

Управление образования администрации г.Коврова  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
межшкольный учебный комбинат

Рассмотрено  
Методическим объединением  
межшкольного учебного комбината  
Протокол № 7  
от «27» августа 2024 г.

Утверждено  
Педагогическим советом  
межшкольного учебного комбината  
Протокол № 3  
от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

С.Ю.Логинова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
социально-гуманитарной направленности программа «Школа здоровья»**

Уровень программы: разноуровневый

Возраст обучающихся 12 – 16 лет

Срок реализации 3 года

**Составители: Кузнецова Е.В.,  
Логинова С.Ю.,  
Алешина Е.Э.,  
Ободьева И.А.,  
Денисова А.В.,  
Паршина И.В.**

г.Ковров  
2024г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая социально-гуманитарной направленности программа «Школа здоровья»

**Актуальность** обоснована приведенным ниже перечнем нормативно-правовых документов, на основе которых составлена рабочая программа.

#### **Основные документы в сфере дополнительного образования детей:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

#### **Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:**

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

## **Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:**

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»
10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове».

### **Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени**

Ситуация, сложившаяся в России характеризуется определенными изменениями, которые претерпевает семья. Проявляется ряд негативных явлений, влияющих в целом на экономику страны: снижение рождаемости, увеличение разводов, рост числа одиноких людей в наиболее репродуктивном периоде (20-40 лет), сокращение продолжительности жизни, в среднем на 7-9 лет. Исследования ученых в области семейных отношений показывали, что семья претерпевала определенные изменения. С реорганизацией семьи связан рост девиантного поведения молодежи, рост алкоголизма, наркомании, и, как следствие – рождение детей с патологией. В подростковом возрасте происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности ребёнка, перестройка авторитетов, стремление к самостоятельности. Усиливается влияние молодежных групп, соответственно, снижение авторитета семьи и школы. Общение молодежи, по существу, остается за пределами контроля и влияния взрослых. Там подросток чаще всего и усваивает первые уроки употребления алкоголя, курения, наркотиков, агрессивного поведения, сексуального поведения. В этот период складываются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления «Я», обретения новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, когда появляются чувства

тревожности и психологического дискомфорта. В подростковом возрасте увеличивается внимание к себе, своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства, обидчивость.

Это не могло не волновать городскую администрацию. В связи с чем в 1997 году по инициативе городского отдела образования была открыта Городская медико-педагогическая школа.

В мае 1998 года инновационный совет утвердил экспериментальную работу ГМПШ по программе: «Школа здоровья». В 2004 году началось внедрение программы ГМПШ «Школа здоровья» в школы города.

Данная программа составлена на основе программы «Основы планирования семьи и здорового образа жизни» под ред. И.И. Гребешевой, «Позитивная наркопрофилактика» А.В. Гаврилин, «Учимся общаться» Н.В.Самоукина.

### **Отличительные особенности, ценность программы**

Программа ценна тем, что в ее реализации участвуют специалисты разных областей: андролог, гинеколог, юрист, педагог, психолог, педиатр, массажист, специалисты УФСН, КДН и ЗП. Отличительной особенностью данной программы является плотность, комплексность, системность.

### **Адресат программы**

Возрастной период обучающихся, для которых предназначена данная программа, 12-16 лет (7 – 9 классы). Это благоприятное время для подобной работы, т.к. связано с возрастанием интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а также – с открытостью к помощи со стороны взрослых.

Наполненность программы составлена таким образом, что она также может быть использована в классах СКК в работе с детьми с ОВЗ (слабовидящие, нарушения речи, фонетико-фонематическое нарушение речи, нарушение опорно-двигательного аппарата)

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 107 часов. Срок реализации программы – 3 учебных года.

### **Формы обучения**

Предполагается обучение в очном формате.

- фронтальная работа;
- групповая форма работы;
- индивидуальная работа.

В рамках фронтальной и групповой работы в учебном процессе организуются лекции, беседы, диспуты, информины, тренинги, интеллектуальные игры, практикумы и др.

Также в программе предусмотрены индивидуальные анкетирование обучающихся по темам занятий и консультирование по проблемным вопросам.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся на базе межшкольного учебного комбината по расписанию, утвержденному в МБОУ МУК с предварительным согласованием со школами, заключившими договор о сетевом взаимодействии. Место проведения занятий обусловлено соответствующей материальной базой (специально оборудованными кабинетами).

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Программа рассчитана на 101 час:

7 класс – 34 ч.

8 класс – 34 ч.

9 класс – 33 ч.

Группа обучающихся в количестве до 36 чел.

Периодичность: одну неделю в учебном году школьники обучаются по данной программе, методом погружения. В период обучения проводится по 7-8 занятий ежедневно.

Длительность одного занятия – 40 минут.

**1.2. Цель.** Способствовать формированию социальной зрелости несовершеннолетних и овладению навыками здоровьесохранного поведения.

### **Задачи**

#### **1. Личностные:**

- активизировать общественную активность личности;
- способствовать формированию у подростка адекватной самооценки;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать формированию навыков здорового образа жизни;
- корректировать навыки ориентации в нравственных нормах и ценностях окружающего мира;
- мотивировать к выбору социально-ценностных форм досуговой деятельности;
- воспитывать приоритет семьи.

#### **2. Метапредметные:**

- способствовать формированию навыков цивилизованных форм разрешения конфликтов;
- активизировать способность осознанно и целесообразно действовать в конкретных и экстремальных жизненных ситуациях;
- воспитывать негативное отношение к приему различных психоактивных веществ;
- способствовать воспитанию разумного полового поведения, во избежание заражения венерическими заболеваниями и ранних родов у подростков.

#### **3. Предметные:**

- способствовать формированию системы первичных знаний по физиологии подростков, здоровому образу жизни, психологии общения, психологии семьи.

Программа «Школа здоровья» призвана помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, научить преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, утверждать свои права и собственную ценность, не ущемляя прав и ценности других людей. Кроме того, программа поможет подросткам более эффективно действовать в повседневной жизни, решать каждодневные задачи.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

Учебный план городской медико-педагогической школы включает дисциплины, изучение которых учащимся помогает в общеобразовательной школе в формировании:

- ценностного отношения к своему здоровью, овладению технологией здорового образа жизни;
- ориентации в проблемах современного общества;
- нравственных норм поведения;
- положительной установки на семью;
- способности к коммуникативной деятельности в незнакомой среде.

Курсы построены по концентрической системе и получают новое наполнение при переходе учащихся из класса в класс.

**Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля\ аттестации</b>
1	Этика и психология семейной жизни	11	3	8	Входящее тестирование, диагностика, педагогическое наблюдение, фронтальный опрос, выполнение практических упражнений
2	Психология общения	15	3	12	Педагогическое наблюдение, выполнение практических упражнений
3	Психология семьи	10	4	6	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос, выполнение практических упражнений
4	Правоведение	3	3	-	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практических упражнений
5	Культура семьи	5	3	2	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, выполнение практических упражнений
6	Экономика	2	2	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
7	Здоровый образ жизни	17	11	6	Входное тестирование, фронтальный опрос, выполнение практических упражнений, итоговое тестирование
8	Физиология подросткового возраста гинеколог/ андролог	17	11	6	Тестирование, педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
9	Наркология	8	4	4	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос, выполнение практических упражнений
10	Педиатрия	3	2	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических упражнений
11	Основы массажа	3	3	-	Педагогическое наблюдение, выполнение практических упражнений
12	Стоматология	1	1	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос, выполнение практических упражнений
13	Психологическое консультирование	6	6	-	Диагностика, итоговое тестирование.
	<b>Всего:</b>	<b>101</b>	<b>56</b>	<b>45</b>	

## Содержание учебного плана

### *7 класс*

В программе 7 класса акцентируется внимание ребят на необходимость овладения технологией здорового образа жизни. Дается установка на семью, семейные ценности. Учащиеся должны твердо знать, что здоровая семья - залог успеха и общества.

Впервые ребята узнают о своих правах и обязанностях, в рамках семейного кодекса, обязанности родителей.

В программу 7 класса введен курс «Экономика семьи», на котором: школьники знакомятся с основами экономики, подсчитывают бюджет своей семьи, учатся правильно распределять общий семейный доход.

В курсе «Физиологии подросткового возраста» ребята узнают о строении своего организма, правилах интимной гигиены, изменениях, происходящих в организме подростка в пубертатный период. Занятия по «Физиологии подросткового возраста» проводятся раздельно с мальчиками и девочками, уроки ведут врачи-специалисты: гинеколог и андролог.

В курсе «Педиатрия» изучаются факторы внешней среды, отрицательно влияющие на здоровье человека и мероприятия, которые: помогают им противостоять.

Ребята впервые знакомятся с видами массажа и осваивают точечный - массаж на занятии «Основы массажа».

На уроках «Наркологии» изучаются причины и последствия употребления психоактивных веществ. Развиваются мифы о наркомании, курительных смесях, электронных сигаретах, кальянах. Влияние на репродуктивную систему. Демонстрируются видеофильмы по аналогичной тематике. Отрабатывается на играх и упражнениях уверенное поведение.

В курсе «Культура семьи» учащиеся знакомятся с азбукой этикета и декоративным оформлением жилых помещений.

### *8 класс*

В 8 классе на занятиях акцентируется внимание на углубление знаний по психологии, здоровому образу жизни, физиологии подросткового возраста. В курс педиатрии вводятся вопросы, связанные с профилактикой простудных и острых желудочно-кишечных заболеваний, а также оказание первой помощи.

Но курсу «Культура семьи» включены темы по оформлению блюд, приготовление напитков из дикорастущих плодов, блюда из черствого хлеба.

В связи с психологическими особенностями подросткового возраста занятия со специалистами гинекологом и андрологом проводятся раздельно с группами девочек и мальчиков. Кроме лекционных занятий вводятся часы на индивидуальные консультации.

### *9 класс*

В 9 классе продолжается последовательное изучение психологии, физиологии подросткового возраста, здорового образа жизни, наркологии, правопедания, педиатрии.

Сквозной темой во всех классах и блоках проходит «Медиация», где разбирается понятие «медиатора», отрабатывается умение слушать и слышать, управлять своими эмоциями, умение разбираться в конфликтных ситуациях. В блоке «Правопедание»: медиация в восстановительном правосудии, особенности применения медиации при разрешении трудовых споров, семейных конфликтов, гражданско-правовых споров.

По наркологии увеличено количество времени на демонстрацию видеофильмов о вредных привычках и их последствиях. По педиатрии продолжается практическое овладение навыками оказания первой доврачебной помощи.

Для ознакомления учащихся с заболеваниями полости рта и их профилактикой в курс 9 класса вводится 1 час стоматологии.



В классах освещаются темы, связанные с неприкосновенностью частной жизни и ответственностью за телефонный терроризм, заведомо ложные сообщения о взрывных устройствах.

В случае наполнения класса по гендерному признаку (только мальчики или только девочки) соответствующие темы «Гинекологии» или «Андрологии» в блоке «Физиология подросткового возраста» удваиваются за счет друг друга.

Большое место в процессе обучения отводится изучению интересов, способностей и возможностей подростка, запросов его родителей.

Много времени отводится индивидуальным консультациям учащихся с психологом.

## Содержание изучаемого курса

### 7 класс

#### «ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ» (5 часов)

1. Определение и функции семьи.
2. Определение личности.
3. Темперамент.
4. Созревание и взросление.
5. Медиация при разрешении семейных споров.

#### «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ» (5 часов)

1. Понятие о научной и житейской психологии.
2. Общение, как социально-психологическое явление.
3. Грамматика общения.
4. Особенности характера человека.
5. Понятие релаксации.

#### «ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ» (4 часа)

1. История возникновения семьи.
2. Семья в своей квартире.
3. Уют и атмосфера семьи.
4. Культура поведения влюбленных.

#### «ПРАВОВЕДЕНИЕ» (1 час)

1. Личные права несовершеннолетних.

#### «КУЛЬТУРА СЕМЬИ» (2 часа)

1. Азбука этикета.
2. Декоративное оформление жилых помещений.

#### «ЭКОНОМИКА СЕМЬИ» (2 часа)

1. Основы экономики домашнего хозяйства.
2. Бюджет семьи, его составляющие.

#### «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (6 часов)

1. Понятие «здорового образа жизни».
2. Компоненты здорового образа жизни.
3. Движение для здоровья.
4. Активизация учения школьников.

5. Рациональное питание. Режим питания.
6. Ниша друзья-витамины.

«ФИЗИОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»(6 часов).Из них:  
ГИНЕКОЛОГИЯ - 3 часа

1. Девочка - девушка. Психология, анатомия и физиология переходного возраста.
2. Правила личной гигиены.
3. Развитие первичных и вторичных половых признаков.

АНДРОЛОГИЯ - 3 часа

1. Мальчик - юноша. Психология, анатомия и физиология переходного возраста.
2. Нарушения полового развития мальчиков.
3. Правила личной гигиены.

«НАРКОЛОГИЯ» (2 часа)

1. Мифы о наркомании. Усиление своей позиции.
2. Курение. Эксперименты над собой.

«ПЕДИАТРИЯ» (1 час)

1. Здоровый человек - здоровая семья.

«ОСНОВЫ МАССАЖА» (1 час)

1. Понятие точечного массажа.

**8 класс**

«ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ» (4 часа)

1. Нравственные основы семьи.
2. Самовоспитание личности.
3. Искусство общения.
4. Медиация при разрешении споров.

«ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ» (5 часов)

1. Мотивы межличностных отношений.
2. Ролевое моделирование актуальных ситуаций.
3. Медиация при разрешении конфликтов.
4. Способы снятия нервного напряжения.
5. Способы управления внутренними ресурсами.

«ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ» (4 часа)

1. Экзамен на человечность – умение понимать другого.
2. Праздники в семье.
3. Бюджет семьи. Взаимодействие семьи и соседей.
4. Воспитание детей в семье.

«ПРАВОВЕДЕНИЕ» (1 час)

1. Гражданское и трудовое законодательство.

«КУЛЬТУРА СЕМЬИ» (2 часа)

1. Интерьер квартиры.
2. Рациональный подход к питанию в семье.

