


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Гостищевская средняя общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа"

Программа утверждена на заседании  
педагогического совета школы  
от « 31 » августа 2020 г. протокол № 1  
Директор МБОУ "Гостищевская СОШ"  
 / Золотова Т.Н./

**Общеразвивающая программа**

**дополнительного образования**

**«Школа здоровья»**

Срок реализации программы: 5 лет

(5-9 класс)

**Направление внеурочной деятельности: социальное**

**Составитель:**

Чувилина Галина Алексеевна  
педагог муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
"Гостищевская средняя  
общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа"

## Пояснительная записка

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей, есть актуальная педагогическая задача. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельных внеклассных мероприятий, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса. В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Современная школа находится в процессе поиска новых моделей обучения, предусматривающих разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей.

**Актуальность** На основании актуальности формирования культуры здоровья у участников образовательного процесса в МБОУ "Гостищевская СОШ" разработана программа внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов

«Школа здоровья». Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников. Программа «Школа здоровья» основывается на обще дидактических и специфических принципах обучения школьников.

**Новизна программы** в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются активные формы обучения, которые помогают эффективней усвоить изучаемый материал.

1. Сознательность и активность – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. Индивидуальная доступность – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. Систематичность и последовательность – непрерывность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. Психологическая комфортность – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культуры – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

Рабочая программа «Школа здоровья» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программы ОУ.
- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

#### **Цель программы:**

Цель изучения программы «Школа здоровья» - способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.

#### **Задачи программы:**

пропаганда здорового образа жизни;

формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни;

формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью;

профилактика вредных привычек.

Программа внеурочной программы «Школа здоровья » составлена для учащихся 5-9 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению

коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

**Основополагающими принципами** построения программы «Школа здоровья» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

### **Основные направления:**

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

*Диагностическое направление.*

*Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

*Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

*Просветительское направление.*

*Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

*б) Физкультурно-оздоровительное направление.*

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В рамках данной программы планируется получить следующий результат:

1. Все участники программы получают необходимые знания по профилактике вредных привычек и основах здорового образа жизни.
2. Данная программа даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от вредных привычек.
3. Укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков.
4. Обучающиеся получают знания в области валеологии, необходимые им для дальнейшей жизни.
5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.

**Основными формами контроля программы являются:** Выполнение творческого мини проекта «Социальная реклама» по темам: «Профилактика вредных привычек», «Основы здорового образа жизни», «Безопасное поведение», «Личная гигиена».

**К концу 5 класса обучающиеся должны знать:**

свой режим, значение режима дня для здоровья;  
средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;  
правила безопасного поведения;  
правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;  
как вести себя в минуту опасности;  
механизмы и способы поддержания здоровья;  
состояние своего здоровья, уметь следить за ним;  
стремиться к физическому совершенству;  
уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;  
относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;

учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;  
вести здоровый образ жизни;  
отличать полезные привычки от вредных.

**У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:**

### **Личностные универсальные учебные действия:**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» заключается в том, что полученные знания о здоровье, здоровом образе жизни дети смогут применить в жизни.

Реализация программы также позволит привлечь как можно больше молодежи и общественности к здоровому образу жизни. Программа обеспечит формирование в подростковой среде ценностно-смыслового единства по отношению к асоциальному образу жизни и организацию социальной среды ребенка, обеспечивающей его безопасность.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа «Школа здоровья» рассчитана на 170 часов с 5-9 класс по 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

**Направленность:** социальное.

**Сроки реализации:** 5 лет.

**Методы и приемы, используемые при изучении программы:**

1. Активные методы обучения:

ролевые игры;

деловые игры;  
дискуссии;  
ток-шоу;  
анализ проблемных ситуаций;

2. Когнитивные методы.

3. Репродуктивные методы.

### **Формы проведения занятий:**

индивидуальная работа;

работа в паре;

групповая работа;

коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» предоставляет широкие возможности для изучения факторов здоровья человека, для формирования ценности ведения здорового образа жизни.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **5 класс**

#### **Модуль «Здоровье» (14 ч.)**

#### ***Раздел 1. Здоровье человека. Здоровый образ жизни***

- Составные аспекты здоровья (физический, эмоциональный, интеллектуальный, личностный, социальный, духовный), их взаимосвязи. Ответственность человека за свое здоровье и здоровье окружающих.
- Практическая работа. Проект. «В страну Здорового образа жизни». Составление портфолио. Я и моё здоровье.
- Правила гигиены. Личная гигиена и сезоны года. Уход за кожей, волосами, ногтями, телом.
- Практическая работа. Памятка. Рекомендации сверстникам по личной гигиене. Составление портфолио.
- Режим дня – основа здорового образа жизни. Учёба, сон, отдых.
- Практическая работа. Составление индивидуального режима дня.



