

Часть основной образовательной программы
основного общего образования МАОУ СШ №6.
(утвержден приказом №104 от 21.08.2023г.)

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
протокол № 1 от 05.09.2025 г.

Утверждено
приказом № 155
от 23.09.2025 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Наш выбор -здоровье»
5-9 классы (ОВЗ)

Направление: спортивно- оздоровительное

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год.

Пояснительная записка

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

«Наш выбор -здоровье» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, классных руководителей.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в гимназии. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 N 170-ФЗ) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями от 18.07.2022г. № 568, зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
14. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)
15. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"
16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)
18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)
19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
20. Программа инновационного развития МАОУ СШ №6 на 2025-2030 гг.
21. Рабочая программа воспитания МАОУ СШ №6.

Цель:

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.
2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
3. Формировать готовность учащихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных вещества, инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.
4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями.

Ценностные ориентиры содержания Программы направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни.

Форма реализации программы: практика.

Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

Программа состоит из разделов:

Раздел 1. «Питание и здоровье»

Раздел 2. «Мое здоровье в моих руках»

Раздел 3. «Я в школе и дома»

Раздел 4. «Я и мое ближайшее окружение»

Раздел 5. «Первая доврачебная помощь»

В каждом разделе планируются:

1. Мероприятия здоровьесберегающего характера, связанные с календарными датами, посвященными проблемам сохранения здоровья.
2. Мероприятия, направленные на распространение информации.
3. Разработка и проведение гимнастических мероприятий спортивной направленности.
4. Тренинги по выработке умений противостоять негативным воздействиям среды.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, **который предполагает:**

- ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-

- познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

Виды деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное творчество;
- волонтерская;
- досугово-развлекательная.

Формы деятельности:

- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- культпоходы;
- конкурсы;
- викторины;
- экскурсии;
- инсценировки;
- проблемно-ценностная дискуссия;
- праздники;
- профилактические занятия;
- акции;
- выставки;
- соревнования;
- распространение информации (радиогазета, размещение информации на сайте гимназии, распространение полиграфии);
- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

Данная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом образовательного процесса гимназии.

Программа адресована учащимся 5-9 классов и рассчитана на 34 часа в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Программа может быть реализована классным руководителем, педагогом дополнительного образования, учителем, курирующим работу волонтеров,

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы отражают:

- 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 учащихся 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 учетом 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 нем 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 на 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.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.
12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 классы

| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий* | Основные виды деятельности учащихся* |
|---|--|----------------------------|---|
| Введение (3ч.) | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Определение понятия «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Физическая активность и здоровье. | Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. | Практическое занятие | Выполнение упражнений практического задания. |
| Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни. | Планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Практическое занятие | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |
| Питание и здоровье (5 ч.) | | | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--------|---|
| 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. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Секреты здорового питания. | Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений |

| | | | |
|---|---|------------------------------|---|
| | ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. | | своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю». | 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. | Беседа. Практическое занятие | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов. Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания |

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
| Бабушкины рецепты. | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |

Мое здоровье в моих руках (12 ч.)

| | | | |
|--|--|--------|---|
| Влияние окружающей среды на здоровье человека. | Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений |
|--|--|--------|---|

| | | | |
|-------------------|---|-------------------------|--|
| | | | своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Домашняя аптечка. | Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. | Посещение мед. кабинета | Прослушивание рассказа медработника. |

| | | | |
|---|--|-------------------------------|---|
| Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| 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. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| 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. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз. | Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. | Беседа. Практическое занятие. | Прослушивание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр фильмов. Выполнение практического задания. |

| | | | |
|--|--|-----------------------------|---|
| Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. | Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. | Практическое занятие | Выполнение практического задания. |
| Сон и его значение для здоровья человека. | Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Личная безопасность школьника | Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья». | Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. | Прогулка на свежем воздухе. | Наблюдение за явлениями природы |
| Выставка поделок из природного материала. | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой работы |
| 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. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями |
|-----------------------------------|---|--------|--|

