика кожных заболеваний. Понятие погоды на здоровье кожн бодежде и обуви. Внешней кожных заболеваний. Понятие порафилактика кожных заболеваний. Понятие порафилактика кожных заболеваний. Понятие порафилактика кожных заболеваний. Профилактика кожных заболеваний. Правила хранения пупотребления деждетвенных препаратов. Профилактик на вичуспид. Правила хранения при		-	-	-	-	
заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Тобуви. Тобуви. Томнастика Томнастика Токсические вещества, от к одежде и обуви. Томнактика кожных заболеваний. Томнастика Токсические вещества, профилактика кожных заболеваний. Токсические вещества, профилактика и здоровья. Токсические вещества, профилактика и запіпі. Токсические вещества, профилактика и з зпіпі. Токсические вещества, профилактика а зпіпі. Токсические вещества, профилактика и з зпіпі. Токсические вещества, профилактика а зпіпі. Токсические вещества, профилактика а зпіпі. Токсические вещества, профилактика и а зпіпі. Токсические вещества, профилактик а з зпіпі. Токсические вещества, профилактик а з зпіпі. Токсические вещества, профилактик а з зпіпі. Токсические вещества, профилактик а зпіпі. Токсические вещества, профилактик а з зпіті. Токсические вещества, профилактик а з зпіті. Токсически токтовнам ток		инфекционных	=	-	•	
Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Профилактика заболеваний органов в нешней среды. Профилактика заболевания. Понятие и аллертических реакциях. Вирусные заболевания: в различных состояниях и заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие Роль об эпидемии. Вашите организма от воздействия вещества, и обуви. Воздействия внешней среды. Профилактик а зППП. Вич/спид: возбудители, пути передачи инфекции, путот передачи инфекции инфекции не путот передачи инфекции не путот передачи инфекции не путот передачи инфекции не путот передачи инфек				•	при	
Предупреждение инфекционных заболеваний органов дыхани Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Торанизма организма обуви. Профилактика заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие обяви. Понятие обяви. Ваимосвязь чистоты, обявие организма от к одежде и обуви. Профилактика профилактика профилактика и заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие обявими. Понятие обявими. Понятие обявими. Предыми обуви обуви обуви обуви обуви обуви обуви обуви. Профилактика профилактика профилактика обуви обуви обуви обуви обуви обуви. Профилактик обуви обува обувателная обув		Пути передачи.		-	=	
инфекционных заболеваний органов дыхани органов дыхани на здоровье на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Вещений кожных заболеваний. Профилактика на заболеваний. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие профилактика. Понятие обуви. Вих покровов в защите организма организма обуви. Внешней среды. Профилактика кожных заболеваний. Правила хранения и нфекции, пути передачи инфекции, пути передачи инфекции, пути передачи инфекции, путотребления хранения и на вич/Спид. на вич/Спид. путотребления декарственных препаратов.			Профилактика		-	
заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования организма обуви. К одежде и обуви. Пофилактика организма обуви. Воздействия кожных азаболеваний. Пофилактика организма организма обуви. Воздействия кожных заболеваний. Профилактика организма организма обуви. В зашите организма организма организма обуви. Профилактика кожных заболеваний. Профилактика на организм. Правила организм. Профилактика на организм. Правила организм. Правила организм. Правила организм. Правила организм. Пестирование на ВИЧ/СПИД.			заболеваний			
Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Вота внешней кожных заболеваний. Понятие Влияние погоды на здоровье кожн человека. Сезонные требования организма токсические вещества, профилактик а зППП. В внешней кожных заболеваний. Понятие Взаимосвязь чистоты, эстети ки и здоровья. Токсические вещества, и а ЗППП. В ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование и употребления лекарственных препаратов.			органов	заболевания:		
Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования обуви. Порящие потоды кожн организма организма обуви. Воздействия кожных заболеваний. Порящия и доровье нешества, от среды. Профилактика кожных заболеваний. Порящия обуви обуви. Вичуспид: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование и употребления декарственных препаратов.				грипп, гепатит,	различных	
Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования организма обуви. Внешней хожных заболеваний. Понятие обуви. Влияние погоды на здоровья в организма организма организма обуви. Внешней хожных заболеваний. Правила хранения хранения декарственных препаратов. Взаимосвязь чистоты, остети ки и здоровья. Остети ки и здоровья. Профилактик а з ППП. Вич/спид: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование и употребления лекарственных препаратов.		Сон и здоровье.	я. Дыхательная	герпес, и их	климатических	
Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования организма организма кодежде и обуви. Профилактика кожных заболеваний. Правила хранения тестирование и употребления лекарственных препаратов. Взаимосвязь чистоты, эстети ки и здоровья. Токсические вещества, и а ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование и употребления лекарственных препаратов.		Гигиена сна.	гимнастика.	профилактика.	условиях.	
на здоровье человека. Сезонные требования организма организма обуви. Виденти обуви. На здоровье человека. Сезонные защите организма организма организма организма обуви. Виденти обуви.				Понятие		
человека. Сезонные требования организма от к одежде и обуви. Профилактика кожных заболеваний. Профилактика кожных заболеваний. Профилактика хранения заражения. Потемите профилактик в организм. Правила заражения. Потемите профилактик в организм. Правила заражения. Потемите профилактик в организм. Правила заражения. Потемите профилактик в организм. Профилактик в организм. Правила заражения. Потемите профилактик в организм. Профилактик		Влияние погоды	Роль	O	Взаимосвязь	
Сезонные требования организма от вещества, профилактик а ЗППП. внешней х влияние возбудители, пути передачи кожных заболеваний. Правила хранения а организм. Тестирование употребления лекарственных препаратов.		на здоровье кожн б эпидемии.		б эпидемии.	чистоты,	
требования организма токсические вещества, профилактик а ЗППП. ВИЧ/СПИД: внешней х возбудители, пути передачи кожных заболеваний. Правила хранения заражения. Тестирование употребления лекарственных препаратов.			-	овека. ых покровов в		эстети
от вещества, профилактик а ЗППП. ВИЧ/СПИД: внешней х возбудители, пути передачи кожных заболеваний. Правила хранения заражения. Пестирование употребления лекарственных препаратов.				Лекарства.	ки и здоровья.	
к одежде и обуви. Воздействия внешней х внешней х влияние возбудители, пути передачи инфекции, симптомы хранения хранения тестирование употребления лекарственных препаратов. воздействия и а ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование и употребления а ВИЧ/СПИД.		требования	организма	Токсические		
обуви. внешней х влияние возбудители, пути передачи кожных заболеваний. профилактика на организм. Правила хранения заражения. и употребления лекарственных препаратов. внешней х влияние возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на вич/спид.				вещества,		
среды. Профилактика на кожных заболеваний. Правила хранения на употребления лекарственных препаратов. возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на вич/спид. препаратов.				И		
Профилактика кожных заболеваний. Правила хранения инфекции, симптомы заражения. Тестирование употребления лекарственных препаратов.		обуви.		X	, ,	
кожных заболеваний. а организм. Правила симптомы заражения. и тестирование употребления на вич/спид. препаратов.				влияние	-	
заболеваний. Правила хранения заражения. и Тестирование употребления лекарственных препаратов.				Н	•	
хранения заражения. Тестирование употребления лекарственных препаратов.				*	-	
и Тестирование употребления на вич/спид. препаратов.			заоолевании.	•		
употребления на вич/спид. препаратов.				хранения	-	
лекарственных а ВИЧ/СПИД. препаратов.					=	
препаратов.				•		
				1	а вич/спид.	
I STOVITOTOPONICI L'OHMOKVIISTVOH					Commonweath	
				Злоупотребление	• • •	
медикаментами. ые аспекты ВИЧ/СПИД:				медикаментами.		
государственная					, ,	
политика,						
ситуация					· ·	
В					·	
обществ						
е, отношение						
людей.						

