**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 городского округа Стрежевой»**

Приложение к основной образовательной программе

основного общего образования, реализующей ФГОС ООО,

утверждённой приказом директора

№ 197 от 27.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**по здоровому образу жизни**

***«Культура здоровья»***

для обучающихся 7-9 классов

общеобразовательной школы

основного общего образования

“Точка роста”

Направление : естественнонаучное

Срок реализации – 3 года

**Разработчик:**

Белоус Ирина Петровна учитель химии и биологии

высшей квалификационной категории

г.Стрежевой, 2024 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности «Культура здоровья», разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе обновленного Федерального государственного образовательного стандарта, является составной частью основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Средней школы №2». Программа составлена в соответствии с федеральными, региональными и муниципальными нормативными документами, перечень которых представлен в качестве приложения к основной образовательной программе основного общего образования МОУ «СОШ №2».

**Актуальность данной программы внеурочной деятельности**состоит в приобщении обучающихся к культуре здорового образа жизни, вовлечении детей в активные игры, которые полностью удовлетворяют потребность в движении, способствуют своевременному овладению им двигательными навыками и умениями, формированию положительной самооценки, воспитанию положительных эмоций, свободного и непринужденного взаимопонимания, комплексному совершенствованию физического развития и укреплению индивидуального здоровья.

Проведение праздников, конкурсов, викторин, эстафет и других спортивно - оздоровительных мероприятий способствует укреплению не только физического здоровья обучающихся воспитанников, но и психоэмоциональному оздоровлению детского организма. Подходы к организации физического воспитания обучающихся воспитанников с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения обучающихся воспитанников с нарушениями развития.

Данное направление позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

**Цели и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи данной программы внеурочной деятельности соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ «СОШ № 2».

**Описание места программы в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» предназначена для обучающихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Содержание программы**

**Основные направления и условия реализации программы**

* разработка системы приёмов, методов;
* создание базы методических разработок;
* организация и проведение спортивных общешкольных мероприятий.
* Для реализации данного направления необходимо создание следующих условий:
* спортивный зал, оснащенный инвентарем;
* спортивная площадка;
* беговая дорожка;
* футбольное поле;
* игровая площадка.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:
* создание системы двигательной активности в течение дня;
* гимнастика,
* прогулки с включением подвижных игр;
* оздоровительный бег,
* применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующие внеурочные занятия);
* спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования.

***Методы, положенные в основу программы***:

* игровой метод (использование сюжетно-образного изложения содержания материала занятия);
* соревновательный метод (создание определенного настроения – эмоционального фона);
* метод ненавязчивого словесного (вербального) воздействия, стимулирующий самостоятельное воссоздание ребенком движений на основании приобретенного опыта ориентировки в окружающей действительности.

**Диагностические методики, используемые в программе**: тесты-опросники, экспресс-тесты для определения физических способностей, методики определения валеологических показателей по антропометрическим и функциональным измерениям.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. Обучающиеся получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с обучающимися воспитанниками проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная, зрительная, пальчиковая.) Для повышения двигательной активности проводятся спортивные часы, дни здоровья, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данного направления является создание во внеурочное время атмосферы радости, удовольствия, соучастия**,**что могло бы способствовать активизации интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

В данном направлении принимают участие:

* обучающиеся;
* фельдшер;
* родители обучающихся воспитанников;
* учитель физкультуры;
* психолог.

Отслеживание результатов обучения по программе происходит в форме проведения входной и промежуточной диагностик, а также итоговой аттестации;

Итогом воспитательной работы по программе является степень сформированности качеств личности, как гуманность, вежливость, трудолюбие, физическая культура, честность, любознательность, уровень развития межличностных отношений в коллек­тиве.

**Обучающиеся воспитанники должны знать:**

* о способах и особенностях движений и передвижений человека;
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
* знать профилактику лечения простудных и вирусных заболеваний.

**Обучающиеся воспитанники должны уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий,
* уметь следить за своим внешним видом.

Итогом воспитательной работы по программе является степень сформированности качеств личности, как гуманность, вежливость, трудолюбие, физическая культура, честность, любознательность, уровень развития межличностных отношений в коллек­тиве.

* Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы:

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

проведение входной диагностики;

проведение промежуточной диагностики;

проведение итоговой аттестации.

**Формы занятий**: занятие-путешествие, занятие – дидактическая игра, занятие – практикум, занятие – игротренинг, занятие – экскурсия, занятие – ролевая игра, занятие – сюжетно-ролевая игра, занятие – мини-конференция, занятие – конкурс, занятие – праздник.

