

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королев Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени В.Н. Михайлова»*

**РАССМОТРЕНО**  
На педагогическом совете  
№ 1 от 30.08.2023

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
ВР

Рогова В.С.  
31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ СОШ  
№2 им. В.Н. Михайлова

Э.В. Киндт  
Приказ № 274-а

от «31» августа 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Азбука здоровья»**

(для 7-9 классов)

2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» с последующими дополнениями и изменениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ с последующими дополнениями и изменениями;
- Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 года № 189 с последующими изменениями и дополнениями;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

**Цели курса:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

**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;

**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.

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

## 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** освоения программы отражают:

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 учащихся 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 учетом 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 личного 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 на 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.

**Метапредметные результаты** освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

- Введение
- Питание и здоровье
- Мое здоровье в моих руках
- Первая доврачебная помощи
- Вот и стали мы на год взрослей

#### **Введение.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. Физическая активность и здоровье. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Правила личной гигиены. Кожа, ее функции, уход за кожей. Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле - здоровый дух.

#### **Питание и здоровье.**

Питание необходимое условие для жизни человека. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. Здоровая пища для всей семьи Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. Секреты здорового питания. Основные хитрости здорового питания. Питание нашего времени. Фаст-фуд. Польза или вред? Самые полезные продукты. Что нужно есть в разное время года. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты Пищевые риски... Биодобавки Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу Правила хранения продуктов и готовых блюд.

#### **Мое здоровье в моих руках.**

Профилактика вирусной инфекции. Методы и средства для профилактики вирусной инфекции. Стресс-это... Стрессовые ситуации. Пути выхода из стрессовых ситуаций «Зависимость-это...» Раскрытие понятия «зависимость». Табакокурение. Алкогольная зависимость. 1 декабря - День борьбы со СПИДом. СПИД-чума 21 века. «Детки в пивной клетке». Детский, подростковый алкоголизм. «Выше, дальше, быстрее...» Формирование потребности в здоровом образе жизни «Защити меня» О недопущении жестокого обращения и насилия. «Посеешь привычку – пожнешь характер». Ещё раз вредных привычках. «Вредной привычке скажем НЕТ» Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. «Если хочешь быть здоров...» Какие бывают привычки? «Зимние забавы». «Активный ли я». Волевые качества человека. «Человек привычки – человек воли». «Я и мои привычки». Привычка сохранять здоровье. Психическое и социальное здоровье Как сохранить достоинство. Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. Подвержены ли вы чужому влиянию? Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Совесть – это категория нравственная. О друзьях и дружбе. Ваша компания? Здоровье человека XXI века Каждый человек ценитель своего здоровья Жизнь дана человеку одна...

#### **Первая доврачебная помощь.**

Базовые навыки оказания первой помощи.. Детский бытовой травматизм. Алгоритм оказания первой помощи Техники наложения кровоостанавливающего жгута Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Факторы, приводящие к травматизму Правила приема лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Способы оказания доврачебной помощи при отравлении лекарствами Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить. Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

#### **Вот и стали мы на год взрослей.**

«Береги здоровье с молодую». Мое здоровье – в моих руках. «Опасности летом». Правила поведения на дорогах в дни летних каникул. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Отношения между мальчиками и девочками. Близкие отношения и связанные с ними риски. Семья, брак, функции семьи Проявление сексуальности, сексуальное здоровье. Семейные стили воспитания

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Введение	5
2.	Питание и здоровье	5
3.	Мое здоровье в моих руках	14
4.	Первая доврачебная помощи	6
5.	Вот и стали мы на год взрослей	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>

#### Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		план	факт
<b>Введение (5 ч)</b>			
1/1	Вводное занятие. Что такое здоровье, от чего оно зависит?		
2/2	Здоровье и здоровый образ жизни		
3/3	Физическая активность и здоровье		
4/4	Важность правильного питания.		
5/5	«День здоровья» Кросс «Золотая осень»		
<b>Питание и здоровье (5 ч)</b>			
6/1	Питание необходимое условие для жизни человека		
7/2	Здоровая пища для всей семьи		
8/3	Секреты здорового питания.		
9/4	Питание нашего времени		
10/5	Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни».		
<b>Мое здоровье в моих руках (14 ч)</b>			
11/1	«Профилактика вирусной инфекции»		
12/2	«Стресс»		
13/3	«Зависимость-это...»		
14/4	1 декабря - День борьбы со СПИДом.		
15/5	Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»		
16/6	Организация выставки «ВИЧ-чума 21 века»		
17/7	«Детки в пивной клетке».		
18/8	Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше, быстрее...»		
19/9	Конкурс рисунков «Выше, дальше, быстрее...»		
20/10	Спортивные эстафеты «Выше, дальше, быстрее...»		
21/11	«Защити меня»		
22/12	«Посеешь привычку – пожнёшь характер».		
23/13	«Вредной привычке скажем НЕТ»		