### «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (7 часов)

1. Значение лечебной физкультуры.
2. Физкультура - источник бодрости.
3. Оценка функционального состояния организма.
4. Экогигиена питания.
5. Экогигиена жилища.
6. Азбука работоспособности.
7. Стимуляторы физической силы и умственной активности.

### «ФИЗИОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»(6 часов).Из них:

#### «ГИНЕКОЛОГИЯ» (3 часа)

1. Строение и функции женской половой системы. Менструальная функция и ее нарушение.
2. Соматическое развитие и половое созревание.
3. Гигиена девушки.

#### «АНДРОЛОГИЯ» (3 часа)

1. Развитие мужского организма.
2. Физическое развитие и половое созревание юноши.
3. Гигиена юноши.

#### «НАРКОЛОГИЯ» (3 часа)

1. ПАВ и их влияние на организм человека.
2. Скрытая правда о курении.
3. Реклама – здоровье – человек.

#### «ПЕДИАТРИЯ» (2 часа)

1. Закаливание организма.
2. Виды неотложных состояний. Правила поведения.

#### «ОСНОВЫ МАССАЖА» (1 час)

1. Понятие самомассажа. Противопоказания.

### 9 класс

#### «ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ» (4 часа)

1. Формы общения между людьми.
2. Взаимоотношения родителей и детей в семье.
3. Медиация в решении семейных конфликтов.
4. Взаимоотношения с противоположным полом.

#### «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ» (5 часов)

1. Психодинамика человека.
2. Как расположить к себе человека и приобрести друзей.
3. Как человек выражает свои чувства и эмоции.
4. Личные и деловые отношения.
5. Как читать человека, словно книгу.

#### «ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ» (4 часа)

1. Семья в различных религиях мира.
2. Представления о семье. Моя будущая семья.
3. Личность и потребностно-мотивационная сфера.

#### 4. Жизненные ценности и приоритеты.

##### «ПРАВОВЕДЕНИЕ» (1 час)

1. Уголовное законодательство. Медиация в восстановительном правосудии.

##### «КУЛЬТУРА СЕМЬИ» (1 час)

1. Основы здорового питания.

##### «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (8 часов)

1. Гиподинамия – болезнь века.
2. Дефицит здоровья. Неизбежность или следствие.
3. Экология и здоровье.
4. Психогигиена и воспитание.
5. Наследственность.
6. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
7. Иммуитет.
8. Реклама и здоровье.

##### «ФИЗИОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА» (6 часов). Из них: ГИНЕКОЛОГИЯ (3 часа)

1. Фазы менструального цикла.
2. Личная гигиена.
3. Основные нарушения и заболевания женского организма.

##### АНДРОЛОГИЯ (3 часа)

1. Личная гигиена. Этапы полового созревания.
2. Вопросы профилактики различных болезней у мужчин.
3. Последствия ранней половой жизни.

##### «НАРКОЛОГИЯ» (3 часа)

1. Причины зависимостей.
2. Правильный выбор – привилегия информированного человека.
3. Умей сказать – «НЕТ»

##### «ОСНОВЫ МАССАЖА» (1 час)

1. Приемы точечного массажа при болях в голове, зубных болях.

##### «СТОМАТОЛОГИЯ» (1 час)

1. Понятие стоматологии. Уход за полостью рта.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программ

##### Личностные

- осознание внутренней позиции общественно-активной личности;
- способность анализировать личностные психофизиологические особенности;
- способность к адекватной самооценке;
- ориентация на соблюдение нравственных норм и правил поведения в социуме;
- способность к личностному моральному выбору социально-ценностных форм досуговой деятельности..

### **Метапредметные**

- управление своими действиями и поведением в целом;
- контроль и коррекция своего поведения в соответствии с принятыми нормами здорового образа жизни;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- прогнозирование последствий предпринятых действий;
- способность осознанно и целесообразно действовать в конкретных и экстремальных жизненных ситуациях;
- способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий.

### **Предметные**

- приобретение первичных знаний по психофизиологии физиологии подростков, здоровому образу жизни, психологии общения, психологии семьи;
- приобретение знаний в области уголовного и трудового законодательства РФ в отношении подростков;
- причины возникновения алкоголизма, табакокурения, наркомании;
- влияние вредных привычек на состояние организма человека;
- последствия приема ПАВ для личности и общества в целом.

#### **1.5. Умения и навыки, формируемые в процессе обучения (за 3 года)**

*Учащиеся должны знать:*

- понятие семьи в различных религиях мира;
- понятие личности, ее потребностно-мотивационной сферы;
- понятие жизненных ценностей;
- психодинамику человека;
- формы общения между людьми;
- правила решения спорных вопросов;
- права и обязанности подростков;
- уголовное законодательство;
- ответственность за противоправные действия;
- изменения, происходящие в организме подростка;
- профилактику различных заболеваний половой сферы;
- правила личной гигиены;
- причины возникновения болезней;
- основы самоконтроля за состоянием здоровья;
- причины возникновения алкоголизма, табакокурения, наркомании;
- влияние вредных привычек на состояние репродуктивной системы;
- правила оказания первой доврачебной помощи при ожогах, при ожогах, отморожениях, отравлениях;
- причины кариеса, его профилактика;
- понятие о пародонтозе, его причинах и профилактике.

*Учащиеся должны уметь:*

- предупреждать конфликтные ситуации;
- находить выход из конфликтных ситуаций;
- анализировать ошибки своего поведения;
- правильно строить отношения с людьми;

- правильно оформлять юридические документы;
- защищать свои права;
- пользоваться предметами личной гигиены;
- вести здоровый образ жизни;
- контролировать свое здоровье,
- оказывать первую доврачебную помощь при ожогах, отморожениях, отравлениях;
- проводить профилактику кариеса и пародонтоза.

### **По окончании изучения курса программы 7 класса**

*Учащиеся должны знать:*

- назначение и функции семьи в обществе;
- понятие бюджета семьи, его составляющих;
- возрастные особенности подросткового возраста;
- понятие темперамента человека;
- особенности характера человека;
- понятие релаксации;
- личные права несовершеннолетних;
- компоненты здорового образа жизни;
- понятие рационального питания;
- роль витаминов и двигательной активности в укреплении здоровья человека;
- основы физиологии переходного возраста;
- развитие первичных и вторичных половых признаков;
- основные проблемы, возникающие у человека, принимающего ПАВ.

*Учащиеся должны уметь:*

- составлять режим дня с учетом фаз активности человеческого организма;
- составлять режим рационального питания с учетом режима дня;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правила этикета в отношении противоположного пола;
- предупреждать конфликтные ситуации;
- находить выход из конфликтных ситуаций;
- выполнять приемы точечного массажа.

### **По окончании изучения курса программы 8 класса**

*Учащиеся должны знать:*

- нравственные основы семьи;
- мотивы межличностных отношений;
- понятие самовоспитания личности;
- назначение семейных праздников;
- виды взаимодействия семьи и соседей;
- роль воспитания детей в семье;
- содержание гражданского и трудового законодательства в отношении несовершеннолетних;
- назначение лечебной физкультуры;
- понятия «Экогигиена питания», «Экогигиена жилища»;
- строение и функции женской и мужской половой системы;
- основы соматического развития и полового созревания;
- влияние ПАВ на организм человека;

- причины возникновения алкоголизма, табакокурения, наркомании;
- правила поведения при неотложных состояниях.

