

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Ташелка муниципального района Ставропольский Самарской области

**Рассмотрено:**  
Заседание МО учителей  
естественно-  
математического цикла  
Протокол №1  
от «27» августа 2020г.

**Согласовано:**  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «27» августа 2020г.

**Утверждено:**  
Директор школы  
Ф.Ш. Аюпова  
Приказ № 137  
от «28» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»  
5 - 9 классы  
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Составители программы:**  
учитель высшей  
квалификационной  
категории Мишушина И.Г.  
учитель высшей  
квалификационной  
категории Лобачева И.Н.

**2020-2021 учебный год**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» для обучающихся 5-9-х классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС (ООО), с учетом содержания основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Ташелка.

**Цель программы:** создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Задачи:**

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа «Школа здоровья» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Школа здоровья»**

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

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

#### **Познавательные**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

#### **Регулятивные**

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

### **Коммуникативные**

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

### **Предметные результаты**

#### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

### **Формы и режим занятий:**

Программа предназначена для обучающихся 5-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 102 часа за три года обучения. 34 часа в год (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеofilьмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

## **II. Содержание программы**

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы.

### **Содержание курса 5 класса**

#### **Раздел 1. Введение (3 часа)**

##### **Здоровье и здоровый образ жизни**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

**Практические занятия.**

Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.

Подвижные игры на свежем воздухе.

***Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.***

**Раздел 2. Питание и здоровье (5 часов)**

Правильное питание – залог здоровья.

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.

Секреты здорового питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

Бабушкины рецепты. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.

**Практические занятия.** Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».

***Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».***

**Раздел 3. Мое здоровье в моих руках (12 часов)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья». Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

### **Практические занятия.**

Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Составление режима дня подростка.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала).

Гимнастика для глаз.

Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

### ***Выставка поделок из природного материала.***

## **Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч)**

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

### **Практические занятия.**

Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями.

Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Упражнения на внимание.

Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

### ***Игра–викторина для 5 классов «Мода и школьные будни»***

#### **Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (3 часа)**

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

### **Практические занятия.**

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг.

Тест «Какой у меня характер».

Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».

Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций.

### ***Создание правил крепкой дружбы.***

#### **Раздел 6. Первая доврачебная помощь (3 часа)**

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

### **Практические занятия.**

Учимся оказывать первую помощь.

**Создание памяток: «Осторожно клещи!».**

### **Заключение (2 часа)**

Создание проекта «Дерево здоровья».

В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	2	3
2	Питание и здоровье	3	2	5
3	Мое здоровье в моих руках	5	6	11
4	Я в школе и дома	3	3	6
5	Я и моё ближайшее окружение	1	2	3
6	Первая доврачебная помощь	1	2	3
7	Заключение. Проект «Дерево здоровья»	-	3	3
8	Итого:	14	20	34

## **Содержание курса 6 класса**

### **Раздел 1. «Культура здоровья»**

Тема 1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

Тема 2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

Тема 3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

Тема 4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.

Тема 5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

Тема 6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

### **Раздел 2. Питание**

Тема 7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

Тема 8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.

Тема 9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

### **Раздел 3. Физическая активность**

Тема 10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

Тема 11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

Тема 12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

### **Раздел 4. «Путь к себе»**

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

Тема 14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

Тема 15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет.

Тема 16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тема 17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

### **Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»**

Тема 18 «Если хочешь быть здоров!»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся. Развивать творческую активность, воспитывать трудолюбие, привычку к си-

стематическим занятиям физической культуры, чувства долга и ответственности за товарищей и себя.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Культура здоровья	3	4	7
2.	Питание	2	4	6
3.	Физическая активность	3	6	9
4.	Путь к себе	4	6	10
5.	Здоровье – это жизнь	-	2	2
	Итого:	12	22	34

### Содержание курса 7 класса

#### Раздел 1. Этический блок (6 ч)

Я- подросток. Я и мир. Всё связано со всем.

