

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 11» города Кирова

РАССМОТРЕНО

МО учителей
естественно-научного
цикла

Кучева НП
Протокол № 1 от
«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 11 г. Кирова

Карина С.Б
Приказ №474 О/Д от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
5-9 классы
(основное общее образование)
на 2024-2025 учебный год

г. Киров, 2024 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена для обучающихся 5-9 классов (*направление «спортивно-оздоровительное»*) на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», а также с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам НОО, ООО, СОО" с изменениями от 05.12.2022 г.
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025;
- Федеральной рабочей программы воспитания для обучающихся с ОВЗ (Приложение N 2 к Федеральной адаптированной образовательной программе основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1025).
- Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858
- Программы учебного модуля «Дорожная безопасность» по курсу основ безопасности жизнедеятельности для учащихся 1-9 классов (Авторы: Данченко С.П., к.п.н., доцент кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека. Толочко Е.И., к.п.н., руководитель РОЦ БДД, методист ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»)
- Устава ОУ и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.
- Учебного плана ГБОУ школы №480 и учебного плана внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год

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

Цели конкретизированы следующими *задачами:*

Формирование:

-представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-навыков конструктивного общения;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

-осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-правилам дорожного движения

-правилам оказания первой помощи

В учебный курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» добавлены темы учебного модуля «Дорожная безопасность».

Целью учебного модуля «Дорожная безопасность» является формирование культуры поведения на дорогах, как части общей культуры человека посредством освоения знаний, овладения умениями и практического их применения в повседневной жизни.

Для достижения поставленной цели решаются **следующие задачи**:

- приобретение знаний о безопасности на дорогах, ПДД, необходимых для безопасного движения по дорогам в качестве пешехода, водителя велосипеда (мопеда) и пассажира; знакомство с ПДД, касающихся движения механических транспортных средств;
- овладение умениями пользоваться ПДД, распознавать дорожные «ловушки» - ситуации, возникающие из-за неумения предвидеть дорожные опасности, когда их поведение на дороге соответствует их бытовым привычкам;
- развитие правопослушности, сознательного отношения к соблюдению безопасности на дорогах; способности к анализу конкретных дорожных ситуаций и оценке возможных опасностей;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность и безопасность других участников дорожного движения.

II. Планируемые предметные результаты освоения программы «Азбука здоровья»

Личностные результаты:

- развитие интеллектуальных и творческих способностей, дающих возможность выразить своё отношение к своему здоровью различными средствами;
- воспитание ответственного отношения к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- формирование мотивации дальнейшего изучения своего организма.
- социальные компетенции, сформированность основ гражданской идентичности.
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими нравственными ценностями и идеалами российского гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, проектной, коммуникативной и т.д.);
- формирование толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- формирование нравственного сознания, чувств и поведения на основе усвоения общечеловеческих нравственных ценностей.

Метапредметные результаты:

- овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умение ставить цель и планировать личную учебную деятельность, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение элементарных приёмов исследовательской деятельности, доступных для детей младшего школьного возраста: формулирование с помощью учителя цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление плана, фиксирование результатов,

использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;

□ формирование приёмов работы с информацией, что включает в себя умение поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей, а также понимание информации, представленной в различной знаковой форме – в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и др.;

□ развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, а также участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

□ *ценностно-ориентационная сфера* – сформированность представлений важности бережного отношения к своему здоровью;

□ *познавательная сфера* – наличие углубленных представлений о своем организме и бережном отношении к своему здоровью; применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в социуме;

□ *трудовая сфера* – владение навыками ухода за своим организмом;

□ *эстетическая сфера* – умение приводить примеры, дополняющие научные данные образцами из литературы и искусства;

□ *сфера физической культуры* – знание элементарных представлений о зависимости здоровья человека, его эмоционального и физического состояний от факторов окружающей среды.

Предметные результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- культуру поведения на дорогах, как части общей культуры человека;
- о безопасности на дорогах, правилах дорожного движения (ПДД), необходимых для безопасного движения по дорогам в качестве пешехода, водителя велосипеда (мопеда) и пассажира; знакомство с ПДД механических транспортных средств;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
 - определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
 - заботиться о своем здоровье;
 - находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- пользоваться ПДД, распознавать дорожные «ловушки» - ситуации, возникающие из-за неумения предвидеть дорожные опасности, когда их поведение на дороге соответствует их бытовым привычкам;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций федеральной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

III. Формы и режим проведения занятий:

Сроки реализации программы: 5 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 часа в год), продолжительность 1 занятия 40 минут

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе.