Составление портфолио.

- Основы правильного питания. Продукты питания и питательные вещества.

Рацион и режим питания школьника. Значение витаминов.

- Практическая работа. Мой рацион и режим питания. Составление портфолио.

### ***Раздел 2. Становление подростка. Особенности подросткового возраста.***

- Чувство взрослости и «Я - концепция».

- Практическая работа. Самопознание: характер, темперамент, память, внимание. Составление портфолио.

### ***Раздел 3. Подведение итогов модуля. Защита портфолио.***

## **2. Модуль «Экология» (10 ч.)**

### ***Раздел 1. Экология человека.***

- Экологически чистые продукты. Хлеб. Молоко. Овощи и фрукты. Вода. Полноценное питание современного подростка.

- Практическая работа. Составление анкеты для соц.опроса школьников.

«Школьная столовая», «Питание вне школьной столовой». Видеоролик.

Экология питания.

- Натуральные и искусственные материалы в одежде. Одежда — источник токсичных веществ.

- Практическая работа. Что расскажет этикетка на одежде?

- Практическая работа. Проект «Мода и экология».

- Традиции семьи. Труд и отдых. Помощь и поддержка.

- Практическая работа. Проект «Этнические корни моей семьи»

### ***Раздел 2. Подведение итогов модуля. Защита проектов.***

## **3. Модуль «Безопасность» (10 ч.)**

### ***Раздел 1. Человек и его безопасность.***

1.1 Безопасность в доме.

- Особенности жизнеобеспечения: газ, электричество, огонь.

- Практическая работа: Разработка буклета «Безопасность в повседневной жизни. Опасные ситуации в жилище».

1.2. Безопасность в нестандартных ситуациях. Психологические основы самозащиты. Практическая работа. Как находить выход из сложной ситуации. Как преодолеть страх.

1.3. Личная безопасность в криминогенных ситуациях.

- Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в квартире, вне квартиры, в подъезде. Правила пользования лифтом. Как предотвратить опасные домогательства.

- Практическая работа. Разработка буклета «Как себя вести в опасных криминогенных ситуациях».

1.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье.

- алкоголь в компании. Курение. Курить – здоровью вредить. Профилактика вредных привычек.

- Практическая работа. Разработка буклета «Нет вредным привычкам»

1.5. Службы экстренной срочной помощи.

- Вызов пожарной охраны или спасателей. Вызов полиции. Вызов скорой медицинской помощи. Вызов газовой аварийной службы

1.6. Практическая работа. Разработка серии буклетов «Первая медицинская помощь». Оказание первой помощи при ушибах. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах. Первая помощь при отравлениях, носовом кровотечении.

**Раздел 2.** Подведение итогов модуля. Конкурс буклетов «Человек и его безопасность».

### Учебно-тематический план курса

| № п/п    | Модуль, тема раздела     | Количество часов | Из них |          |
|----------|--------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                          |                  | теория | практика |
| <b>I</b> | <b>Модуль «Здоровье»</b> | <b>14</b>        |        |          |

|             |  |           |           |           |
|-------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 1           | Раздел 1.Здоровье человека. Здоровый образ жизни                   | 8         | 4         | 4         |
| 2           | Раздел 2.Становление подростка. Особенности подросткового возраста | 5         | 4         | 1         |
| 3           | Раздел 3.Подведение итогов модуля. Защита портфолио                | 1         |           | 1         |
| <b>II</b>   | <b>Модуль « Экология»</b>  | <b>10</b> |           |           |
| 1.          | Раздел 1.Экология человека.  | 8         | 5         | 3         |
| 2.          | Раздел 2.Подведение итогов модуля. Защита проектов                 | 2         | 1         | 1         |
| <b>III.</b> | <b>Модуль «Безопасность»</b>                                       | <b>10</b> |           |           |
| 1           | Раздел 1. Человек и его безопасность                               | 8         | 3         | 5         |
| 2.          | Раздел 2. Подведение итогов модуля. Защита проектов                | 2         | 1         | 1         |
|             | всего  | <b>34</b> | <b>18</b> | <b>16</b> |

**(6 класс)**

### **1. Модуль «Здоровье»(14 ч.)**

#### ***Раздел 1. «Здоровье и болезни».***

- Болезни грязных рук. Желудочно-кишечные болезни, их причины.

