

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Лицей № 7» имени А.А.Лагуткина**

ПРИНЯТА

**Педагогический совет
Протокол № 1 от 28.08.2025**

УТВЕРЖДЕНА

**Директор БМАОУ «Лицей № 7»
_____ Молочкова А.В.
Приказ № 131 от 28.08.2025 г.**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
основного общего образования
«Уроки здоровья»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Адресат программы: обучающиеся 5-9 классов

Срок реализации: 5 лет

г. Березовский, 2025 г.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

1. 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 нём 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.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс:

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Режим дня (5 часов)		
Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности	Экскурсия по школе. Практические занятия. Посещение мед. кабинета. Беседа. Творческая работа. Активное занятие на стадионе.	Называть правила поведения в школе и определять особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Знать историю родной школы, этапы ее развития, местонахождение кабинетов

в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.		и др. помещений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить коррективную, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других. Уметь представить и защитить свою работу. Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации. Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток). Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений.
Гигиена (5 часов)		
Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи.	Беседа. Практические занятия. Конкурс.	Определять оптимальные правила личной гигиены. Составить памятку личной

Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	Работа с дидактическим материалом. Посещение кабинета стоматолога. Чтение и обсуждение литературных произведений. Экскурсия. Викторина.	гигиены. Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности. Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях. Составление вопросов к викторине, кроссвордов. Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. Гигиена кожи и кожных образований. Роль закаливания в сохранении здоровья. Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни. Чтение и обсуждение литературного произведения. Уметь представить и защитить свою работу.
Питание (13 часов)		
Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в	Беседа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Занятия в кабинете технологии. Практическая работа. Игра «Собери бонусы», Частушки о питании. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости». Практическая работа «Сервировка стола», Конкурс «На необитаемом острове». Игра «Собери пословицу». Экскурсия в школьную	Иметь представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты. Познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Закрепить представление об основных требованиях,

продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.	столовую. Экскурсия в магазин. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». Конкурс «Кулинарная книга». Работа с энциклопедиями.	которые предъявляются к организации ежедневного рациона. Уметь представить и защитить свою работу. Расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков. Иметь представления о традиционном ассортименте местного магазина, уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки. Расширить представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола. Познакомиться с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.
Физическая активность (11 часов)		
Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.	Беседа. Активные занятия на стадионе. Практическая работа. Исследовательский проект. Творческая работа. Игра «Походная математика». Конкурс рисунков. Викторина.	Уметь представить и защитить свою работу, отстоять интересы своей команды. Развивать основные физические качества, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Иметь представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья. Сформировать навыки правильного поведения в походе. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и

		досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
--	--	--

6 класс:

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Здоровое питание (8 часов)		
Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни.	Беседа. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин. Дегустация блюд из фруктов. Театрализованное представление. Презентация семейного меню. Презентация –беседа. Викторина. Конкурс-защита листовок о здоровом питании. Круглый стол с участием поваров школьной столовой.	Проведение дегустации различных блюд. Проведение экскурсии в овощной магазин. Сбор материала при участии членов семьи. Умение составить электронную презентацию. Выступление с защитой презентации. Распределение ролей для театрализованного представления. Рисование и защита листовок о здоровом питании. Ведение диалога с поварами школьной столовой в ходе круглого стола.
Здоровый образ жизни (12 часов)		
Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения	Беседа. Практическое занятие. Игровая программа. Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой. Инсценировка. Круглый стол с элементами викторины. Беседа-презентация.	Составление комплекса ежедневной зарядки. Составление индивидуального режима дня. Соблюдение правил личной гигиены. Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек. Составление презентаций.