*Учащиеся должны уметь:*

- применять способы снятия нервного напряжения;
- применять ролевое моделирование актуальных ситуаций;
- использовать способы управления внутренними ресурсами;
- использовать рациональный подход к питанию в семье;
- производить оценка функционального состояния организма;
- проводить закаливание своего организма.

### **По окончании изучения курса программы 9 класса**

*Учащиеся должны знать:*

- формы общения между людьми;
- понятие взаимоотношения родителей и детей в семье;
- особенности взаимоотношений с противоположным полом;
- понятие психодинамики человека;
- разницу между личными и деловыми отношениями;
- роль семьи в различных религиях мира;
- понятие потребностно-мотивационной сферы;
- понятие жизненных ценностей и приоритетов;
- уголовное законодательство в отношении несовершеннолетних; Понятие медиации в восстановительном правосудии;
- основы здорового питания;
- взаимосвязь экологии и здоровья ;
- понятия «Иммунитет», «Наследственность», «Гиподинамия»;
- основные нарушения и заболевания женского и мужского организмов;
- способы профилактики различных болезней у мужчин и женщин;
- последствия ранней половой жизни;
- влияние вредных привычек на состояние репродуктивной системы;
- правила оказания первой доврачебной помощи при ожогах, при ожогах, отморожениях, отравлениях;
- причины кариеса, его профилактика;
- понятие о пародонтозе, его причинах и профилактике.

*Учащиеся должны уметь:*

- пользоваться коммуникативными методиками для взаимодействия с людьми;
- использовать методики выражения своих чувств и эмоций.
- применять приемы точечного массажа при болях в голове, зубных болях.
- осуществлять правильный уход за полостью рта.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год

№	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	Первый (7 класс)	25.11.24	29.11.24	1	5	34	Одна неделя в учебном году
		13.01.25	17.01.25	1	5	34	
		20.01.25	24.01.25	1	5	34	
		27.01.25	31.01.25	1	5	34	
2	Второй (8 класс)	11.11.24	15.11.24	1	5	34	Одна неделя в учебном году
		10.03.25	14.03.25	1	5	34	
		17.03.25	21.03.25	1	5	34	

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально-технические условия обеспечения реализации программы

Для обеспечения содержания и организации учебного процесса в ГМПШ имеется кабинет психолого-медико-педагогической профилактики площадью 77,1 кв.м. на 32 посадочных места. Помещение для проведения занятий с хорошим освещением в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Материально-технические ресурсы обеспечения реализации программы ГМПШ составляют:

- учебно-практическое (раздаточные материалы, наборы инструментов для оказания первой медицинской помощи, медицинские муляжи и т.д.);
- компьютерные и информационно-коммуникативные средства (накопители информации на бумажных и электронных носителях и т.д.);
- технические средства обучения (видеомагнитофон, мультимедийный проектор, телевизор, DVD, музыкальный центр, компьютер и т.д.);
- демонстрационные пособия (плакаты по разделам программы, карточки и т.д.);
- игры и игрушки (настольные игры, наборы для ролевых игр, театральные куклы, маски, марионетки);
- оснащение учебных помещений (ученические столы, шкафы, настенные доски для объявлений, стенды и т.д.);

#### 2.2.2. Перечень информационно-методических материалов

##### *Перечень дидактических материалов*

- Обобщенные планы некоторых видов познавательной деятельности: изучения научных фактов; подготовки и проведения эксперимента, выполнения исследовательской и проектной работы.
- Памятки (инструкции) по формированию личностных качеств, к разделу «Стоматология», «Самомассаж», «ЗОЖ».
- Задания по формированию умений сравнивать, анализировать, доказывать, устанавливать причинно-следственные связи, обобщать.
- Задания различного уровня сложности: репродуктивного, преобразующего, творческого.
- Задания с проблемными вопросами.



- Задания на развитие воображения и творчества.
- Экспериментальные задания.
- Листы самоподготовки учащихся к уроку.
- Тесты с возможностью самоконтроля.
- Психолого-педагогические ситуации.

*Учебно - методическое обеспечение*

- Учебно-методическое обеспечение реализации программы состоит из:
- нормативно-правовых актов к разделу «Правоведение»,
- разработанных лекций по разделам программы,
- презентаций по отдельным темам,
- методическим рекомендациям по разделу «Основы массажа», «Этика и психология семейной жизни», «Здоровый образ жизни»,
- методическое пособие «Основы планирования семьи и здорового образа жизни» под общ.ред. И.И.Гребешевой,
- брошюра для девочек, брошюра для мальчиков «Изменения», брошюра для родителей «Изменения» для раздела «Физиология подросткового возраста» под общ.ред. И.И.Гребешевой,
- пособие для учителей «Школа для родителей».
- Пособие «Школьная служба восстановительной медиации». Авт.-сост. О.А.Уварова

*Информационно-техническое обеспечение*

При реализации программы предусматриваются специально организованные места, постоянно доступные подросткам и предназначенные для: общения; проектной и исследовательской деятельности; творческой деятельности; индивидуальной и групповой работы; демонстрации своих достижений.

В кабинете психолого-медико-педагогической профилактики, где осуществляется образовательный процесс, обеспечивается доступ педагогов и обучающихся к информационной среде учреждения и к глобальной информационной среде. Кабинет рассчитан на использование мультимедийного проектора с потолочным креплением, имеется соответствующий экран.

### 2.2.3. Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивают:

№	Должность	Профессиональные компетенции	Образование	Квалификационная категория	Стаж работы в данном учреждении по данному направлению
1	Методист городского кабинета наркопрофилактики	организация и ведение образовательной деятельности по профилактике приема психоактивных веществ среди подростков	высшее педагогическое, психологическое	высшая	более 5 лет
2	Педагог-психолог,	организация и ведение образовательной, тренинговой, консультативной деятельности в направлении возрастной психологии, практикующий	высшее педагогическое, психологическое	высшая	более 10 лет

3	Юрист	организация и ведение образовательной деятельности по тематике трудового и уголовного права РФ для несовершеннолетних	высшее юридическое	высшая	более 10 лет
4	Врач акушер-гинеколог	организация и ведение образовательной деятельности по тематике «Физиология подросткового возраста. Девушки»	среднее медицинское Высшее психологическое	первая	более 3 лет
5	Врач-нефролог	организация и ведение образовательной деятельности по тематике «Физиология подросткового возраста. Юноши»	высшее медицинское	первая	более 5 лет
6	Учитель практической психологии	организация и ведение образовательной деятельности в области практической психологии	высшее педагогическое	высшая	более 10 лет
7	Учитель медико-санитарной подготовки	организация и ведение образовательной деятельности по тематике медико-санитарной подготовки	высшее педагогическое	высшая	более 10 лет

#### 2.2.4. Финансовые условия

В соответствии с договором о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы ГМПШ Муниципальные бюджетные образовательные учреждения средние общеобразовательные школы № 4, 8, 10, 18, 19, 21, 23, 24 города Ковров в период реализации договора (с сентября по май) передают часы для реализации программы и направляют в Муниципальное образовательное учреждение Межшкольный учебный комбинат для обучения в городской медико-педагогической школе с учащимися в соответствии со списками, заверенными директорами школ.