Профилактика и лечение гельминтозов. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей, волос.

- Практическая работа. Составление памятки для окружающих.

#### ***Раздел 2. «Здоровый образ жизни».***

- Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье.

- Практическая работа. Составление альманаха «Что такое гигиена?» - Гигиена питания. Сроки хранения продуктов.

- Практическая работа. О чём расскажет упаковка.

- Человек и искусство. Изобразительное искусство. Музыка. Литература. Театр.
- Практическая работа. Составление интернет- справочника «Наша афиша».

### ***Раздел 3. Становление подростка. Особенности взаимоотношений со сверстниками.***

- Практическая работа. Тренинг. Конфликт? Умение отказать. Умение отстаивать своё мнение. Ролевая игра "Как заводить друзей".
- Самовоспитание – что это такое?
- Имидж. Как стать обаятельным и интересным человеком.
- Практическая работа. Рекомендации сверстникам: Как работать над собой.
- Правила здорового образа жизни. Электронная энциклопедия здоровья. Практическая работа по составлению правил здорового образа жизни. Составление портфолио. Подведение итогов модуля. Презентация интернет-справочника «Наша афиша».

## **2.Модуль «Экология» (10 ч.)**

### ***Раздел 1. «Экология нашего дома».***

- Квартира как экосистема. Факторы, влияющие на качество среды жилища: наружный воздух; продукты неполного сгорания газа; вещества, возникающие в процессе приготовления пищи; вещества, выделяемые мебелью, книгами, одеждой и т.д.; продукты табакокурения; бытовая химия и средства гигиены; комнатные растения; соблюдение санитарных норм проживания (количество людей и домашних животных); электромагнитное загрязнение.
- Химические, биологическое, физическое загрязнение квартиры. Практическая работа. Электронная энциклопедия здоровья. Рекомендации. Экологическая маркировка. Основные группы знаков на упаковках.
- Микроклимат квартиры. Влажность, температура и движение воздуха. Экологичность посуды. Чистота и уют в квартире. Химия в быту. Практическая работа. Заменители химии в быту. Электронная энциклопедия здоровья. Рекомендации. Чистящие средства.

- Комнатные растения.

Эстетическая и гигиеническая роль. Растения и аллергия. Практическая работа. Фитодизайн моего жилища. Презентация. Фауна квартиры. Польза и вред.

Практическая работа. Насекомые-вредители. Составление памятки и рекомендаций. Фото-конкурс. Домашние животные.

***Раздел 2. Подведение итогов модуля «Экология». Конкурс презентаций и фотовыставка.***

### **3.Модуль «Безопасность» (10 ч.)**

***Раздел 1. Транспорт – зона повышенной опасности***

- Безопасность участников движения

Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель. Водитель - велосипедист. Права и обязанности велосипедиста. Опасные ситуации на транспорте.

Практическая работа. Создание видео энциклопедии «Дорожная академия».

Метрополитен. Правила и обязанности пассажиров метро. Опасные зоны метрополитена Практическая работа. Разработка электронных памяток к видео энциклопедии.

- Железнодорожный транспорт. Опасные зоны железной дороги. Правила поведения пассажира и пешехода на железнодорожном транспорте.

Практическая работа. Разработка электронных памяток к видео энциклопедии. Дорожно-транспортные происшествия.

Причины дорожно-транспортных происшествий

Практическое занятие. Оказание первой медицинской помощи при ДТП.

***Раздел 2. Безопасность в городе и вне города.***

- Безопасное поведение с животными.

Опасные животные и насекомые. Правила предосторожности при встрече с собаками. Первая помощь при укусах насекомых и змей.

Практическая работа. Разработка буклетов «Правила поведения при нападении собаки. «Оказание первой помощи при укусах насекомых»

Погодные условия и безопасность человека.

Безопасность на водоемах. Осень, зима, весна, лето. Безопасное поведение в грозу. Первая помощь при ожогах и отморожениях.

