

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

**ПРИНЯТА**

**Педагогический совет  
Протокол № 1 от 30.08.2024**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Директор БМАОУ «Лицей № 7»  
\_\_\_\_\_ Молочкова А.В.  
Приказ № 169/2 от 02.09.2024 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, 2023 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
<b>Режим дня (5 часов)</b>		
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

<p>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.</p>		<p>и др. помещений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, 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).</p> <p>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.</p>
<b>Гигиена (5 часов)</b>		
<p>Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи.</p>	<p>Беседа. Практические занятия. Конкурс.</p>	<p>Определять оптимальные правила личной гигиены. Составить памятку личной</p>

<p>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.</p>	<p>Работа с дидактическим материалом. Посещение кабинета стоматолога. Чтение и обсуждение литературных произведений. Экскурсия. Викторина.</p>	<p>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.</p>
<b>Питание ( 13 часов)</b>		
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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,</p>

<p>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.</p>	<p>столовую. Экскурсия в магазин. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». Конкурс «Кулинарная книга». Работа с энциклопедиями.</p>	<p>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.</p>
--	--	--

### **Физическая активность (11 часов)**

<p>Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.</p>	<p>Беседа. Активные занятия на стадионе. Практическая работа. Исследовательский проект. Творческая работа. Игра «Походная математика». Конкурс рисунков. Викторина.</p>	<p>Уметь представить и защитить свою работу, отстаивать 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</p>
---	---	---



		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:**

<b>Содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>
<b>Здоровое питание (8 часов)</b>		
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.
<b>Здоровый образ жизни (12 часов)</b>		
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.

<p>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».</p>	<p>Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек». Экскурсия в аптеку. Тренинг. Игра.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Нравственное здоровье (14 часов)</b></p>		
<p>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!»</p>	<p>Беседа. Практическое занятие. Сюжетно-ролевая игра. Тренинг. Викторина. Ситуативный практикум. Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности. Научно-исследовательские проекты. Конференция. Выступление школьного врача.</p>	<p>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.</p>

**7 класс:**

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Слагаемые здоровья (8 часов)</b>		
<p>Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции.</p>	<p>Беседа, презентация, слайд-шоу. Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д. Ситуативный практикум. Доклады обучающихся. Викторина.</p>	<p>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.</p>
<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>		
<p>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».</p>	<p>Практические занятия. Беседы. Беседа с элементами дискуссии. Тренинг Викторина – игра. Урок-презентация.</p>	<p>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».</p>
<b>Социальное здоровье (7 часов)</b>		
<p>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).</p>	<p>Беседа. Экологическая игра. Сочинение о маме. Доклады – презентации. Психологический тренинг.</p>	<p>Проведение экологической игры. Написание сочинения о маме. Подбор стихотворений, семейных фотографий. Составление семейного сборника традиций. Прохождение психологического теста на самооценку личности.</p>
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>		
<p>Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умеете. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт? Нужно ли говорить правду, или ложь</p>	<p>Ситуативный практикум. Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить». Беседа с элементами проектной деятельности. Тренинг. Занятие-семинар. Занятие - ролевая игра.</p>	<p>Подготовка сценария к ситуативному практикуму. Составление правил классного коллектива, распределение обязанностей, закрепление школьных должностей класса.</p>

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
<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>		
Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик» (викторина).	Беседа с элементами дискуссии. Уроки тестирования. Практическое занятие. Беседа. Игра-викторина.	Составление правил соблюдения режима дня. Проектирование режима дня и создание комплекса упражнений утренней гимнастики. Проверка способностей: глазомера, наблюдательности, внимания. Создание азбуки безопасности. Проведение игры-викторины.
<b>Питание – основа жизни (7 часов)</b>		
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.
<b>Нравственное здоровье (8 часов)</b>		
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.
<b>Психическое и социальное здоровье (10 часов)</b>		
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

<b>Содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>
<b>Здоровый образ жизни (7 часов)</b>		
История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питье? 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.
<b>Культура потребления медицинских услуг (7 часов)</b>		
Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление	Доклады обучающихся. Беседы с элементами дискуссии. Беседы. Деловая игра. Встречи со школьным врачом.	Составление правил поведения в медицинских и оздоровительных учреждениях, выступления с докладами. Подготовка вопросов для встречи со школьным

<p>медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни. Привычки и здоровье.</p>	<p>Видео-урок.</p>	<p>врачом. Проведение анкетирования. Подбор правил обращения с лекарственными средствами. Проведение деловой игры «Домашняя аптечка». Просмотр видеороликов антинаркотического содержания. Составления свода правил «Здоровый образ жизни».</p>
<b>Нравственное здоровье (7 часов)</b>		
<p>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?</p>	<p>Круглый стол. Беседа. Беседа с элементами проектной деятельности. Деловая игра. Беседа с элементами дискуссии. Урок-семинар.</p>	<p>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.</p>
<b>Психическое и социальное здоровье (13 часов)</b>		
<p>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.</p>	<p>Беседа. Тестирование. Беседа с элементами дискуссии. Презентации. Ситуативный практикум. Сообщения обучающихся. Игровая программа.</p>	<p>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.</p>

### 3. Тематическое планирование

**Класс: 5**

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

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
<b>Режим дня (5 часов)</b>				
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
<b>Гигиена 5 ( часов)</b>				
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
<b>Питание ( 13 часов)</b>				
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».	-	1	1

	Исследование «Информация на упаковке товара».			
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
<b>Физическая активность (11 часов)</b>				
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
<b>Здоровое питание (8 часов)</b>				
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1	-	1
2	«Неизвестное об известных овощах». История	1		1



	потребления овощей.			
3	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека. «Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов).	1	-	1
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
<b>Здоровый образ жизни (12 часов)</b>				
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
<b>Нравственное здоровье (14 часов)</b>				
21	Добрый 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 грызи ручку, не ковырай в носу)?	1	-	1
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
<b>Слагаемые здоровья (8 часов)</b>				
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 сухомятки.	1		1
8	Ещё раз о витаминах.	1	-	1
<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>				
	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
<b>Социальное здоровье (7 часов)</b>				
	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
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>				
	Жизнь без вредных привычек.	3	1	4
	Умейте дарить подарки.	1	1	2
	Дружбой дорожить умеете.	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	
<b>Здоровый образ жизни (18 часов)</b>				
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
<b>Питание – основа жизни (14 часов)</b>				
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
<b>Нравственное здоровье (18 часов)</b>				
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	Совесть – 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
<b>Психическое и социальное здоровье (20 часов)</b>				
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
<b>Итого: 70 ч.</b>		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	
<b>Здоровый образ жизни (14 часов)</b>				
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
<b>Культура потребления медицинских услуг (14 часов)</b>				
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
<b>Нравственное здоровье (14 часов)</b>				
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
<b>Психическое и социальное здоровье (28 часов)</b>				
43-44	Хорошая ли у вас память?	1	1	2
45-46	Тест возрастающей трудности (методика	-	2	2

	Равена)			
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
<b>Итого: 70 ч.</b>		Теория: 25 ч. Практика: 45 ч.		