**Методы:** объяснительно-иллюстративный, эвристический, репродуктивный, проблемного изложения, эвристическая беседа с демонстрацией наглядности, исследовательский.

**Приемы**: беседа, работа со спортивным инвентарем, сообщение, показ практических действий, релаксация, устный опрос, диалог, создание проблемных ситуаций, игра, использование наглядности, дыхательная гимнастика, демонстрация фильмов.

**Информационное оснащение:** демонстрационные плакаты «Распорядок дня», «Как защититься от микробов», «Профилактика близорукости», «Шум и борьба с ним», «Что полезно, а что вредно для зубов», «Что едим сначала, что едим потом».

**Техническое оснащение:** проигрыватель дисков, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

Результатом работы по программе «Культура здоровья»,можно считать сформированность определенного уровня знаний в области валеологии, навыков самонаблюдения, самоконтроля и саморегуляции, а также практических умений по сохранению и укреплению здоровья*.*

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

2. **Познавательные УУД:**

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. **Коммуникативные УУД:**

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Оздоровительные результаты программы**:

* Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

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

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Слагаемые здоровья (7 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 (9 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 (7 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 (11 часов)** | | |
| Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умейте. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт? Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья» (игровая программа). | Ситуативный практикум.  Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить».  Беседа с элементами проектной деятельности.  Тренинг.  Занятие-семинар.  Занятие - ролевая игра.  Игровая программа. | Подготовка сценария к ситуативному практикуму.  Составление правил классного коллектива, распределение обязанностей, закрепление школьных должностей класса.  Распределение ролей для проведения семинара.  Подготовка заданий и проведение игровой программы «Поезд здоровья» |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровый образ жизни (6 часов)** | | |
| Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии.  Уроки тестирования.  Практическое занятие.  Беседа.  Игра-викторина. | Составление правил соблюдения режима дня.  Проектирование режима дня и создание комплекса упражнений утренней гимнастики.  Проверка способностей: глазомера, наблюдательности, внимания.  Создание азбуки безопасности.  Проведение игры-викторины. |
| **Питание – основа жизни (9 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 (6 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 (13 часов)** | | |
| Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать?  Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет.  «Поезд здоровья» (викторина). | Беседа – тестирование.  Доклады-презентации.  Тестирование  Беседа, дискуссия.  Дискуссия. Ситуативный практикум.  Игровая программа. | Прохождение тестирования со школьным психологом.  Создание памятки-ограничения о просмотре телевизионных программ, сайтов сети интернет, компьютерных игр.  Подготовка и проведение игровой программы. |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровый образ жизни (7 часов)** | | |
| История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питие? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселый арбузник» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии.  Конкурсная программа.  Практическое занятие.  Антитабачная викторина.  Беседа.  Тестирование.  Игра-викторина. | Подбор материала об истории видов спорта.  Проведение конкурса листовок «Скажи нет вредным привычкам!»  Прохождение тестирования со школьным психологом.  Подбор материала, составление сценария, распределение ролей для проведения игры-викторины. |
| **Культура потребления медицинских услуг (8 часов)** | | |
| Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.  Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.  Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.  Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.  Привычки и здоровье. | Доклады обучающихся.  Беседы с элементами дискуссии.  Беседы.  Деловая игра.  Встречи со школьным врачом.  Видео-урок. | Составление правил поведения в медицинских и оздоровительных учреждениях, выступления с докладами.  Подготовка вопросов для встречи со школьным врачом.  Проведение анкетирования.  Подбор правил обращения с лекарственными средствами.  Проведение деловой игры «Домашняя аптечка».  Просмотр видеороликов антинаркотического содержания.  Составления свода правил «Здоровый образ жизни». |
| **Нравственное здоровье (7 часов)** | | |
| Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.  Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | Круглый стол.  Беседа.  Беседа с элементами проектной деятельности.  Деловая игра.  Беседа с элементами дискуссии.  Урок-семинар. | Проведение заседания круглого стола по составлению анкет для друзей.  Организация проекта «Мои права и обязанности».  Создание ролевых ситуаций и проведение деловой игры «Роль эмоций в общении».  Подготовка докладов к семинару. |
| **Психическое и социальное здоровье (12 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. |