Вред	Понятие о ПАВ.	Психоактивные	Зависимость	Причины	
-	Hollmine of the ib.		от ПАВ:	•	
употребления	Болезни	вещества.		употребления	
психоактивны		ПА	социальн	алкоголя,	
х веществ	человека,	В зависимость.	ая, групповая,	профилактика	
(ПАВ)	связанные	D	индивидуальная,	злоупотребления	
	_	Влияние	физиологическа	алкоголем.	
	с употреблением	алкоголя, табака	я,		
	наркотиков,	и др. на	психологическа	Употребление	
	табака,	жизненно	Я.	психоактивных	
	алкоголя.	важные органы.		веществ	
			Возможности,	ка	
	Как сказать	*	трудности, и	К	
	«нет»?	ПАВ как	пути	ложный	
		слабость воли,	выздоровления	ПУТ	
	Куда обратиться	зависимость,	курильщика,	ь решения	
	за помощью?	болезнь. Выбор	наркомана,	жизненных	
		И	алкоголика.	проблем.	
		ответственность	Помочь другу.	проолем.	
		за свои	ттомоль другу.	A ##40 PO ## *** #	
		поступки.	Поведение	Алкогольная,	
		noeryman.	Поведение	наркотическая зависимость,	
		Как сказать	a Hiahi Mii		
				альтернативы.	
		«нет»?	употребляющими		
		TC	ПАВ.		
		Куда обратиться	ПАВ		
		за помощью?	ПАВ и		
			ответственный		
			выбор.		
			Юридическая		
			и личная		
			ответственность		
			3a		
			распространение		
			и употребление		
			ПАВ.		
	Молуль	4. Физическая ак			
Физическая	Физические	Спорт и	Спорт и	Фитнес.	
культура как	упражнения	личностные	социализация.		
средство		качества.	,	Последствия	
	и здоровье.		Самоконтроль	гиподинамии.	
укрепления	, 1 =	Влияние	нагрузки.	Физическое	
здоровья	Физические	различных			
	упражнения	видов спорта на	Индивидуальные		
	упражпония	-	показатели	развитис	
	W 0.0011140	здоровье		11 A11011111001100	
	и осанка.	человека.	физического	и физическая	
	Venouvee		развития.	подготовка.	
	Утренняя				
	зарядка. Разработ				
	-				
	ка				