остроты зрения. Уход за зубами. Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. Обтирание и обливание как способы закаливания. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».	Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек». Экскурсия в аптеку. Тренинг. Игра.	Подготовка к встрече со школьной медсестрой. Проведение конкурса рисунков «Мы против вредных привычек». Проведение экскурсии в аптеку. Изготовление листовок по правилам безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. Проведение заседания КВН.
Нравственное здоровье (14 часов)		
Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!»	Беседа. Практическое занятие. Сюжетно-ролевая игра. Тренинг. Викторина. Ситуативный практикум. Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности. Научно-исследовательские проекты. Конференция. Выступление школьного врача.	Умение различать добро и зло. Проведение тренинга на терпение и сдержанность. Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры, распределение ролей, подготовка сценария. Умение сделать правильный выбор в различных ситуациях. Составление правил поведения, их соблюдение. Подбор материала и составление презентаций. Участие в школьных акциях. Рисование листовок. Проведение конкурса асфальтной живописи. Составление сценария и проведение Дня здоровья. Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом. Научно-практическая деятельность, умение защитить проект. Проведение школьной конференции.

7 класс:

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Слагаемые здоровья (8 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 (10 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	Ситуативный практикум. Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить». Беседа с элементами проектной деятельности. Тренинг. Занятие-семинар. Занятие - ролевая игра.	Подготовка сценария к ситуативному практикуму. Составление правил классного коллектива, распределение обязанностей, закрепление школьных должностей класса.

во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья» (игровая программа).	Игровая программа.	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 (9 часов)		
Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпиада» (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 (7 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 (8 часов)		
О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни».	Беседа. Беседа с элементами	Составление опросников и анкет для друзей.

Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная. Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке «нет»? В чем залог твоего успеха?	проектной деятельности. Беседа с элементами дискуссии. Беседа – тренинг. Занятие – ролевая игра.	Организация проекта «Конституция школы». Подбор вопросов для встречи с инспектором по делам несовершеннолетних. Просмотр презентаций и видеороликов о пагубном влиянии вредных привычек. Участие в ролевой игре.
Психическое и социальное здоровье (10 часов)		
Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать? Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет. «Поезд здоровья» (викторина).	Беседа – тестирование. Доклады-презентации. Тестирование Беседа, дискуссия. Дискуссия. Ситуативный практикум. Игровая программа.	Прохождение тестирования со школьным психологом. Создание памятки-ограничения о просмотре телевизионных программ, сайтов сети интернет, компьютерных игр. Подготовка и проведение игровой программы.

9 класс

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Здоровый образ жизни (7 часов)		
История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питание? 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 (7 часов)		
Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное	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.

действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни. Привычки и здоровье.		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 (13 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.

3.Тематическое планирование

Класс: 5

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Режим дня (5 часов)				
1	Введение «Вот мы и в школе».	-	1	1
2	Практическое занятие «Планируем день».	1	-	1
3	Режим дня на каждый день.	-	1	1
4	.«Зачем нужна зарядка ?» -беседа.	-	1	1
5	. Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	1	-	1
Гигиена 5 (часов)				
6	«В здоровом теле – здоровый дух».	1	-	1
7	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода».	1	-	1
8	Викторина « Гигиена в жизни человека».	-	1	1
9	«Мы за здоровый образ жизни». Вредные привычки	1	-	1
10	Исследование «Почему нужно чистить зубы?»	-	1	1
Питание (13 часов)				
11	Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».	1	-	1
13	«Классный завтрак»-творческий проект.	1	-	1
13	Азбука питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		1
14	Культура поведения во время еды. Как избежать отравлений?	1		1
15	Проект по теме «Основа здорового питания».	1	-	1
16	Где и как мы едим? Что такое общественное питание?	1	-	1
17	Практикум «Ты – покупатель». Исследование «Информация на упаковке товара».	-	1	1