**Тематическое планирование**

**Класс: 7**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1-2 | Рациональное питание. | 2 |
| 3 | Активная деятельность. | 1 |
| 4 | Положительные эмоции. | 1 |
| 5 | А началось всё с сухомятки. | 1 |
| 6-7 | Ещё раз о витаминах. | 2 |
| 8 | Тренинг «Приветствие солнцу» | 1 |
| 9 | Живи разумом, так и лекаря не надо. | 1 |
| 10 | Дорога, ведущая в пропасть | 1 |
| 11 | Курить – здоровью вредить. | 1 |
| 12 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 |
| 13-14 | Почему вредной привычке ты скажешь «нет»? | 2 |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 |
| 16 | КВН «Наше здоровье» | 1 |
| 17-18 | Что такое экология? Экология души. | 2 |
| 19 | Природа – это наши корни, начало нашей жизни. | 1 |
| 20 | Мама – слово-то какое! | 1 |
| 21-22 | Моя семья. Традиции моей семьи. | 2 |
| 23 | Наедине с собой  (тест на самооценку личности). | 1 |
| 24-25 | Жизнь без вредных привычек. | 2 |
| 26 | Умейте дарить подарки. | 1 |
| 27 | Дружбой дорожить умейте. | 1 |
| 28 | Законы нашей жизни. | 1 |
| 29 | Правила нашего коллектива. | 1 |
| 30 | Что такое конфликт? | 1 |
| 31 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 1 |
| 32-33 | Ваше поведение – это ваше всё! | 2 |
| 34 | «Поезд здоровья». | 1 |

**8 класс**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Рабочее место и время. | 1 |
| 2 | Учись беречь время. | 1 |
| 3 | Спорт в моей жизни. | 1 |
| 4 | Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание) | 1 |
| 5 | Азбука безопасности. | 1 |
| 6 | Где чистота, там здоровье! | 1 |
| 7 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. | 1 |
| 8 | Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. | 1 |
| 9 | Правила поведения за столом. | 1 |
| 10 | Пищевые риски. Биодобавки. | 1 |
| 11 | Продукты, опасные для здоровья. | 1 |
| 12 | Болезни, передаваемые через пищу. | 1 |
| 13 | Правила хранения продуктов и готовых блюд. | 1 |
| 14 | Про еду и не только. | 1 |
| 15 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 |
| 16 | Элементы жизни. | 1 |
| 17 | О друзьях и дружбе. | 1 |
| 18 | «Нельзя» и «помни». | 1 |
| 19 | Шалость или проступок? | 1 |
| 20 | Значение ювенальной юстиции. | 1 |
| 21 | Совесть – это категория нравственная. | 1 |
| 22 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 |
| 23 | Как сказать вредной привычке «нет»? | 1 |
| 24 | В чем залог твоего успеха? | 1 |
| 25 | Как у вас с вниманием? | 1 |
| 26 | Правша или левша? | 1 |
| 27 | Умеете ли вы слушать? | 1 |
| 28 | Телевидение - ваш друг? | 1 |
| 29 | Ваша компания. | 1 |
| 30 | Темперамент и характер. | 1 |
| 31 | Скрытая угроза – компьютерная зависимость. | 1 |
| 32-33 | Всемирная сеть - интернет. За и против. | 2 |
| 34 | «Поезд здоровья». | 1 |

**9 класс**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | История видов спорта. | 1 |
| 2 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье). | 1 |
| 3 | Пьянство или питие? | 1 |
| 4 | Курить – здоровью вредить! | 1 |
| 5 | Тренируем ум. | 1 |
| 6 | Проверяем свои способности (память, внимание). | 1 |
| 7 | «Веселый арбузник». | 1 |
| 8 | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. | 1 |
| 9 | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. | 1 |
| 10 | Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. | 1 |
| 11 | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | 1 |
| 12 | Химическая зависимость. | 1 |
| 13 | Наркомания – знак беды. | 1 |
| 14 | Правила жизни. | 1 |
| 15 | Привычки и здоровье. | 1 |
| 16 | Без друзей не обойтись! | 1 |
| 17 | В гостях у народов России. | 1 |
| 18 | Права подростка и мировое сообщество. | 1 |
| 19 | Я и закон. | 1 |
| 20 | О вкусах не спорят, о манерах надо знать. | 1 |
| 21 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | 1 |
| 22 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 1 |
| 23 | Хорошая ли у вас память? | 1 |
| 24 | Тест возрастающей трудности (методика Равена) | 1 |
| 25 | Хорошо ли вы выглядите? | 1 |
| 26 | Подвержены ли вы чужому влиянию? | 1 |
| 27 | Здоровы ли вы душевно? | 1 |
| 28 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.. | 1 |
| 29 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 1 |
| 30 | Семья. Я, как член семьи. | 1 |
| 31 | Социальные роли человека. | 1 |
| 32 | Жизнь как смена социальных ролей. | 1 |
| 33 | Как сохранить достоинство? | 1 |
| 34 | «Поезд здоровья» | 1 |