### 2.3. Формы аттестации

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материалы для анкетирования;
- материалы для итогового тестирования по темам;
- отзывы обучающихся;
- фото мероприятий.

#### Формы проявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал оп итогам проведения психологической диагностики;
- выставки готовых работ по темам.

### 2.4. Оценочные материалы

Проверка освоения пройденных курсов программы ГМПШ «Школа здоровья» осуществляется:

- дифференцированное зачетное тестирование обучающихся
- анкетирование обучающихся
- анкетирование родителей обучающихся

Анкетирование родителей и обучающихся позволяет отследить удовлетворенность родителей и обучающихся качеством обучения в ГМПШ, определить вопросы, вызвавшие наибольший интерес, скорректировать содержание занятий.

## 2.5. Методические материалы

Программа «Школа здоровья реализуется в условиях сетевого взаимодействия.

### Уровни обучения

Изучение программы организуется на **трех уровнях**:

1. ознакомительный (учащиеся 7 классов);
2. базовый (учащиеся 8 классов);
3. продвинутый (учащиеся 9 классов).

### Направления программы и формы работы

Программа охватывает многие проблемы жизнедеятельности подростка и представляет **направления работы** по аспектам:

- Медико-биологический
- Педагогический
- Психологический
- Юридический
- ЗОЖ

**Ведущими принципами**, обеспечивающими усвоение программы, являются следующие:

- диалогичность процесса преподавания,
- межпредметная интеграция,
- специальное обучение учащихся рефлексии.

### Образовательные и учебные форматы

Форма организации обучения – урок. Для обеспечения усвоения обучающимися конкретных фактов, обобщений, выводов, отработку отдельных умений и навыков урок проводится в форме лабораторной работы, семинарского занятия, игры и т.д. В реализации программы используются индивидуальные, групповые, коллективные формы. Необходимость системной зависимости и разнообразия форм обучения обусловлена своеобразием содержания программы, а также особенностями восприятия и усвоения учебного материала учащимися. Особенности обучающихся, в первую очередь возрастные, требуют соответствующей, адекватной формы обучения, определяют ее характер: место в процессе обучения, временную продолжительность, меняющуюся, подвижную структуру, способы организации, методическое оснащение. Различные сочетания этих компонентов дают возможность создавать разнообразие и многообразие обучающих форм.

Реализация задач программы возможна при применении педагогами различных методов организации и осуществления учебной деятельности:

- **словесных** (лекция, рассказ, беседа, объяснение, дискуссия)
- **наглядных** (иллюстрации, демонстрации)
- **практических** (упражнения, опыты)
- **репродуктивные и продуктивные** (проблемные, поисковые, эвристические и т.д.)
- **работа под руководством педагога и самостоятельная работа учащихся** (работа с книгой, письменная работа, лабораторная работа)

Предполагается обучение в очном формате.

- фронтальная работа;
- групповая форма работы;
- индивидуальная работа.

В рамках фронтальной и групповой работы в учебном процессе организуются лекции, беседы, диспуты, информеры, тренинги, интеллектуальные игры, практикумы и др.

Также в программе предусмотрены индивидуальные анкетирование обучающихся по темам занятий и консультирование по проблемным вопросам.

## 2.6. Список использованной литературы Литература для педагогов

1. Аваткова И.И. Знать до..., а не после, Москва, «ИнтелТех», 2000
2. Аршинова В.В. Беседы для старшеклассников по профилактике наркомании, Москва, 2001
3. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками, Москва, 2004
4. Брызгунов И.П. Между здоровьем и болезнью, Москва, «КронПресс», 1998
5. Гилл Д. Все о стрессе, Москва, «Олимп», 2002
6. Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма, С-Пб, «Акцент», 2001
7. Еникеева Д.Д. Как предотвратить алкоголизм и наркоманию подростков, Москва, «Академия», 2003
8. Матвеева Е.М. Азбука здоровья, Москва, 2007
9. Николаева Г.В. Профилактика негативных проявлений в ученической среде, Москва, 2003
10. Прихожанин А.М. Тренинг уверенности в себе, Москва, 2004
11. Прусс М.С., Кельин Л.Л. Как избавиться от наркотической зависимости, Москва, 2002
12. Попов С.В. Валеология в школе и дома, С-Пб, "Союз", 1998
13. Пособие к программе «Основы планирования семьи и здорового образа жизни» под общ.ред. И.И.Гребешевой Российская ассоциация «Планирование семьи», 1997.- 179с.
14. Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков, Москва, 2004
15. Сухарев В.А. Мир здоровья, Ростов-на-Дону, «Феникс», 1997
16. Снайдер Д. Как найти свое место в жизни, Москва, 2000
17. Татарникова Л.Г. Валеология подростка, С-Пб, «Петрос», 2001
18. Таранов В.С. Секреты поведения людей, Москва, 2002
19. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни, Москва, «Педагогическое общество России», 2004
20. Курбатов А. Конфликты и комплексы, Москва, «Олма», 2008
21. Сафронова Н. Справляемся со стрессом. Москва. «Терра – книжный клуб», 1998
22. Уварова О.А. Школьная служба восстановительной медиации. Система подготовки медиаторов. 5-9 класс: практические занятия, тренинговые задания.

### Литература для родителей и подростков

1. Барсова, А. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности / А. Барсова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001. – 319 с.: ил.
2. Байярд Дж., Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. – М.: Академический проект, 2008.
3. Болотова, А. К. Развитие самопознания личности: временной аспект / А. К. Болотова // Вопр. психологии. – 2006. – №2. – С. 116-126.
4. Буякос, Т. М. Инициальный путь развития личности: возможности психологической работы / Т. М. Буякос // Вопр. психологии. – 2003. - № 5. – С. 68 – 79.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. КАК» – М.: ЧЕ-РО, 2003.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. ТАК? – М.: АСТ: Астрель, Владимир: ВКТ, 2008.
7. Дольто Франсуаза. На стороне подростка. - Рама Пабблишинг, 2011.
8. Зарипова, Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам / Ю. Зарипова – М.: Чистые пруды, 2007. – 32с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
9. Козлов, Н. И. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста / Н. И. Козлов. – М.: АСТ: Астрель: Ермак, 2004. – 390 с.: ил.