18	«Ты готовишь себе и друзьям»- практикум.	1	-	1
19	Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».	1	-	1
20	Кухни разных народов. Конкурс «Кулинарная книга».		1	1
21	Традиционное меню жителей Европы.	1		1
22	Традиционное меню жителей Азии.	1	-	
23	Творческий проект «Традиционное меню жителей России».	-	1	1
Физическая активность (11 часов)				
24	« Волшебная страна - Здоровье». . Спортивная эстафета «Самые ловкие и смелые».		1	1
25	Творческий проект «Игротека».	-	1	1
26	«Путешествие в страну спорта».	-	1	1
27	Игра «Учимся не болеть».		1	1
28-29	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1	1	2
30	Правила поведения на природе.	-	1	1
31	Правила техники безопасности для туриста.	1	-	1
32	Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина.	-	1	1
33	Конкурс «Венок из пословиц».	1	-	1
34	Активное занятие на стадионе.	-	1	1

Класс: 6

Количество часов: 68 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Здоровое питание (8 часов)				
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1	-	1
2	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1		1
3	«Эти сладкие чудо витамины». Значение	1	-	1

	фруктов для здоровья человека. «Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов).			
4	Здоровая пища для всей семьи Я выбираю кашу.	1		1
5	«Вредные продукты» - за и против.	1		1
6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		1
7-8	Меню школьной столовой.	1	1	2
Здоровый образ жизни (12 часов)				
9	Режим дня – основа здорового образа жизни. Составление индивидуального режима дня.	1	-	1
10	Комплексы ежедневной зарядки На зарядку становись!	-	1	1
11	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. «Происки колдуна инфекции».	-	1	1
12	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	-	1	1
13	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	1	-	1
14	Глаза - главные помощники человека.	-	1	1
15	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой?	1	-	1
16	Сон – лучшее лекарство	1		1
17	Как закаляться? Обтирание и обливание.	-	1	1
18	Прививки от болезней.	1	-	1
19	Что нужно знать о лекарствах?	1	-	1
20	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	-	1	1
Нравственное здоровье (14 часов)				
21	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	-	1	1
22	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	-	1	1
23	Умей себя вести. Уроки этикета. «Если вы вежливы».		1	1
24	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	-	1	1
25	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом. Как вести себя в гостях?	-	1	1
26	Как вести себя в общественных местах?	-	1	1
27	Умеем ли мы разговаривать по телефону?	-	1	1
28	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным?	1		1
29	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	-	1	1
30	Чем заняться после школы?	1	-	1
31	Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом?	1	-	1
32	Как отучить себя от вредных привычек (не	1	-	1

	грызи ручку, не ковыряй в носу)?			
33-34	Конференция «Мы за здоровое поколение!»	1	1	2
		1	-	1

Класс: 7

Количество часов: 68 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Слагаемые здоровья (8 часов)				
1-2	Рациональное питание.	1	1	2
3-4	Активная деятельность.	1	1	2
5-6	Положительные эмоции.	1	1	2
7	А началось всё с сухомытки.	1		1
8	Ещё раз о витаминах.	1	-	1
Здоровый образ жизни (9 часов)				
	Тренинг «Приветствие солнцу»	1	1	2
	Тренинг «Приветствие солнцу»	2	-	2
	Дорога, ведущая в пропасть	2	-	2
	Курить – здоровью вредить.	1	1	2
	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	1	2
	Почему вредной привычке ты скажешь «нет»?	2	-	2
	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	1	2
	КВН «Наше здоровье»	-	4	4
Социальное здоровье (7 часов)				
	Что такое экология? Экология души.	2	-	2
	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	2	-	2
	Мама – слово-то какое!	1	1	2
	Моя семья. Традиции моей семьи.	2	2	4
	Наедине с собой (диагностические тесты на самооценку личности).	-	4	4
Нравственное здоровье (10 часов)				
	Жизнь без вредных привычек.	3	1	4
	Умейте дарить подарки.	1	1	2
	Дружбой дорожить умейте.	2	-	2
	Законы нашей жизни.	2	-	2
	Правила нашего коллектива.	1	1	2
	Что такое конфликт?	1	1	2
	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	1	2
	Ваше поведение – это ваше всё!	1	2	3
	«Поезд здоровья».	-	3	3