**Раздел 2. Подведение итогов модуля. Презентация видео энциклопедии «Дорожная академия». Конкурс буклетов.**

| №<br>п/п    | Модуль, тема раздела   | Количество<br>часов | Из них    |           |
|-------------|--|---------------------|-----------|-----------|
|             |  |                     | теория    | практика  |
| <b>I</b>    | <b>Модуль «Здоровье»</b>   | <b>14</b>           |           |           |
|             | Раздел 1. Здоровье и болезни   | 4                   | 3         | 1         |
|             | Раздел 2. Здоровый образ жизни   | 7                   | 4         | 3         |
|             | Раздел 3. Становление подростка<br>Особенности взаимоотношений со<br>сверстниками. | 3                   |           | 3         |
| <b>II</b>   | <b>Модуль «Экология»</b>   | <b>10</b>           |           |           |
|             | Раздел 1. «Экология нашего дома».  | 8                   | 5         | 3         |
|             | Раздел 2. Подведение итогов модуля<br>«Экология»                                   | 2                   |           | 2         |
| <b>III.</b> | <b>Модуль «Безопасность»</b>   | <b>10</b>           |           |           |
|             | Раздел 1. Транспорт - зона повышенной<br>опасности                                 | 8                   | 6         | 2         |
|             | Раздел 2. Подведение итогов модуля<br>«Безопасность»                               | 2                   |           | 2         |
|             | Всего  | <b>34</b>           | <b>18</b> | <b>16</b> |

**(7 класс)**

**Модуль «Здоровье» (14 ч)**

***Раздел 1. Здоровье и медицина.***

Культура потребления медицинских услуг. Правила приема лекарственных препаратов. Вред самолечения.

Практическая работа. Составление домашней аптечки.

## ***Раздел 2 . Здоровый образ жизни. Гигиена.***

Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток. Практическое занятие. Работа с портфолио. Видеоролик. Комплексы упражнений и физкультминуток.

**Питание** Практическая работа. Кулинарное путешествие. Кухни разных народов. Проект. «Кулинарные традиции семьи».

**Спорт и здоровье** Спорт. Физкультура. ГТО. Физическая активность и здоровье. Гиподинамия.

Практическая работа: выявление нарушений осанки. Приёмы и упражнения, корректирующие осанку. Составление портфолио. Проект: Олимпийские игры. Прошлое и современность.

## ***Раздел 3. Становление подростка. Особенности взаимоотношений с родителями*** История и традиции семьи.

Практическая работа. Подготовка ко дню матери.

### 3.1. Самообучение – зачем это нужно?

Как лучше готовить уроки. Планирование, организация, усвоение, контроль.

Практическая работа. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости. Как укрепить память. Приемы запоминания.

Практическая работа по составлению правил здорового образа жизни. Составление портфолио. Подведение итогов модуля.

Презентация: электронная энциклопедия здоровья

## **2.Модуль «Экология» (10 ч.)**

### ***Раздел 1. Экология города.***

Воздействие окружающей среды на здоровье городского населения

Практическая работа. Проекты по теме «Проблемы городской среды». Шум в городе. Атмосферные выбросы. Пылевое загрязнение воздуха.

Автомобиль – «за» и «против».

Проблема городских отходов.

Общая классификация отходов. Способы утилизации.

Практическая работа. Фоторепортаж. Выявление участков, расположенных недалеко от школы с наибольшим количеством мусора. Акция. Чистота в школе. Работа с портфолио. Бытовые отходы в семье за неделю. Качественная и количественная характеристика.

Вода в городе.

Рациональное употребление воды. Сточные воды и очистные сооружения. Практическая работа. Расчет среднесуточного потребления воды семьей. Работа с портфолио. Создание анкет для соц. Опроса по проблеме рационального использования воды. Разработка рекомендаций по экономному использованию воды.

Парковые зоны в городе и вокруг него.

Функциональное, эстетическое и экологическое назначение парковой зоны в городском массиве.

Практическая работа. Выполнение карты. Зелёные лёгкие города Птицы и животные в городе.

Орнитофауна села. Экологическое значение птиц города. Бездомные животные.

Практическая работа. Составление анкеты. Социологический опрос по проблеме содержания собак в селе.

***Раздел 2. Подведение итогов модуля «Экология». Защита проектов.***

***Фотовыставка.***

### **3. Модуль «Безопасность» (10 ч.)**

***Раздел 1. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение*** Криминогенные ситуации и личная безопасность

Обеспечение личной безопасности на улице. Опасные криминогенные ситуации.

Практическая работа. Электронная энциклопедия. Составление



рекомендаций «Как себя вести в криминогенной ситуации». Подготовка презентации «Безопасный город»

Правила поведения в местах массового скопления людей. •Опасность толпы.

Как уцелеть в толпе.

•Практическая работа. Электронная энциклопедия.

Составление рекомендаций «Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей».