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный

- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

IV. Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков. Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- правила дорожного движения
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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; - знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

5 класс

Введение

Вводное занятие по валеологии; вселенная и человек

Я и моя семья

Я и моя семья

Мой организм

и мой организм; мои физические возможности; дышите на здоровье; правила дыхания; секреты здоровья в скороговорках, закаливание организма, нарушение осанки, точечный массаж; роль массажа в здоровье человека; приёмы массажа для укрепления мышц и нервов

Профилактика травматизма

Профилактика травматизма; причины травматизма младших школьников в школе; оказание первой доврачебной помощи при травмах;

Правила дорожного движения

Дорожно-транспортные происшествия, обязанности пешеходов, дорога-зона повышенной опасности

Физические упражнения – залог здоровья

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Физические упражнения в жизни младшего школьника

Питание школьника

Правила питания, составление меню «Меню младшего школьника», практикум «Витамины нашего сада и огорода», составление памятки «Правила питания»

Итоговые занятия

Проект «Наше здоровье - в наших руках»

6 класс

Питаемся рационально

Рациональное питание, профилактика гастритов. Не все полезно, что в рот полезло. Ревизия холодильника, полезные продукты. Витамины.

Вредные привычки

Курить – здоровью вредить. Зависимость. Болезнь. Лекарства. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»

Психическое здоровье человека и природа

Наше здоровье. Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало нашей жизни. «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Этикет и здоровье

Умей себя вести. Уроки этикета. Как вести себя в общественных местах. Умейте дарить подарки. Умеешь ли ты дружить? Скажи мне, кто твой друг.

Правила дорожного движения

Дисциплина на дороге, опасность на дороге, работа водителя и поведение пешехода

Нравственное здоровье личности

Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи. Наедине с собой. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение. Красота спасёт мир! «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Чем заняться после уроков? Конфликты. Кто прав, кто виноват? Толерантность и терпение.

7 класс

Введение

Здоровое тело-здоровый дух, народные рецепты здоровья; народные обряды; народные приметы

Здоровый отдых

Физкультминутка. Психогигиена общения; причины болезней людей; вирусы и инфекции, биоритмы — основа жизнедеятельности человека. Лекарства, растения; ознакомление с элементами точечного массажа; волшебный солнца свет. Экстренная помощь

Правила дорожного движения

Движение пешеходов; обязанности пассажиров; правила перевозки людей; опасные бытовые привычки на дороге.

Человек и его окружение

Человек и его младшие друзья; Чай не пьешь— откуда силы берешь?; Целительная сила воды; Как понять друг друга без слов; нравственные нормы и законы; секреты сотрудничества; путешествие в страну Здорового Образа Жизни.

8 класс

Здоровый образ жизни

История видов спорта; Влияние вредных привычек на здоровье; вред курения; тренируем ум; проверяем свои способности (память, внимание)

Правила дорожного движения

Опасность на дороге видимая и скрытая; Участники дорожного движения: пешеходы и пассажиры; Правовое воспитание участников движения. Водитель велосипеда - полноправный участник дорожного движения. Роликовые коньки, скейтборды и другие средства передвижения.

Культура потребления медицинских услуг

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях; Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных препаратов. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Привычки и здоровье

Нравственное здоровье

Друзья; в гостях у народов России. Права подростка. Вкус, манеры; роль эмоций в общении; претензии к окружающим. Правда или ложь

Социальное здоровье

Память; Тест возрастающей трудности (методика Равена). Чужое влияние. Этикет беседы, конфликты в общении; способы разрешения конфликтов; Социальные роли человека. Как сохранить достоинство.

9 класс

Физическая активность

История возникновения физических упражнений, спортивных игр, лёгкой атлетики, гимнастики.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Лёгкая атлетика, гимнастика.

Питание (4 часа)

Конституция тела; завтраки; исследование «определение энерготрат»

Правила дорожного движения

Правовое воспитание участников дорожного движения; Ошибки участников дорожного движения. Первая помощь при ДТП: Извлечение пострадавшего из транспортного средства и его перемещение. Восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей. Первая помощь при ДТП*: Остановка кровотечения и наложение повязок. Герметизация раны при ранении грудной клетки. Первая помощь при ДТП: Проведение иммобилизации (фиксации конечностей). Фиксация шейного отдела позвоночника. Первая помощь при ДТП: Определение признаков жизни (с определением наличия сознания, дыхания, пульса на сонных артериях). Проведение сердечно-легочной реанимации

Режим дня

Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения». Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное». Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»

Профилактика вредных привычек. Проекты

Творческий проект «Пишем книгу рекордов». Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина». Оформление презентаций «Вред алкоголя на подростка»

Взаимодействие с окружающими

Аналитический проект «За компанию». Игра «Можно ли избежать конфликтов».

V. Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение (3 часа)	3
2	Я и моя семья (1 час)	1

3	Мой организм (10 часов)	10
4	Профилактика травматизма (3 часа)	3
5	Правила дорожного движения (4 часа)	4
6	Физические упражнения – залог здоровья (3 часа)	3
7	Питание школьника (8 часов)	8
8	Итоговые занятия (2 часа)	2
	ИТОГО	34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Питаемся рационально	6
2	Вредные привычки	3
3	Психическое здоровье человека и природа	6
4	Этикет и здоровье	4
5	Правила дорожного движения	4
6	Нравственное здоровье личности	11
	ИТОГО	34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение	5
2	Здоровый отдых	12
3	Правила дорожного движения	5
4	Человек и его окружение	12
	ИТОГО	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни	6
2	Правила дорожного движения	4
3	Культура потребления медицинских услуг	7
4	Нравственное здоровье	8
5	Социальное здоровье	9
	ИТОГО	34

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Физическая активность	2
2	Подвижные и спортивные игры	7
3	Питание	4
4	Правила дорожного движения	6
5	Режим дня	6
6	Профилактика вредных привычек. Проекты	6
7	Взаимодействие с окружающими	3
	ИТОГО	34

VI. Поурочно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия
1	Вводное занятие по валеологии. "Здравствуйте!"
2	«Человек – часть Вселенной»
3	«Страна чувств и эмоций»
4	«Я и моя семья»
5	«Я и мой организм»
6	«Я изучаю себя»
7	«Мои физические возможности»
8	«Дышите на здоровье» Правила дыхания
9	Секреты здоровья в скороговорках
10	«Хилый в шубу – здоровый на мороз»
11	Секреты закаливания
12	Профилактика травматизма
13	Причины травматизма младших школьников в школе
14	Оказание первой доврачебной помощи при травмах
15	Дорожно-транспортные происшествия
16	Современные транспортные средства – источник повышенной опасности
17	Дорога – зона повышенной опасности
18	Обязанности пешеходов
19	Нарушение осанки
20	Точечный массаж
21	Роль массажа в здоровье человека. Приемы массажа для укрепления мышц и нервов
22	«Помоги себе сам» Психофизическая тренировка
23	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!"
24	Физические упражнения в жизни школьника
25	Питание школьника
26	«Кто сколько жует – тот столько живет"
27	Правильное и рациональное питание
28	Правила питания
29	«Страна Витаминия»
30	Разнообразие пищевых продуктов

31	Правильное питание – это рациональное питание?
32	«Азбука здоровья» Викторина
33	Игра по станциям «В здоровом теле - здоровый дух»
34	Пини-проект «Наше здоровье - в наших руках»

Поурочно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия
1	Рациональное питание.
2	А началось всё с сухомытки.
3	Профилактика гастритов.
4	Не все полезно, что в рот полезло. Наш холодильник: проведём ревизию.
5	Живи разумом, так и лекаря не надо.
6	Витамины и витаминки.
7	Курить – здоровью вредить.
8	Зависимость. Болезнь. Лекарства.
9	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»
10	Наше здоровье.
11	Что такое экология? Экология души.
12	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.
13	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.
14	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
15	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?
16	Умей себя вести. Уроки этикета.
17	Как вести себя в общественных местах.
18	Умейте дарить подарки.
19	Умеешь ли ты дружить? Дружбой дорожить умейте.
20	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности
21	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности
22	Опасность на дороге. Как ее избежать. Переход дороги по пешеходному переходу
23	Работа водителя и поведение пешехода
24	Мама – слово-то какое!
25	Моя семья. Традиции моей семьи.
26	Наедине с собой.
27	Законы нашей жизни.
28	Правила нашего коллектива.
29	Что такое конфликт.
30	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение
31	Ваше поведение – это ваше всё!
32	Недобрые шутки. Нехорошие слова.
33	Чем заняться после школы?
34	Игра «В здоровом теле-здоровый дух».