10. Коломинский, Я. Л. Беседы о тайнах психики: для ст. шк. возраста / Я. Л. Коломинский, худож. Е. А. Карпович. – Минск: Юнацтва, 1990. – 192 с.
11. Клауд Г. Таунсенд Дж. Дети: границы, границы... Как воспитать у ребенка чувство ответственности. – Триада, 2010.
12. Крафт А., Лэндрет Г. Родители как психотерапевты. - М.:2001.
13. Крэйн У. Психология развития человека. 25 главных теорий. – СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007
14. Ледлофф Ж. Как вырастить ребёнка счастливым. Принцип преемственности. – М.: Генезис, 2007.
15. Ле Шан Э. Как перестать беспокоиться и стать лучшими на свете родителями. Самоучитель для современных родителей. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.
16. Ле Шан Э. Когда дети и взрослые сводят друг друга с ума. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
17. Млодик И. Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии. – М.: Генезис 2007.
18. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю. А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.: ил.
19. Олдхэм, Дж. М. Автопортрет вашей личности: как лучше узнать самого себя / Д. М. Олдхэм, Б. Л. Моррис. – пер. с англ. – М.: Вече, АСТ, 1996. – 544 с.
20. Психология подростка: полное руководство / под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 432 с.: ил.
21. Шарп, Д. Типы личности: юнговская типологическая модель. – Воронеж: МОДЭК, 1994. – 128 с.
22. Чумаков, М. В. Диагностика волевых особенностей личности / М. В. Чумаков // Вопр. психологии. – 2006. – №1. – С. 178.
23. Шильштейн, Е. С. Особенности презентации «я» в подростковом возрасте / Е. С. Шильштейн // Вопр. психологии. – 2000. – №2. – С. 69.
24. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир Взаимоотношений. Психотерапия./ гл. ред. В. А. Володин. – М: Аванта+, 2002. – 640 с.: ил.

#### *Характер (темперамент)*

25. Батаршев, А. В. Темперамент и характер: психол. диагностика / А. В. Батаршев. – М.: ВЛАДО-ПРЕСС, 2001. – 336 с.: ил.
26. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: беседы психолога со старшеклассниками: кн. для учащихся / Ю. М. Орлов; рец.: А. А. Бодалев, Е. С. Жариков, А. Б. Добрович и др. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
27. Тайна характера: психол. тесты / худож. С. В. Овчаренко. – Харьков: Фолио, 1996. - 511 с.

#### *Застенчивость*

28. Абрамова, Т. 10 000 000 застенчивых / Т. Абрамова // Природа и человек (Свет). – 2001. – № 12. – С. 32-34.
29. Алёшина, М. Стена застенчивости / М. Алёшина // Крестьянка. – 2006. – №2. – С. 126.: фото цв.
30. Бондаренко, М. Храбрость застенчивых / М. Бондаренко // Ай, болит. – 2006. – №4. – С. 8-9.
31. Галигузова, Л. Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости / Л. Н. Галигузова // Вопр. психологии. – 2000. – №5. – С. 28-37.

#### *Заикание*

32. Богданов, Н. Н. Дерматоглифические маркеры заикания / Н. Н. Богданов, Т. В. Томашевич, В. В. Ерохин // Вопр. психологии. – 2006. – №1. – С. 73-79.

#### *Закомплексованность*

33. Ожерельева, Инна. Я комплекую, ты комплексуешь... / И. Ожерельева // Крестьянка. – 2006. – №4. – С. 138-141.: фото. цв.

#### *Зависть*

34. Везёт же некоторым! // *Добрые советы.* – 2006. – №4. – С. 96-98.  
*Азарт*
35. Васильев, В. В петле «Фортуны» / В. Васильев // *Чудеса и приключения.* – 2006. – №1. – С. 10-14.  
*Гнев*
36. Курбатов, А. Говорите тише, или Укрощение гнева / А. Курбатов // *Ай, болит.* – 2007. – №12. – С. 10-11.  
*Как вести себя в конфликтной ситуации.*  
*Ложь*
37. Кононова, В. Что заставляет нас лгать? / В. Кононова // *Ай, болит!* – 2007. – №18. – С. 8-9.  
*Исследование лжи. Разоблачение.*
38. Лгут не только взрослые // *Энергия: экономика, техника, экология.* – 2003. – №1. – С. 68-71.  
*О детской лжи.*
39. Ужасная правда о лжи // *Семья и школа.* – 2000. – №4. – С. 27-29.  
*Привычки*
40. Амелина, Р. Вторая натура / Р. Амелина // *Здоровье.* – 2007. – №1. – С. 7-9.
41. Барина, А. Бодался Овен с Козерогом / А. Барина // *Здоровье.* – 2007. – №1. – С. 16-18.
42. Барина, А. Прощай «джентльменский набор»! / А. Барина // *Здоровье.* – 2007. – №1. – С. 12-14.  
*Как победить вредные привычки.*
43. Скородина, Е. 21 день до счастья / Е. Скородина // *Здоровье.* – 2007. – №1. – С. 10-11.  
*Как избавиться от вредных привычек.*  
*Страхи*
44. Барина, А. В «темной комнате» прогресса / А. Барина // *Природа и человек (Свет).* – 2004. – №8. – С. 42.  
*Фобии, советы как побороть страх.*
45. Гаврилова, Т. Страх смерти в подростковом и юношеском возрасте / Т. Гаврилова // *Вопр. психологии.* – 2004. – №6. – С. 63.
46. Дмитрук, М. Эликсир против страха / М. Дмитрук // *Природа и человек (Свет).* – 2003. – №4. – С. 8 – 10.
47. Леви, В. Л. Приручение страха / В. Л. Леви; рис. В. Л. Леви. – М.: Метафора, 2005. – 189 с.: ил.
48. Маленькие страхи больших девочек. // *Ай, болит!* – 2007. – №22. – С.10-11.
49. Мальская, О. Е. Как победить страх перед вступительными экзаменами / О. Е. Мальская // *Абитуриент.* – 2003. – №5. – С.21-22.
50. Не бояться! // *Семья и школа.* – 2004. – №3. – С.30-34.  
*Клаустрофобия, арахнофобия, боязнь пауков.*
51. Страшно – аж жуть // *Труд – 7.* – 2002. – 14 февраля. – С.22.
52. Чумаков, А. Не бойся / А. Чумаков // *Огонёк.* – 2001. – №38. – С.22-28.  
*Энциклопедия страхов.*  
*Эмоции, интеллект, логика*
53. Абрамова, Т. Требуются люди с эмоциональным интеллектом / Т. Абрамова // *Будь здоров.* – 2006. – №1. – С.2-6.  
*Эмоциональное развитие.*
54. Айзенк Г. Дж. Узнай свой собственный коэффициент интеллекта: пер. с англ. / Г. Дж. Айзенк. – Кострома: 1993. – 170 с.: ил.
55. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // *Вопр. психологии.* – 2006. – №3. – С.78-85.

56. Вьюжек, Т. Логические игры, тесты и упражнения / Т. Вьюжек. – М.: Эксмо, 2003. – 296 с.: ил.
57. Горбатков, А. Динамика связи между положительными и отрицательными эмоциями / А. Горбатков // *Вопр. психологии.* – 2002. – №4. – С. 132-140.
58. Збарская, О. Умейте мыслью управлять / О. Збарская // *Природа и человек (Свет).* – 2002. – №9. – С.62-65.
59. Интеллект: определения и классификация // *Б-ка в shk.* – 2003. – №13. – С.3-10.
60. Конопкин, О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // *Вопр. психологии.* – 2006. – №3. – С. 38-48.
61. Пахомов, А. Укрощение эмоций / А. Пахомов // *Будь здоров!* – 2007. – №2. – С. 2-7.
62. Хомская, Е. Нейропсихология эмоций: гипотезы и факты / Е. Хомская // *Вопр. психологии.* – 2002. – №4. – С.50-61.