Молодёжные субкультуры.

Типология молодежных субкультур.

Практическая работа. Чем опасны молодёжные субкультуры?

Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Практическая работа. Кейс-задания. Административная ответственность несовершеннолетних. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

**Раздел 2. Подведение итогов модуля «Безопасность».**

**Конкурс презентаций «Безопасный город».**

| №<br>п/п  | Модуль, тема раздела  | Количество<br>часов | Из них |          |
|-----------|---|---------------------|--------|----------|
|           |   |                     | Теория | Практика |
| <b>I</b>  | <b>Модуль «Здоровье»</b>  | <b>14</b>           |        |          |
|           | Раздел 1.Здоровье и медицина  | 5                   | 3      | 2        |
|           | Раздел 2.Здоровый образ жизни   | 5                   | 2      | 3        |
|           | Раздел 3. Становление подростка<br>Особенности взаимоотношений с<br>родителями. | 4                   |        | 4        |
| <b>II</b> | <b>Модуль «Экология»</b>  | <b>10</b>           |        |          |
|           | Раздел 1. «Экология города».  | 7                   | 2      | 5        |
|           | Раздел 2.Подведение итогов модуля   | 3                   |        | 3        |

|             |  |           |           |           |
|-------------|--|-----------|-----------|-----------|
| <b>III.</b> | <b>Модуль «Безопасность»</b>   | <b>10</b> |           |           |
|             | Раздел 1. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение | 8         | 4         | 4         |
|             | Раздел 2. Подведение итогов модуля «Безопасность».                           | 2         |           | 2         |
|             | Всего  | <b>34</b> | <b>11</b> | <b>23</b> |

**(8 класс)**

**1. Модуль «Здоровье» (10 ч.)**

*Раздел 1. Здоровье и биоритмы.* Внутренние часы организма.

Практическая работа. Определение хронобиологических типов («сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип)). Работа с портфолио.

Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

1.1. Метеозависимость. Атмосферное давление. Влажность воздуха. Перепады температур. Магнитные бури. Практическая работа. Составление рекомендаций. Альманах. «Мы и метеозависимость».

1.2. Питание. Меню времён года. Правила и традиции этикета и питания. Практическая работа. Моя пищевая тарелка. Заполнение портфолио.

*Раздел 2. Становление подростка. Особенности взаимоотношений мальчиков и девочек.*

Психологические и физиологические особенности юношей и девушек, их взаимоотношения, Понятия «дружба», «влюбленность», «любовь».

3.1. Самореализация. Самореализация или самоутверждение? Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.

Практическая работа. Смысл жизни. Заполнение портфолио.

*Раздел 3. Правила здорового образа жизни.*

Электронная энциклопедия здоровья. Практическая работа по составлению правил здорового образа жизни. Составление портфолио.

Подведение итогов модуля. Презентация альманаха. Защита портфолио.

## **2.Модуль «Экология» (10 ч.)**

### ***Раздел 1. Экология: связь времён и народов.***

Экологические традиции коренных народов родного края.

Культура и быт вепсов, ижор, води, ингерманландских финнов.

Практическая работа. Презентации и доклады: Обычаи и традиции коренных народов. Альманах.

Экологические традиции народов России.

Экологические традиции и обычаи народов России, отражённые в предметах быта, произведениях народных промыслов, фольклоре.

Практическая работа. Верования древних славян: огонь, вода, земля. Альманах. Экологическая культура народов мира.

Вера в спасительные и целительные силы природы; почитание растений и животных; охрана уникальных

природных объектов; принципы рационального природопользования; понимание ответственности человека за проступки, совершённые против природы. Использование экологических традиций прошлого в современном мире. Практическая работа. Экология континентов. Альманах.

### ***Раздел 2. Подведение итогов модуля.***

Конкурс видеороликов. Выпуск альманаха «Экология: связь времён и народов».

## **3.Модуль «Безопасность» (14 ч.)**

### ***Раздел 1. Чрезвычайные ситуации.***

Опасные ситуации природного характера.

Геологические, метеорологические и гидрологические опасные ситуации.

Землетрясения, извержения вулканов, оползни, сели, снежные лавины, обвалы.

Практическая работа. Создание социальной рекламы. Действия при чрезвычайной ситуации природного характера.

### 1.1.3.Пожары и массовые заболевания.

Практическая работа. Создание социальной рекламы. Действия при чрезвычайной ситуации природного характера.