Взаимосвязь компонентов природы. Индивидуальный образ мира

Экологический подход к миру

Последствия отношения к миру.

Самоценность жизни. Осознанность человеческой жизни.

Мы выбираем свою жизнь.

#### Раздел 2. Психологический блок (10ч)

Способность к самопознанию и уверенность в себе

Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости

Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми

Трудности в принятии и выражении критики и похвалы

Особенность и неповторимость каждого. Уважение к себе.

Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства

Права человека, несправедливость

Эмоциональная поддержка, собственное мнение, убеждение.

Умение высказать просьбу, согласие или отказ

Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав

### **Раздел 3. Правовой блок (6 ч)**

Знакомство со статьями из уголовного кодекса Российской Федерации

Понятие принуждения.

Ответственность за принуждение.

Способы противостоять принуждению.

Склонение к преступлению.

Повышение личностной самооценности и развитие навыков уверенного поведения.

### **Раздел 4. Семейно-педагогический блок (6ч)**

Семейные реликвии

Семейные традиции

Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение

Родословная. Принципы формирования родословной

Генеология моей семьи

На кого я похож?

### **Раздел 5. Медико-гигиенический блок (7ч)**

Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены

Таинство появления человеческой жизни

Процесс рождения ребёнка

Уход за новорожденным

Значение физического воспитания и спорта для здоровья Достижение эмоционального благополучия.

### **Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины,

творческие конкурсы, ролевые игры, участие в фестивале учебных предметных презентаций; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ.

### **Содержание курса 9 класс**

Курс включает в себя 6 разделов.

На изучение каждого раздела отводится:

1. Здоровье, здоровый образ жизни - 6 часов
2. Обучение самопознанию - 4 часов
3. Межличностное общение - 7 часов
4. Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев - 8 часов
5. Профилактика ПАВ — зависимостей - 6 часов
6. Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание - 4 часов

### **III. Тематическое планирование. 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Введение</b>		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2.	Физическая активность и здоровье.	1
3.	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	1
<b>Питание и здоровье</b>		
4.	Правильное питание – залог здоровья.	1
5.	Секреты здорового питания.	1
6.	Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	1
7.	Бабушкины рецепты.	1
8.	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1
<b>Мое здоровье в моих руках</b>		
9.	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1

10.	Домашняя аптечка.	1
11.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима	1
12.	Профилактика заболеваний зубов.	1
13.	Влияние погоды на здоровье.	1
14.	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1
15.	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1
16.	Сон и его значение для здоровья человека.	1
17.	Личная безопасность школьника	1
18.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
19.	Выставка поделок из природного материала.	1
<b>Я в школе и дома</b>		
20.	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
21.	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	1
22.	Понятия «внимание», «работоспособность».	1
23.	Шалости и травмы в школе и дома.	1
24.	Компьютер — друг или враг?	1
25.	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>		
26.	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».	1
27.	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	1
28.	Создание правил крепкой дружбы.	1
<b>Первая доврачебная помощь</b>		
29.	Первая помощь при отравлениях.	1
30.	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	1
31.	Лекарственные растения на службе человека.	1
<b>Заключение</b>		
32.	Создание проекта «Дерево здоровья».	2
33.	Защита проекта «Дерево здоровья».	1

### Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Раздел 1. «Культура здоровья»</b>		
1.	Вводная беседа.	1
2.	Режим дня	1
3.	Где чистота, там здоровье!	1
4.	Зрение – дар бесценный.	1
5.	Секрет красивой улыбки.	1
6.	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	1
7.	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	1
<b>Раздел 2. Питание</b>		
8.	Питание и здоровье школьника.	3
9.	Кулинарный поединок.	1
10.	Мои друзья – витамины.	2
<b>Раздел 3. Физическая активность</b>		
11.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	3
12.	Движение – основа здоровья.	3
13.	Выбирая спорт – выбираем здоровье	3
<b>Раздел 4. «Путь к себе»</b>		
14.	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	3
15.	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	2
16.	Интернет в нашей жизни.	2
17.	Общие правила оказания первой медицинской помощи	2
18.	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1
<b>Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»</b>		
19.	«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».	1
20.	День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во ча- сов
----------	------	-------------------

