

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Погромская средняя общеобразовательная школа им. А.Д. Бондаренко
Волоконовского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНО:

на заседании
педагогического совета
МБОУ «Погромская СОШ»
протокол № 1
от «31» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Погромская СОШ»
Л.В. Полиценко
Приказ № 166
от 01 сентября 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст детей: 11 -15 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор: учитель химии Вакуленко И.Н.,
высшая квалификационная категория

2020г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «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 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, здоровье ориентированный 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.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

- 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, состоит из блоков 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 «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, а также их занятости в других сферах деятельности.

Общее количество часов в год:

5-9 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 здоровьес- ориентированной 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.

Раздел 2. Содержание занятий внеурочной деятельности

5 класс:

Характеристика основных видов деятельности ученика

Режим дня (11 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. 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 (10 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.

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.

Питание (7 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 питания; 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.

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 (6 часов)

Уметь представить и защитить свою работу, отстаивать 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.

Сформировать навыки правильного поведения в походе.

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:

Характеристика основных видов деятельности ученика

Здоровое питание (16 часов)

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 школьной столовой.

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 (8 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».

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 (10 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:

Характеристика основных видов деятельности ученика

Слагаемые здоровья (16 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 (8 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 (5 часов)

Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умеете. 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

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 (14 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 (10 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 (10 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

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 (14 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 (10 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 (10 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 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 здоровьесориентированной 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 «Уроки здоровья» для обучающихся 5-9 классов с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Программа рассчитана на 170 часов за пять лет 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	9 класс
Введение	1	1	1	1	1
1. Самопознание и самооценка	2	2	2	2	2
2. Взаимоотношения с другими	4	4	4	4	4
3. Выбор здорового образа жизни. Отказ от вредных привычек	4	4	4	4	4
4. Физическая активность	4	4	4	4	4
5. Питание	4	4	4	4	4
6. Информационная безопасность	2	2	2	2	2
7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травм	4	4	4	4	4
8. Семейные ценности	4	4	4	4	4
9. Здоровье в системе человек-общество	4	4	4	4	4
Итоговое занятие	1	1	1	1	1
	34	34	34	34	34