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление. | Практическое занятие | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания |
| Понятия «внимание», «работоспособность». | Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. | Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия» | Выполнение игровых заданий |
| Шалости и травм школе и дома. | Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|--|---|----------------|---|
| Компьютер — друг или враг? | Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Игра–викторина «Мода и школьные будни» | Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг. | Игра–викторина | Выполнение игровых заданий |

Я и моё ближайшее окружение (3 ч.)

| | | | |
|--|---|---------------|---|
| Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер». | Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и | Беседа. Тест. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за |
|--|---|---------------|---|

| | | | |
|--|--|---------------|---|
| | развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер» | | демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. | Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы. | Беседа. Игра. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|---------------------------------|---|-------------------|---|
| Создание правил крепкой дружбы. | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой работы. |
|---------------------------------|---|-------------------|---|

Первая доврачебная помощь (3 ч.)

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| Первая помощь при отравлениях. | Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов. |
|--------------------------------|---|---|---|

| | | | |
|---|--|--|---|
| Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!». | Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей. | Беседа, работа с дидактическим материалом. Творческая работа | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов. Выполнение практического задания. |
|---|--|--|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| Лекарственные растения на службе человека. | Лекарственные растения Кузбасса. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными? | Беседа, работа с дидактическим материалом. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
|--|---|--|---|

Заключение (2 ч.)

| | | | |
|--|---|-------------------|---|
| 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». | Творческая работа | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |
| Защита проекта «Дерево здоровья». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Защита творческой работы |

6 классы

| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий* | Основные виды деятельности учащихся* |
|-----------------------------------|--|----------------------------|---|
| Введение (5ч.) | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Что такое здоровый образ жизни? Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Физическая активность и здоровье. | Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. | Практическое занятие | Выполнение упражнений практического задания. |
| «Остров здоровья» | Текущий контроль знаний | Игра | Работа с научно-популярной литературой; |
| | | | электронными ресурсами. |

| | | | |
|---|---|------------------------------|---|
| «Самый сильный и ловкий» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Эстафета | Выполнение заданий эстафеты. |
| Питание и здоровье (5 ч.) | | | |
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Здоровая пища для всей семьи | Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Секреты здорового питания. | 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. | Беседа. Практическое занятие | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |

| | | | |
|-----------------------|-------------------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Просмотр тематических фильмов |
| «Богатырская силушка» | Текущий контроль знаний | Игравикторина | Выполнение заданий. |

Мое здоровье в моих руках (15 ч.)

| | | | |
|---|--|---------------------------------|--|
| «Мы за здоровый образ жизни». Составление режима | Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование труда и отдыха, | Беседа. Практическое задание | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и |
|---|--|---------------------------------|--|

| | | | |
|---|---|-----------------------------------|--|
| дня подростка. | профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. | | анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Береги зрение смолоду. | Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» | Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). | Беседа. Практическое задание | Работа с научно-популярной литературой; Выполнение практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Подвижные игры на свежем воздухе. | Выполнение задания. |

| | | | |
|----------------------|------------------------------------|--------|--|
| «Что такое эмоции?» | Что такое эмоции. Понятие. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Чувства и поступки» | Что такое чувства и поступки. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Стресс» | Стресс-это... Стрессовые ситуации. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за |

| | | | |
|----------------------|---|--------|---|
| | | | демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Зависимость-это...» | Раскрытие понятия «зависимость». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| «Алкоголь – ошибка» | Вред. Алкогольная зависимость. Детский, подростковый алкоголизм. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов |
| Что мы знаем о курении. | Всё больше детей начинает курить со школьного возраста. Мало кто задумывается о вреде курения на организм. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Вредной привычке скажем НЕТ» | Работа с плакатом «Дерево решений» | Практическая работа | Выполнение практического задания |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Весёлые старты. | Подвижные игры на свежем воздухе. | Выполнение задания. |
| Первая доврачебная помощь (5 ч.) | | | |
| Первая помощь при ожогах. | Первая помощь при ожогах разных видов. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Коллективный рисунок «Пожары глазами детей». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение практического задания. |
| «Я б в пожарные пошёл...» | Формирование умений делать выбор | Экскурсия | Прослушивание рассказа |

| Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.) | | | |
|---|---|-------------------|---|
| «Опасности летом» | Правила поведения на воде в дни летних каникул | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Составление книги здоровья. | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся составляют книгу здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». | Творческая работа | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. |

7 класс

| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий* | Основные виды деятельности учащихся* |
|---|--|----------------------------|---|
| Введение (4ч.) | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Просмотр тематических фильмов |
| Физическая активность и здоровье. Кросс «Золотая осень» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Кросс | Выполнение упражнений практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Экскурсия | Прослушивание рассказа учителя. |
| Питание и здоровье (5 ч.) | | | |

| | | | |
|--|--|--------|--|
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. |
|--|--|--------|--|

| | | | |
|------------------------------|---|---------|--|
| | | | Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Здоровая пища для всей семьи | Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Секреты здорового питания. | Основные хитрости здорового питания. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Питание нашего времени | Фаст-фуд. Польза или вред? | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|--|---|-------------------|---|
| Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни». | Умение представлять и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| Мое здоровье в моих руках (15 ч.) | | | |
| «Профилактика вирусной инфекции» | Методы и средства профилактики вирусной инфекции. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Стресс» | Стресс-это... Стрессовые ситуации. Пути выхода из стрессовых ситуаций | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и |

| | | | |
|---|---|-------------------|---|
| | | | анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Зависимость-это...» | Раскрытие понятия «зависимость». Табакокурение. Алкогольная зависимость | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| 1 декабря - День борьбы со СПИДом. | СПИД-чума 21 века. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века» | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |

| | | | |
|---|---|---------------------|---|
| «Детки в пивной клетке». | Детский, подростковый алкоголизм. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов |
| «Выше, дальше, быстрее...» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Спортивный праздник | Подготовка к спортивному празднику. Проведение спортивного мероприятия |
| «Защити меня» | О недопущении жестокого обращения и насилия. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Просмотр тематических фильмов |
| «Посеешь привычку – пожнёшь характер». | Ещё раз вредных привычках | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Просмотр тематических фильмов |
| | | | |
| «Вредной привычке скажем НЕТ» | Текущий контроль | Тест | Выполнение задания |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни. | Соревнование | Выполнение задания. |
| Первая доврачебная помощь (4 ч.) | | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Первая помощь пострадавшему. | Первая помощь при травмах разных видов. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Коллективный плакат «Детский травматизм». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Экскурсия | Прослушивание рассказа учителя. |
| Вот и стали мы на год взрослей» (6 ч.) | | | |
| «Опасности летом». Инструктаж Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах» | Правила поведения на дорогах в дни летних каникул | Беседа. Творческая работа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести здоровый образ жизни. | Тест | Выполнение задания. |
| КВН по правилам ПДД | Текущий контроль знаний | КВН | Подготовка к КВН. Выполнение заданий. |

8 класс

| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий* | Основные виды деятельности учащихся* |
|-----------------------|------------|----------------------------|--------------------------------------|
| Введение (5ч.) | | | |

| | | | |
|---------------------------------|--|--------|---|
| Здоровье и здоровый образ жизни | Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |
|---------------------------------|--|--------|---|

| | | | |
|--|--|-------------|--|
| | | | Просмотр тематических фильмов |
| Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Кросс | Выполнение задания. |
| «Герои спорта. Кто прославлял страну» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Презентация | Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Экскурсия | Прослушивание рассказа учителя. |

Питание и здоровье (5 ч.)