#### *Память*

63. Барина, Анна. Как улучшить память? / А. Барина // *Природа и человек (Свет).* – 2006. – №5. – С. 52.
64. Владимирова, Н. Гены-умники / Н. Владимирова // *Семья и школа.* – 2000. – №4. – С.24-26.
65. Емельяненко, В. Что-то с памятью твоей стало / В. Емельяненко // *Труд.* – 2004. – 31 июля. – С.3.

#### *Стресс и память, компьютеромания, потеря памяти.*

66. Ефимова, В. Игра в абсурд. Память / В. Ефимова // *Будь здоров.* – 2007. – №1. – С.77-81.
67. Коновалов, В. Феномен памяти / В. Коновалов // *Природа и человек (Свет).* – 2004. – №12. – С. 50.
68. Серова, Л. Заметки о нашем поведении. Память и обучение / Л. Серова // *Наука и жизнь.* – 2000. – №4. – С. 12-16.
69. Шубина, Е. Что-то с памятью моей стало... / Е. Шубина // *Ай, болит!* – 2007. – №20. – С. 17.

#### *Талант. Творчество*

70. Ваксберг, А. Передается ли талант по наследству? / А. Ваксберг // *Лит. газ.* – 2002. – №12. – С. 14.
71. Петрова, Н. И. Динамика самоактуализации у студентов творческих специальностей / Н. И. Петрова // *Вопр. психологии.* – 2005. – №1. – С. 45-50.
72. Самохвалова, В. И. Творчество и энергии самоутверждения / В. И. Самохвалова // *Вопр. философии.* – 2006. – №5. – С.34-46.

#### *Развитие способностей*

73. Айзенк Г. Ю. Проверьте свои способности / Г. Ю. Айзенк. – Пер. с англ. – М.: Педагогика – Пресс, 1992. – 174 с.
74. Кроль, В. М. Можно ли определять и развивать свои способности? / В. М. Кроль // *Энергия: экономика, техника, экология.* – 2006. – №2. – С. 67-69.
75. Решетов, Е. Такие разные способности / Е. Решетов // *Абитуриент.* – 2003. – №4. – С. 27-30.

#### *Способности для разных профессий.*

76. Дусавицкий, А. К. Формула интереса / А. К. Дусавицкий. – М.: Педагогика, 1989. – 172 с.: ил.
77. Леви В. Л. Цвет судьбы./ В. Л. Леви – М.: Сов. Россия, 1988. – 266 с.: ил.
78. Первушина, Т. Б. «Нам мало – просто жить...» / Т. Б. Первушина // *Природа и человек (Свет).* – 2005. – №12. – С. 44-47.
79. Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни: Материалы III – IV симпозиумов / Психол. инт Рос. акад. образования; ред. кол.: В. Э. Чудновский и др. – М.: Ось-89, 2001. – 335 с.
80. Снайдер, Д. Практическая психология для подростков, или Как найти место в жизни / Д. Снайдер. – М.: «АСТ-ПРЕСС», 1997. – 288 с.: ил.

81. Шакуров, Р. Х. Психология смыслов: теория преодоления / Р. Х. Шакуров // *Вопр. психологии.* – 2003. – №5. – С.18-33.

*Смысл жизни, эмоции, ценности, барьеры, преодоление.*

*Здоровье*

82. Бовина, И. Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде / И. Б. Бовина // *Вопросы психологии.* – 2005. – №3. – С. 90-96.
83. *Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / гл. ред. В. А. Володин.* – М.: Аванта+, 2001. – 464 с.: ил.



## Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

## 7 класс

№ п/п	День недели	Раздел программы/ тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		Форма контроля
				Теория	Практика	
1	понедельник	<b>ЗОЖ.</b> Понятие «здорового образа жизни».	Беседа, анкетирование	1		Входное тестирование
2		<b>Экономика семьи.</b> Основы экономики домашнего хозяйства.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение
3		<b>Экономика семьи.</b> Бюджет семьи, его составляющие.	Диспут	1		Фронтальный опрос
4		<b>Наркология.</b> Мифы о наркомании. Усиление своей позиции.	Беседа	1		Педагогическое наблюдение
5		<b>Правоведение.</b> Личные права несовершеннолетних	Лекция	1		Опрос, педагогическое наблюдение
6		<b>Правоведение.</b> Ответственность несовершеннолетних.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение
7		<b>Физиология подросткового возраста (девушки).</b> Психология, анатомия и физиология переходного возраста.	Анкетирование, Лекция	1		Тестирование, педагогическое наблюдение
8	вторник	<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Определение и функции семьи.	Беседа	1		Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
9		<b>ЗОЖ.</b> Компоненты здорового образа жизни.	Информина	1		Фронтальный опрос
10		<b>Педиатрия.</b> Здоровый человек - здоровая семья.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение
11		<b>Основы массажа.</b> Понятие точечного массажа.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений
12		<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Определение личности. Темперамент.	Психологическая диагностика, тренинг		1	Тестирование, педагогическое наблюдение
13		<b>Физиология подросткового возраста (юноши).</b> Психология, анатомия и физиология переходного возраста.	Анкетирование, лекция	1		Тестирование, педагогическое наблюдение
14		среда	<b>Этика и психология семейной жизни.</b>	Тренинг		1

		Созревание и взросление.					
15		<b>Психология семьи.</b> История возникновения семьи.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение	
16		<b>Психология семьи.</b> Семья в своей квартире. Уют и атмосфера семьи.	Беседа, практикум		1	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение	
17		<b>ЗОЖ.</b> Движение для здоровья.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений	
18-20		<b>Физиология подросткового возраста (юноши):</b> 1. Мальчик - юноша. Психология, анатомия и физиология переходного возраста 2. Нарушения полового развития мальчиков. 3. Правила личной гигиены.	Беседа, тренинг	2	1	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение	
21-23	четверг	<b>Физиология подросткового возраста (девушки):</b> 1. Девочка - девушка. Психология, анатомия и физиология переходного возраста 2. Правила личной гигиены. 3. Развитие первичных и вторичных половых признаков.	Беседа, тренинг	2	1	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение	
24		<b>Культура семьи.</b> Азбука этикета.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение	
25		<b>Культура семьи.</b> Декоративное оформление жилых помещений	Практикум		1	Выполнение практических упражнений	
26		<b>Психология общения.</b> Понятие о научной и житейской психологии.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение	
27		<b>Психология общения.</b> Общение, как социально-психологическое явление. Грамматика общения.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений	
28		пятница	<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Медиация при разрешении семейных	Практикум		1	Фронтальный опрос Выполнение практических

		споров.				упражнений
29		<b>Психология семьи.</b> Культура поведения влюбленных.	Практикум		1	Фронтальный опрос Выполнение практических упражнений
30		<b>Наркология.</b> Курение. Эксперименты над собой.	Интеллектуальная игра		1	Педагогическое наблюдение
31		<b>ЗОЖ.</b> Активизация учения школьников.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
32		<b>Психология общения.</b> Особенности характера человека.	Диагностика , практикум		1	Тестирование, педагогическое наблюдение
33		<b>Психология общения.</b> Понятие релаксации.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений
34		<b>ЗОЖ.</b> Рациональное питание. Режим питания.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений
ИТОГО:					19	15

## Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

## 8 класс

№ п/п	День недели	Раздел программы/ тема	Форма проведения занятия	Количество часов		Форма контроля
				Теория	Практика	
1	понедельник	ЗОЖ. Физкультура - источник бодрости.	Беседа, анкетирование	1		Входное тестирование
2		ЗОЖ Значение лечебной физкультуры.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
3		Экономика семьи. Взаимодействие семьи и соседей. Семейный бизнес	Лекция	1		Педагогическое наблюдение
4		Наркология. ПАВ и их влияние на организм человека.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
5		Правоведение. Гражданское и трудовое законодательство.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение
6		Правоведение. Ответственность несовершеннолетних.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
7		<b>Физиология подросткового возраста (девушки).</b> Строение и функции женской половой системы.	Анкетирование, Лекция	1		Тестирование, педагогическое наблюдение
8	вторник	<b>Педиатрия.</b> Закаливание организма. Виды неотложных состояний. Правила поведения.	Беседа, практикум	1		Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
9		<b>Основы массажа.</b> Понятие самомассажа. Противопоказания.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
10		<b>Психология общения.</b> Мотивы межличностных отношений.	Тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение

11		<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Нравственные основы семьи.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
12		<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Самовоспитание личности.	Беседа, практикум		1	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
13		<b>Культура семьи.</b> Интерьер квартиры.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
14		<b>Физиология подросткового возраста (юноши).</b> Развитие мужского организма.	Анкетирование, лекция	1		Тестирование, педагогическое наблюдение
15	среда	<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Искусство общения. Медиация при разрешении споров.	Беседа, тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
16-17		<b>Психология семьи.</b> Экзамен на человечность – умение понимать другого. Воспитание детей в семье.	Беседа, тренинг	1	1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
18		<b>Культура семьи.</b> Рациональный подход к питанию в семье.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений,
19		<b>ЗОЖ.</b> Экогигиена питания.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
20		<b>ЗОЖ.</b> Стимуляторы физической силы и умственной активности.	Беседа, тренинг		1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических упражнений,
21		<b>Наркология.</b> Реклама – здоровье – человек. Скрытая правда о курении.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
22		четверг	<b>ЗОЖ.</b> Оценка функционального состояния организма.	Практикум		1
23	<b>Психология общения.</b> Ролевое моделирование актуальных ситуаций		Тренинг		1	Выполнение психологических упражнений,

					педагогическое наблюдение	
24		<b>Психология общения.</b> Медиация при разрешении конфликтов.	Тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
25		<b>ЗОЖ.</b> Азбука работоспособности.	Беседа, практикум		1	Фронтальный опрос, выполнение практических упражнений
26-28		<b>Физиология подросткового возраста</b> 1. Развитие мужского организма. 2. Физическое развитие и половое созревание юноши. 3. Гигиена юноши.	Беседа, тренинг	2	1	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
29-31		<b>Физиология подросткового возраста</b> 1. Менструальная функция и ее нарушение. 2. Соматическое развитие и половое созревание. 3. Гигиена девушки.	Беседа, тренинг	2	1	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
32		<b>Физиология подросткового возраста.</b> Воспитание детей в семье.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
33	<b>Психология общения.</b> Способы снятия нервного напряжения.	Тренинг			1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
34	<b>Психология общения.</b> Способы управления внутренними ресурсами.	Тренинг			1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение, итоговое тестирование
ИТОГО				16 ч.	18 ч.	

## Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

## 9 класс

№ п/п	День недели	Раздел программы/ тема	Форма проведения занятия	Количество часов		Форма контроля
				Теория	Практика	
1	понедельник	ЗОЖ. Экология и здоровье.	Беседа, анкетирование	1		Входное тестирование
2		ЗОЖ. Психогигиена и воспитание.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
3		Стоматология. Понятие стоматологии. Уход за полостью рта.	Лекция, практикум		1	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
4		Наркология. Причины зависимостей.	Дискуссия	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
5		Правоведение. Уголовное законодательство. Медиация в восстановительном правосудии.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение
6		Культура семьи. Основы здорового питания.	Беседа		1	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
7		<b>Физиология подросткового возраста (девочки).</b> Фазы менструального цикла.	Анкетирование, Лекция	1		Тестирование, педагогическое наблюдение
8	вторник	<b>Психология семьи.</b> Семья в различных религиях мира.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение
9		<b>Основы массажа.</b> Приемы точечного массажа при болях в голове, зубных болях.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
10		<b>Психология общения.</b> Психодинамика человека.	Тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение

11		<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Формы общения между людьми.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
12		<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Взаимоотношения родителей и детей в семье.	Беседа, тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
13		<b>Наркология.</b> Правильный выбор – привилегия информированного человека.	Информина	1		Педагогическое наблюдение
14		<b>Физиология подросткового возраста (юноши).</b> Личная гигиена. Этапы полового созревания.	Анкетирование, Лекция	1		Тестирование, педагогическое наблюдение
15	среда	<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Медиация в решении семейных конфликтов.	Беседа, тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
16		<b>Психология семьи.</b> Представления о семье. Моя будущая семья.	Беседа	1		Педагогическое наблюдение
17		<b>Психология семьи.</b> Личность и потребностно-мотивационная сфера.	Дискуссия	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
18		<b>ЗОЖ.</b> Гиподинамия болезнь века.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
19		<b>ЗОЖ.</b> Дефицит здоровья. Неизбежность или следствие.	Лекция	1		Педагогическое наблюдение
20		<b>Наркология.</b> Умей сказать – «НЕТ»	Практикум		1	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
21		четверг	<b>ЗОЖ.</b> Наследственность.	Лекция, практикум		1
22	<b>Психология общения.</b> Как человек выражает свои чувства и эмоции.		Тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение



23		<b>Психология общения.</b> Личные и деловые отношения.	Тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
24		<b>Психология общения.</b> Как читать человека, словно книгу.	Тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
25		<b>ЗОЖ.</b> Правила поведения в экстремальных ситуациях.	Беседа, практикум		1	Фронтальный опрос, выполнение практических упражнений
26-27		<b>Физиология подросткового возраста</b> 4. Вопросы профилактики различных болезней у мужчин. 5. Последствия ранней половой жизни.	Беседа, тренинг	1	1	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
28-29	пятница	<b>Физиология подросткового возраста</b> 4. Личная гигиена. 5. Основные нарушения и заболевания женского организма.	Беседа, тренинг	1	1	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
30		<b>Этика и психология семейной жизни.</b> Взаимоотношения с противоположным полом.	Беседа	1		Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение
31		<b>Психология общения.</b> Как расположить к себе человека и приобрести друзей.	Тренинг		1	Выполнение психологических упражнений, педагогическое наблюдение
32		<b>ЗОЖ.</b> Иммуитет.	Лекция	1		Выполнение практических упражнений
33		<b>ЗОЖ.</b> Реклама и здоровье.	Практикум		1	Выполнение практических упражнений, итоговое тестирование
ИТОГО				17 ч.	16 ч.	