### 1.2.Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

#### 1.2.1.Промышленные аварии.

Промышленные аварии с выбросом радиации, опасных отравляющих химических веществ (ОХВ).

Практическая работа. Создание социальной рекламы. Действия при чрезвычайной ситуации техногенного характера.

#### 1.2.2.Пожары и взрывы, аварии на транспорте.

Пожары и взрывы, аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, морском и речном, в метрополитене.

Практическая работа. Создание социальной рекламы. Действия при чрезвычайной ситуации техногенного характера.

## **Раздел 2. Подведение итогов модуля.** Конкурс социальной рекламы.

| № п/п       | Модуль, тема раздела  | Количество часов | Из них |          |
|-------------|---|------------------|--------|----------|
|             |   |                  | теория | практика |
| <b>I</b>    | <b>Модуль «Здоровье»</b>  | <b>10</b>        |        |          |
|             | Раздел 1.Здоровье и биоритмы  | 5                | 2      | 3        |
|             | Раздел 2. Становление подростка.<br>Особенности взаимоотношений мальчиков | 3                | 2      | 1        |
|             | Раздел 3. Правила здорового образа жизни                                  | 2                |        | 2        |
| <b>II</b>   | <b>Модуль «Экология»</b>  | <b>10</b>        |        |          |
|             | Раздел 1. «Связь времён и народов».                                       | 8                | 5      | 3        |
|             | Раздел 2.Подведение итогов модуля «Экология»                              | 2                |        | 2        |
| <b>III.</b> | <b>Модуль «Безопасность»</b>  | <b>14</b>        |        |          |

|  |   |           |           |           |
|--|---|-----------|-----------|-----------|
|  | Раздел 1. Чрезвычайные ситуации.                  | 12        | 8         | 4         |
|  | Раздел 2. Подведение итогов модуля «Безопасность» | 2         |           | 2         |
|  | <b>Всего</b>                                      | <b>34</b> | <b>17</b> | <b>17</b> |

**(9 класс)**

### **1. Модуль «Здоровье» (12 ч.)**

#### ***Раздел 1. Здоровье и долголетие.***

Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены.

Практическая работа. Электронный альманах «Секреты долголетия»

#### ***Раздел 2. Здоровый образ жизни***

Методы оздоровления. Нетрадиционные методы оздоровления: Шаталова, Брэгга, Ниши, Иванова. Закаливание. Питание.

Еда: что полезно, а что вредно. Энергетическая ценность пищи

Практическая работа. Определение калорийности в продуктах питания.

#### ***Раздел 3. Становление подростка. Взаимоотношения подростка и общества.*** Права и обязанности подростка. Ювенальная юстиция.

Практическая работа. Социальная реклама. Наши права и обязанности: школа. Улица. Город. Страна.

3.1. Самоопределение: моё будущее. Личностное самоопределение.

Профессиональное самоопределение.

Практическая работа. Кем я хочу быть. Заполнение портфолио.

#### ***Раздел 4. Правила здорового образа жизни.***

Электронная энциклопедия здоровья.

Практическая работа по составлению правил здорового образа жизни.

Подведение итогов модуля.

Презентация Электронной энциклопедии.

### **2. Модуль «Экология» (10 ч.)**

#### ***Раздел 1. Экология: мир вокруг нас*** Экология воздуха.

Экология воздуха.

Загрязнение атмосферы. Решение проблемы экологии воздуха

Практическая работа. Глобальное потепление: миф или реальность?

Видеоролики. Экология почвы.

Почва как часть литосферы. Почва и гидросфера. Почва и атмосфера.

Почва и ее роль в жизни микроорганизмов, животных и человека.

Экологические проблемы почв.

Практическая работа. Определение типа почвы по растениям, растущим на ней. Видеоролики. Экология водной среды. Круговорот воды: поверхностные и грунтовые воды. Проблемы экологии воды: чрезмерное потребление, загрязнение.

Практическая работа. Экология океанов и морей. Проблемы и причины.

Видеоролики. Экология леса.

Растительный мир и человек. Состояние лесов в мире. Промышленное лесопользование. Лесные пожары. Защита лесов.

Практическая работа. Состояние лесов родного края. Видеоролики.

Экологические приоритеты современного мира.

Хартия Земли

Практическая работа. Круглый стол.

## ***Раздел 2. Подведение итогов модуля.***

Конкурс видеороликов.

## **3.Модуль «Безопасность» (12 ч.)**

### ***Раздел 1. Мировая безопасность.***

#### **1.1.Безопасность на дорогах.**

Конвенция о – дорожных знаках и системах ООН.