8 класс

Количество часов: 70 ч (2 часа в неделю, 35 недель)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	
Здоровый образ жизни (18 часов)				
1-2	Рабочее место и время.	1	1	2
3-4	Учись беречь время.	1	1	2
5-8	Спорт в моей жизни.	2	2	4
9-12	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	1	3	4
13-14	Азбука безопасности.	1	1	2
15-16	Где чистота, там здоровье!	1	1	2
17-18	«Олимпионик».	1	1	2
Питание – основа жизни (14 часов)				
19-20	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	2	-	2
21-22	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	1	1	2
23-24	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	2	-	2
25-26	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1	1	2
27-28	Про еду и не только.	1	1	2
29-30	Умеем ли мы правильно питаться?	1	1	2
31-32	Элементы жизни.	1	1	2
Нравственное здоровье (18 часов)				
33-34	О друзьях и дружбе.	1	1	2
35-38	«Нельзя» и «помни».	2	2	4
39-40	Шалость или проступок?	1	1	2
41-42	Значение ювенальной юстиции.	1	1	2
43-44	Совесьть – это категория нравственная.	1	1	2
45-46	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	1	2
47-48	Как сказать вредной привычке «нет»?	1	1	2
49-50	В чем залог твоего успеха?	1	1	2
Психическое и социальное здоровье (20 часов)				
51-52	Как у вас с вниманием?	1	1	2
53-54	Правша или левша?	1	1	2
55-56	Умеете ли вы слушать?	-	2	2
57-58	Телевидение - ваш друг?	-	2	2
59-60	Ваша компания.	-	2	2
61-63	Темперамент и характер.	1	2	3
64-65	Скрытая угроза – компьютерная зависимость.	1	1	2
66-67	Всемирная сеть - интернет. За и против.	1	1	2
68-70	«Поезд здоровья».	1	2	3
Итого: 70 ч.		Теория:32 ч. Практика:38 ч.		

9 класс

Количество часов: 70 ч (2 часа в неделю, 35 недель)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	
Здоровый образ жизни (14 часов)				
1-2	История видов спорта.	2	-	2
3-4	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье).	1	1	2
5-6	Пьянство или питание?	1	1	2
7-8	Курить – здоровью вредить!	1	1	2
9-10	Тренируем ум.	-	2	2
11-12	Проверяем свои способности (память, внимание).	-	2	2
13-14	«Веселый арбузник».	-	2	2
Культура потребления медицинских услуг (14 часов)				
15-16	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1	1	2
17-18	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1	1	2
19-20	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.	1	1	2
21-22	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	-	2	2
23-24	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1	1	2
25-26	Правила жизни.	-	2	2
27-28	Привычки и здоровье.	1	1	2
Нравственное здоровье (14 часов)				
29-30	Без друзей не обойтись!	-	2	2
31-32	В гостях у народов России.	1	1	2
33-34	Права подростка и мировое сообщество.	2	-	2
35-36	Я и закон.	-	2	2
37-38	О вкусах не спорят, о манерах надо знать.	1	1	2
39-40	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1	1	2
41-42	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	1	2
Психическое и социальное здоровье (28 часов)				
43-44	Хорошая ли у вас память?	1	1	2
45-46	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	-	2	2
47-48	Хорошо ли вы выглядите?	1	1	2
49-50	Подвержены ли вы чужому влиянию?	-	2	2
51-52	Здоровы ли вы душевно?	1	1	2
53-55	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..	1	2	3
56-60	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	2	3	5

61-63	Семья. Я, как член семьи.	1	2	3
64-66	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	1	2	3
67-68	Как сохранить достоинство?	1	1	2
69-70	«Поезд здоровья»	-	2	2
Итого: 70 ч.		Теория: 25 ч. Практика: 45 ч.		