	системы упражнений.			
Физкультура и	Потребность	Значение	Физическая	Физические,
спорт		движения для	активность	социальные,
	в движении.	сердечн	дл	эмоциональные
	т.	о- сосудистой	я удовольствия	
	Движение	системы.	и для	и ментальные
	и развлечение.		тренировки.	преимущества хорошей физической формы.
				Оценка собственной физической формы.
	-	уль 5. Здоровое пи		
Питание и	Влияние	Личная	Зависимость	Плюсы и
личное	питан	потребность	питания и	минусы диет.
	ия на здоровье.	в выборе пищи.	текущего и будуще го	

здоровье	Функции		здоровья.	Y_TO
,,,,, ,	пищевых	Возрастные	-	происходит с
	веществ.	потребности	Забота о	пищей
			собственной еде	·
	Витамины	в пище.	и закусках.	В
				организме?
	и минеральные	Изменения	Рацион	-
	вещества.	фигуры и вкуса	питан	Значение пищи
		в период	ия для себя на	для
	Роль животных	взросления.	неделю.	профилактики
	и растительных	H	2	наиболее
	жиров в	Предупреждение	Значение	распространенны
	организме.	пищевых	атмосферы	х заболеваний.
		отравлений.	принятия	V-avmvvv a area a
	Разновидность	П., 1	пищи.	Критическое
		Профилактика	Chan	восприятие
	И	заболеваний	Связь	информации
	сбалансированн	пищеварительной		0 1111110
	ост ь пищи.	системы.	у физическими,	о пище.
			эмоциональным	Пампотовнами
	Суточный		и и	Приготовление
	рацион.		социальными проблемами	пищи в
	Режим		проолемами	домашних условиях.
			И	условиях.
	употребления		расстройствами	Болезни
	жидкости.		пищеварения.	питани
	Культура		mander of the second	я, анорексия,
	поведения во		Связь	ожирение.
	время приема		межд	1
	пищи.		у пищевыми	Питание в
			привычками	особых
			И	условиях
			ролевыми	(питание
			моделями.	спортсменов,
				питание в
				походах, во
				врем
				Я
				экзаменов).

Π	TT	M	D	П	
Производство,	Что такое	Местное	Влияние	Промышленны	
обработка и	пищевая цепь?	производство	обработки	е технологии	
распределение	Продужения	продуктов	продуктов	производства	
продуктов	Продукты	питания.	питания.	пищи.	
питания	местного	Т	0	D	
	производства и	Традиции	Основные	Влияние	
	импортные.	питания и	химические	пищевой	
		блюд	_	промышленност	
	Правила	a	и биологические	и на	
	хранения	национальной	загрязнители	окружающ	
	продуктов	кухни	пищи: тяжелые	ую среду.	
		народ	металлы,		
	и готовых блюд.	ов мира.	пестициды,	Вред и польза удобрений	
			плесень и др.		
				в производстве	
				сельско-	
				хозяйственной	
продукции.					
	•	Інформационная (
Безопасный	Плюсы и	Использование	Профилактика	Профилактика	
Интернет	минусы	сети интернет	рисков и	антисоциальног	
	использования	для поиска	угроз,	о поведения	
	сотовых	позитивной	связанных	среди	
	телефонов и	информации.	С	детей в	
	други		использованием	целях	
	X		современных	недопущения	
	современных		информационны	ИХ	
	гаджетов		X	вовлечения в	
			технологий	преступную	
			сет	деятельность.	
			и Интернет.		
Модуль 7	. Безопасное повед		дение несчастных	случаев и	
TT	0	травматизма	Партия	Т	
Причины	Опасные	Экстремальные	Правила	Травматизм	
несчастных	фактор	виды спорта	поведения при	В	
	ы современного	И	аварийн	местах	
	жилища, школы	другие спортивные	ЫХ	массов	
	, mrojibi	CHOPTHIBIBIC	ситуациях:	ых	
	,			скоплений людей	
				людеи	
L			l	I .	