	<b>Этический блок</b>	<b>6</b>
1	Я- подросток. Я и мир. Всё связано со всем.	1
2	Взаимосвязь компонентов природы. Индивидуальный образ мира	1
3	Экологический подход к миру	1
4	Последствия отношения к миру	1
5	Самоценность жизни. Осознанность человеческой жизни	1
6	Мы выбираем свою жизнь.	1
	<b>Психологический блок</b>	<b>10</b>
7	Способность к самопознанию и уверенность в себе	1
8	Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости	1
9	Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми	1
10	Трудности в принятии и выражении критики и похвалы	1
11	Особенность и неповторимость каждого. Уважение к себе.	1
12	Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства	1
13	Права человека, несправедливость.	1
14	Эмоциональная поддержка, собственное мнение, убеждение.	1
15	Умение высказать просьбу, согласие или отказ	1
16	Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав	1
	<b>Правовой блок</b>	<b>6</b>
17	Знакомство со статьями из уголовного кодекса Российской Федерации	1
18	Понятие принуждения	1
19	Ответственность за принуждение	1
20	Способы противостоять принуждению	1
21	Склонение к преступлению	1
22	Повышение личностной самооценности и развитие	1

	навыков уверенного поведения.	
	<b>Семьеведческий блок</b>	<b>6</b>
23	Семейные реликвии	1
24	Семейные традиции	1
25	Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение	1
26	Родословная. Принципы формирования родословной	1
27	Генеалогия моей семьи	1
28	На кого я похож?	1
	<b>Медико-гигиенический блок</b>	<b>7</b>
29	Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены.	1
30	Таинство появления человеческой жизни	1
31	Процесс рождения ребёнка	1
32	Уход за новорожденным	1
33	Значение физического воспитания и спорта для здоровья	1
34	Достижение эмоционального благополучия.	2
35		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>

### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Здоровье, здоровый образ жизни - 6 часов</b> Значение хорошего здоровья для общества	1
2	Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах	1
3	Традиции национальной кухни.	1
4	Двигательный режим.	1
5	Биологические ритмы организма	1
6	Утомление и переутомление.	1
7	<b>Обучение самопознанию - 4 часа</b> Условия труда и отдыха.	1

8	Знание своего тела.	1
9	Осознание и признание себя	1
10	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1
11	<b>Межличностное общение - 7 часов</b> Самоуважение и самооценка	1
12	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1
13	Базовые компоненты общения.	1
14	Виды и формы общения.	1
15	Виды и формы общения. Урок 2	1
16	Отношения между мальчиками и девочками.	1
17	Отношения между мальчиками и девочками. Урок 2	1
18	<b>Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев - 8 часов</b> Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1
19	Безопасное поведение на дорогах.	1
20	Факторы, приводящие к травматизму.	1
21	Способы оказания доврачебной помощи.	1
22	Безопасное поведение в транспорте.	1
23	Экстремальные ситуации криминального характера.	1
24	Экстремальные ситуации аварийного характера. Урок 2	1
25	Поведение в природной среде.	1
26	Профилактика ПАВ — зависимостей - 6 часов Почему люди употребляют ПАВ.	1
27	Аспекты курения	1
28	Последствия курения.	1
29	Влияние курения на потомство.	1
30	Злоупотребление алкоголем	1
31	<b>Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание - 4 часа</b> Привычка сохранять здоровье.	1
32	Близкие отношения и связанные с ними риски.	1
33	Правила ЗОЖ	1
34	Подведение итогов	1