16 ноября – Всемирный день памяти жертв ДТП. ПДД Российской Федерации. Практическая работа. Электронная газета. «В память жертв ДТП»

#### **1.2.Безопасность окружающей среды.**

Конференция ООН по проблемам окружающей среды.

Практическая работа. Электронная газета. «Наш общий дом планета

Земля»

### 1.3. Борьба с международным терроризмом

Террор – мировое зло. Основы противодействия терроризму в Российской Федерации. Практическая работа. Электронная газета. «В память жертв террора»

1.4. Борьба с незаконным оборотом наркотиков. Наркотики – трагедия века. Практическая работа. Электронная газета «Нет наркотикам»

Этнополитический конфликт.

Этнополитические конфликты на постсоветском пространстве и на территории Европы. Экстремизм.

Федеральный закон "О противодействии экстремистской деятельности"

## ***Раздел 2. Подведение итогов модуля.***

Конкурс презентаций.

| № п/п       | Модуль, тема раздела   | Количество часов | Из них    |           |
|-------------|--|------------------|-----------|-----------|
|             |  |                  | теория    | практика  |
| <b>I</b>    | <b>Модуль «Здоровье»</b>                                     | <b>12</b>        |           |           |
|             | Раздел 1. Здоровье и долголетие                              | 2                | 1         | 1         |
|             | Раздел 2. Здоровый образ жизни                               | 6                | 4         | 2         |
|             | Раздел 3. Становление подростка. Взаимоотношения подростка и | 2                | 1         | 1         |
|             | Раздел 4. Правила здорового образа жизни                     | 2                |           | 2         |
| <b>II</b>   | <b>Модуль «Экология»</b>                                     | <b>10</b>        |           |           |
|             | Раздел 1. «Мир вокруг нас».                                  | 6                | 3         | 3         |
|             | Раздел 2. Подведение итогов модуля «Экология»                | 4                | 2         | 2         |
| <b>III.</b> | <b>Модуль «Безопасность»</b>                                 | <b>12</b>        |           |           |
|             | Раздел 1. Мировая безопасность.                              | 10               | 7         | 3         |
|             | Раздел 2. Подведение итогов модуля «Безопасность»            | 2                |           | 2         |
|             | <b>Всего</b>   | <b>34</b>        | <b>18</b> | <b>16</b> |

## ЛИТЕРАТУРА

### Для учителя:

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 2008. – 27 с.
- Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 2011. - 191 с.
- Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье – Л.: Наука, 2014. – 123с.
- Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
- Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни .-2007.- 9.-С. 9-12.
- Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию/ Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
- Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии – СПб.: Акцидент, 2016. – 78 с.
- Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения // Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.
- Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. – М: 2001. –231 с.

### Для обучающихся:

- Михалков С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Стихи и сказки / - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. С.18-20, 46, 49-50, 58-60.
- Барто А.Л. Стихи детям. - М.: Дет. лит.,1981. - С.565
- Остер Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.



## **Приложение 1**

**к программе объединения внеурочной  
деятельности «Школа здоровья»  
педагога Чувилиной Галины Алексеевны**

**на 2020-2021 учебный год**

В связи с уставом и учебным планом работы школы в данную программу изменения не внесены.

## Приложение 2

к программе объединения внеурочной  
деятельности «Школа здоровья»  
педагога Чувилиной Галины Алексеевны

### Календарно-тематическое планирование

5 б класс 2020-2021 учебный год

| №<br>п/п                 | Тема занятия   | Кол-<br>во<br>часов | Дата |      | примечание |
|--------------------------|--|---------------------|------|------|------------|
|                          |  |                     | план | факт |            |
| <b>Здоровье 14 часов</b> |  |                     |      |      |            |
| 1                        | Здоровье человека. Здоровый образ жизни  | 1                   |      |      |            |
| 2                        | Составные аспекты здоровья (физический, эмоциональный, интеллектуальный, личностный, социальный, духовный), их взаимосвязи | 1                   |      |      |            |
| 3                        | Ответственность человека за свое здоровье и здоровье окружающих.   | 1                   |      |      |            |
| 4                        | Практическая работа.<br>Проект. «В страну Здорового образа жизни».   | 1                   |      |      |            |
| 5                        | Правила гигиены. Личная гигиена и сезоны года. Уход за кожей, волосами, ногтями, телом.                                    | 1                   |      |      |            |
| 6                        | Практическая работа.<br>Памятка. Рекомендации  | 1                   |      |      |            |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | сверстникам по личной гигиене.   |   |  |  |  |
| 7  | Режим дня – основа здорового образа жизни. Учёба, сон, отдых.  | 1 |  |  |  |
| 8  | Практическая работа.<br>Составление индивидуального режима дня.  | 1 |  |  |  |
| 9  | Основы правильного питания.<br>Продукты питания и питательные вещества                                   | 1 |  |  |  |
| 10 | Рацион и режим питания школьника. Рациональное питание – залог здоровья.<br>Значение витаминов.          | 1 |  |  |  |
| 11 | Практическая работа. Мой рацион и режим питания. Сон и здоровье.   | 1 |  |  |  |
| 12 | Становление подростка.<br>Особенности подросткового возраста.  | 1 |  |  |  |
| 13 | Чувство взрослости и «Я - концепция».  | 1 |  |  |  |
| 14 | Практическая работа.<br>Самопознание: характер, темперамент, память, внимание. Подведение итогов модуля. | 1 |  |  |  |