24/14	Спортивный марафон «День здоровья»		
<b>Первая доврачебная помощи (6 ч)</b>			
25/1	Базовые навыки оказания первой помощи		
26/2	Детский бытовой травматизм		
27/3	Алгоритм оказания первой помощи		
28/4	Техники наложения кровоостанавливающего жгута		
29/5	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.		
30/6	Коллективный плакат «Детский травматизм»		
<b>Вот и стали мы на год взрослей (5 ч)</b>			
31/1	Инструктаж «Опасности летом».		
32/2	«Береги здоровье с молодю»		
33/3	Мое здоровье – в моих руках		
34/4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» тестирование		

### 8 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		план	факт
<b>Введение (5 ч)</b>			
1/1	Вводное занятие. Факторы, влияющие на здоровье человека.		
2/2	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		
3/3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		
4/4	«Герои спорта». Кто прославлял страну		
5/5	«День здоровья»		
<b>Питание и здоровье (5 ч)</b>			
6/1	Самые полезные продукты		
7/2	Что нужно есть в разное время года		
8/3	Продукты разные нужны, блюда разные важны		
9/4	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты		
10/5	Конкурс рисунков: «Витамины»		
<b>Мое здоровье в моих руках (14 ч)</b>			
11/1	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)		
12/2	Химическая зависимость.		
13/3	Наркомания – знак беды.		
14/4	«Если хочешь быть здоров...»		
15/5	Какие бывают привычки?		
16/6	«Зимние забавы»		
17/7	«Шкала здоровья»		
18/8	«Активный ли я»		
19/9	Волевые качества человека.		
20/10	«Человек привычки – человек воли»		
21/11	«Я и мои привычки».		

22/12	Привычка сохранять здоровье.		
23/13	Конкурс среди мальчиков «Сильный и смелый...»		
24/14	Конкурс среди девочек «Сильная и смелая...»		
<b>Первая доврачебная помощи (6 ч)</b>			
25/1	Факторы, приводящие к травматизму		
26/2	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.		
27/3	Правила приема лекарственных препаратов.		
28/4	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.		
29/5	Способы оказания доврачебной помощи при отравлении лекарствами		
30/6	Памятка «Опасность самолечения»		
<b>Вот и стали мы на год взрослей (5 ч)</b>			
31/1	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.		
32/2	Базовые компоненты общения.		
33/3	Виды и формы общения.		
34/4	Отношения между мальчиками и девочками.		

### 9 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		план	факт
<b>Введение (5 ч)</b>			
1/1	Вводное занятие. Правила личной гигиены.		
2/2	Кожа, ее функции, уход за кожей.		
3/3	Соблюдай чистоту жилища		
4/4	Гигиена одежды и обуви		
5/5	В чистом теле - здоровый дух		
<b>Питание и здоровье (5 ч)</b>			
6/1	Пищевые риски...		
7/2	Биодобавки		
8/3	Продукты, опасные для здоровья.		
9/4	Болезни, передаваемые через пищу		
10/5	Правила хранения продуктов и готовых блюд.		
<b>Мое здоровье в моих руках (14 ч)</b>			
11/1	Психическое и социальное здоровье		
12/2	Как сохранить достоинство		
13/3	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.		
14/4	Подвержены ли вы чужому влиянию?		
15/5	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.		
16/6	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.		
17/7	Совесть – это категория нравственная.		
18/8	О друзьях и дружбе.		
19/9	Ваша компания?		
20/10	Здоровье человека XXI века		

21/11	Каждый человек ценитель своего здоровья		
22/12	Жизнь дана человеку одна...		
23/13	«Человек и его пороки»		
24/14	«Мир реальный и виртуальный»		
<b>Первая доврачебная помощи (6 ч)</b>			
25/1	Ушибы, ожоги: твои действия.		
26/2	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.		
27/3	Виды кровотечений и первая помощь при них.		
28/4	Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить		
29/5	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.		
30/6	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.		
<b>Вот и стали мы на год взрослей (5 ч)</b>			
31/1	Близкие отношения и связанные с ними риски.		
32/2	Семья, брак, функции семьи		
33/3	Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.		