Поурочно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия
1	Наше здоровье в наших руках
2	В здоровом теле-здоровый дух
3	Здоровому всё здорово!
4	Народные рецепты здоровья. Народные обряды.

5	Народные рецепты здоровья. Народные приметы.
6	Здоровый отдых
7	Психогигиена общения
8	Физкультминутка - не шутка!
9	Почему люди болеют?
10	Вирусы и инфекции
11	Биоритмы - основа жизнедеятельности человека
12	Что нужно знать о лекарствах
13	Растения - наши помощники
14	Ознакомление с элементами точечного массажа
15	Волшебный солнца свет
16	Экстренная помощь
17	Экстренная помощь
18	Движение пешеходов
19	Обязанности пассажиров и правила перевозки людей
20	Сигналы светофора и регулировщика
21	Дорожные знаки и дорожная разметка
22	Опасные бытовые привычки на дороге
23	Человек и его младшие друзья
24	Человек и его младшие друзья
25	Чай не пьешь - откуда силы берешь?
26	Целительная сила воды
27	Целительная сила воды
28	Как понять друг друга без слов
29	Секреты сотрудничества
30	Нравственные нормы и законы
31	Экология души
32	Ваше поведение - это ваше здоровье
33	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни
34	Игра «Здоровому всё здорово»!

Поурочно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия
1	Инструктаж. История видов спорта
2	Инструктаж. История видов спорта
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)
4	Курить здоровье – здоровью вредить!
5	Опасность на дороге видимая и скрытая
6	Участники дорожного движения: пешеходы и пассажиры.
7	Правовое воспитание участников движения
8	Водитель велосипеда - полноправный участник дорожного движения. Роликовые коньки, скейтборды и другие средства передвижения
9	Тренируем ум
10	Проверяем свои способности (память, внимание)
11	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.
12	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.
13	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств
14	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.

15	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.
16	Правила жизни
17	Привычки и здоровье
18	Без друзей не обойтись!
19	В гостях у народов России
20	Права подростка и мировое сообщество
21	Я и закон
22	О вкусах не спорят, о манерах надо знать
23	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?
24	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?
25	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение
26	Хорошая ли у вас память?
27	Тест возрастающей трудности (методика Равена)
28	Хорошо ли вы выглядите?
29	Подвержены ли вы чужому влиянию?
30	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.
31	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.
32	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.
33	Как сохранить достоинство
34	Проект «Здоров будешь, всё добудешь».

Поурочно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия
1	Исследование «Двигательная активность».
2	Роль физической нагрузки, учёт телосложения при выборе спорта
3	Подвижные и спортивные игры
4	Исследование «Тип конституции тела».
5	Исследование «Почему нужен завтрак».
6	Исследование «Определение энерготрат».
7	Обсуждение результатов исследования.
8	Подвижные и спортивные игры
9	Правовое воспитание участников дорожного движения
10	Ошибки участников дорожного движения
11	Первая помощь при ДТП: Извлечение пострадавшего из транспортного средства и его перемещение. Восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей.
12	Первая помощь при ДТП: Остановка кровотечения и наложение повязок. Герметизация раны при ранении грудной клетки.
13	Первая помощь при ДТП: Проведение иммобилизации (фиксации конечностей). Фиксация шейного отдела позвоночника.
14	Первая помощь при ДТП: Определение признаков жизни (с определением наличия сознания, дыхания, пульса на сонных артериях). Проведение сердечно-легочной реанимации.
15	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».
16	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».
17	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное».
18	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное».
19	Подвижные и спортивные игры
20	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность».

21	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность».
22	Подвижные и спортивные игры
23	Подвижные и спортивные игры
24	Творческий проект «Пишем книгу рекордов».
25	Творческий проект «Пишем книгу рекордов».
26	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина.
27	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина.
28	Оформление презентаций «Вред алкоголя на подростка»
29	Оформление презентаций «Вред алкоголя на подростка»
30	Аналитический проект «За компанию».
31	Игра «Можно ли избежать конфликтов».
32	Игра «Можно ли избежать конфликтов».
33	Подвижные и спортивные игры
34	Подвижные и спортивные игры

6. Учебно-методические материалы

Список используемой литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2019- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2018 г. - / Мастерская учителя.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий – 2017. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
6. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2018. – 134 с.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2019. – 112 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2018. – 268 с.
9. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2017. – 120 с.