| Экология 10 часа |  |   |  |  |  |
|------------------|--|---|--|--|--|
| 15               | Экология человека.   | 1 |  |  |  |
| 16               | Экологически чистые продукты. Хлеб. Молоко. Овощи и фрукты. Вода. Полноценное питание современного подростка.            | 1 |  |  |  |
| 17               | Практическая работа. Составление анкеты для соц.опроса школьников. «Школьная столовая», «Питание вне школьной столовой». | 1 |  |  |  |
| 18               | Натуральные и искусственные материалы в одежде. Одежда — источник токсичных веществ.                                     | 1 |  |  |  |
| 19               | Практическая работа. Что расскажет этикетка на одежде?   | 1 |  |  |  |
| 20               | Практическая работа. Проект «Мода и экология».   | 1 |  |  |  |
| 21               | Традиции семьи. Труд и отдых. Помощь и поддержка.  | 1 |  |  |  |
| 22               | Практическая работа. Проект «Этнические корни моей семьи»  | 1 |  |  |  |
| 23               | Подготовка презентаций к защите мини-проектов.   | 1 |  |  |  |

|                              |  |   |  |  |  |
|------------------------------|--|---|--|--|--|
| 24                           | Подведение итогов модуля.<br>Защита мини-проектов.   | 1 |  |  |  |
| <b>Безопасность 10 часов</b> |  |   |  |  |  |
| 25                           | Человек и его безопасность.  | 1 |  |  |  |
| 26                           | Особенности жизнеобеспечения: газ, электричество, огонь. Службы экстренной срочной помощи.   | 1 |  |  |  |
| 27                           | Практическая работа:<br>Разработка буклета «Безопасность в повседневной жизни. Опасные ситуации в жилище».   | 1 |  |  |  |
| 28                           | Безопасность в нестандартных ситуациях. Психологические основы самозащиты.<br>Практическая работа. Как находить выход из сложной ситуации. Как преодолеть страх. | 1 |  |  |  |
| 29                           | Практическая работа.<br>Разработка буклета «Как себя вести в опасных криминогенных ситуациях».   | 1 |  |  |  |
| 30                           | Вредные привычки, их влияние на здоровье.<br>- алкоголь в компании.<br>Курение. Курить – здоровью  | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | вредить. Профилактика вредных привычек.  |   |  |  |  |
| 31 | Практическая работа.<br>Разработка буклета «Нет вредным привычкам».  | 1 |  |  |  |
| 32 | Практическая работа.<br>Разработка серии буклетов «Первая медицинская помощь». Оказание первой помощи при ушибах.<br>Оказание первой медицинской помощи при ссадинах. Первая помощь при отравлениях, носовом кровотечении. | 1 |  |  |  |
| 33 | Подведение итогов модуля.<br>Конкурс буклетов «Человек и его безопасность».  | 1 |  |  |  |
| 34 | Резерв   | 1 |  |  |  |

### **Приложение 3**

**к программе объединения внеурочной  
деятельности «Школа здоровья»  
педагога Чувилиной Галины Алексеевны**

#### **Форма контроля**

В целях обобщения работы обучающихся в кружке «Школа здоровья» представляется коллективная творческая работа пятиклассников, как “Социальная реклама” образовательных индивидуальных достижений в познавательной, творческой, социальной, коммуникативной деятельности - конкурс буклетов, защита творческих мини – проектов. Тема для мини проекта выбирается обучающимися из пройденных модулей: Здоровье, экология, Безопасность.