случаев.	игровой	увлечения,	пожарах,	Прогноз	
Предупрежден	площадки.	связанные	затоплениях,	развит	
ие несчастных		С	разрушениях.	пиасич	
случаев.	Безопасное	риском.	разрушениях.	травмоопасной	
city the Ev	поведение	Оцен	Совпадение	ситуации,	
	пешеходов	ка рисков.		меры	
	Н	F	с паническим	предупреждения	
	а оживленных	Травматизм	состоянием.	травмы.	
	улицах и	пр		1	
	дорогах.	и конфликтах.		Путешествия	
	_			(лес, вода,	
	Опасность	Угроза века		пустыня),	
	пр	_		правила	
	и пользовании	терроризм.		поведения при	
	пиротехнически			стихийных	
	ми средствами.			бедствиях.	
	Предупреждени				
	е несчастных			A vi vivivora orivo	
Прожения	случаев.	Насилие и	Порожения		
Предупрежден	Поведение	издевательства	Поведение	Административ	
ие насилия	в опасных	подевательетва	В	ная и	
		в школе.	криминогенных	юридическ ая	
	ситуациях.		ситуациях,	ответственность	
	Жестокое	Профилакти	незнакомой	при	
	обращение с	ка буллинга,	среде.	создании	
	детьми и	троллинга.	среде.	травмоопасной	
	подростками.	1		ситуации,	
				нанесении телесных	
				поврежден	
				ий.	
Первая	Первая	Первая	Первая	Первая	
помощь	ПОМО	помощь	помощь	помощь	
пострадавшем	Щь	пострадавше	пострадавше	пострадавше	
<u>y</u>	пострадавшему	My	My	МУ	
G n 2017 2		иь 8. Семейные це		Ианарам в сам с	
Я в семье	Взаимоотноше	Установление семейных	Отношения	Человек в семье.	
	ния в семье.	семеиных связей.	в семье.	Семья и ее	
	Потребности	связси.	в семье.	функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать.	
	членов	Ценности в	Разрешение		
	семь	семье.	конфликтов		
	и. Лидерство в		110114111111102		
	семье.		в семье.	прощать.	
				Правовые	
	Самоактуализа			аспекты	
	ция в семье.			семейного	
				взаимодействия.	
				Способы	
				манипулировани	
				я людьми.	
				14	

	Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа						
Окружающая	Предметы	Солнце, воздух	Радиация	Антропогенн			
среда и	домашнего	и вода –		ые факторы.			
здоровье. Мой	быта	факторы риска.	и здоровье.	Антропогенное			
вклад в	как	_	Источни	загрязнение			
здоровье	источн	Почва и	ки	гидросферы,			
окружающей	ик нарушения	здоровье. Почва,	радиаци	литосферы,			
среды	здоровья	как среда	И.	атмосферы.			
	(бытовая химия,	обитания	Радиоактивное	~			
	отделочные	возбудителей	заражение	Сокращение			
	материалы,	болезне	ПОЧВ	озонового			
	мебель).	й	ы, воды,	СЛО			
		(столбня	воздуха.	я. Кислотные			
	Основные	к,	П	дожди.			
	загрязнители	гельминтозы). Источники	Понятие	Опустынивание.			
	окружающей	загрязнения	0				
	среды и их	почвы.	б	Глобальное			
	действие.		онкологических				
	Проблема	Бытовые и	заболеваниях и				
	загрязнен ия		о канцерогенов				
	ии		В				
			окружающей				
			среде.				
			Солнечная				
	воздуха.	промышленные	радиация	снижение			
	Возду	отходы.		биологического			
	х жилых	Вторичная	и озоновый	многообразия.			
	помещений.	переработка	экран.	Ресурсный			
		материалов.		кризис.			
	Комнатн		Роль	Моя ответственность за состояние среды.			
	ые		экологически				
	растения,		чистого				
	домашни		питания,				
	e		ресурсосбереже				
	животные		КИН				
			, экологичного				
	и здоровье		жилища.				
	человека.						

Результаты освоения программы

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

Программа рассчитана на 34 часа за 1 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.

No	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 человекприрода	4	4	4	4	
11	Итоговое занятие	1	1	1	1	
	Итого	34	34	34	34	