| | | | |
|--|--|--------|--|
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Здоровая пища для всей семьи | Вкусные традиции разных народов. Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|---------|--|
| Секреты здорового питания. | Основные принципы здорового питания | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Питание нашего времени | Быстрое питание | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |

| | | | |
|--|---|-------------------|--|
| | | | Просмотр тематических фильмов |
| Конкурс рисунков: «Витамины». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| Мое здоровье в моих руках (14 ч.) | | | |
| «Профилактика вирусной инфекции» | Нужны ли прививку от гриппа?. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|---------------------------------|---|----------|--|
| «Если хочешь быть здоров...» | Профилактика здорового образа жизни. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Зависимость-это...» | Раскрытие понятия «зависимость». Наркозависимость | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| «ВИЧ-чума 21 века» | Еще раз о СПИДе | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Зимние забавы» | Формирование потребности в здоровом образе жизни. | Праздник | Подготовка к мероприятию Проведение мероприятия. |
| «Шкала здоровья» | Курение и болезни | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| «Активный ли я» | Формирование потребности в | Тест | Выполнение заданий |
| | здоровом образе жизни | | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---------------------|---|
| «Человек привычки – человек воли» | О привычках человека | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| «Я и мои привычки». | Ещё раз вредных привычках | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| «Сильный и смелый...» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Спортивный праздник | Подготовка к спортивному празднику. Проведение спортивного мероприятия |

Первая доврачебная помощь (5 ч.)

| | | | |
|--|--|---|--|
| Первая помощь пострадавшему. Изготовление памяток | Первая помощь при обморожениях. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Коллективный плакат «Здоровый образ жизни». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение практического задания. |
| «Весенний кросс» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Кросс | Выполнение задания. |

Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)

| | | | |
|---|--|---------------------------------|---|
| «Опасности летом». Инструктаж Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах» | Правила поведения на дорогах в дни летних каникул | Беседа. Творческая работа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| КВН по правилам ПДД | Текущий контроль знаний | КВН | Подготовка к КВН. Выполнение заданий. |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести здоровый образ жизни. | Тест | Выполнение задания. |

9 класс

| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий* | Основные виды деятельности учащихся* |
|---|--|----------------------------------|---|
| Введение (4ч.) | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Физическая активность и здоровье. Кросс «Золотая осень» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Кросс | Выполнение упражнений |
| Стенгазета «Я выбираю здоровье» | Умение представить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Соревнования | Выполнение упражнений |
| Питание и здоровье (5 ч.) | | | |

| | | | |
|--|--|---------|--|
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Здоровая пища подростка | Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Секреты здорового питания. | Основные хитрости здорового питания. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и |

| | | | |
|------------------------|----------------------------|--------|--|
| | | | анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Питание нашего времени | Фаст-фуд. Польза или вред? | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|--|---|----------------------|--|
| Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| Мое здоровье в моих руках (16 ч.) | | | |
| «Экология и здоровье» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Беседа. Брейнринг | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Ответы на вопросы |
| Коллективный плакат «Мы и экология» | Умение представить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| «Сохраним и приумножим свое здоровье». | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Зависимость-это...» | Табакокурение. Алкогольная и наркотическая зависимость. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| Мифы и факты о СПИД | СПИД-чума 21 века. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|---|--|-------------------|-------------------------------|
| Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века» | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| Здоровье человека XXI века | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Анкета | Ответы на вопросы |

| | | | |
|--|--|---|---|
| «Жить здорово...» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Спортивный праздник | Подготовка к спортивному празднику. Проведение спортивного мероприятия |
| «Человек и его пороки» | Пропаганда здорового образа жизни; целенаправленное формирование осознанного отрицательного отношения к вредным привычкам; помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Просмотр тематических фильмов |
| Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в здоровой стране | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Просмотр тематических фильмов |
| «Мир реальный и виртуальный» | О пользе и вреде компьютера для здоровья подростка. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Просмотр тематических фильмов |
| Конкурс рисунков «Да - здоровому образу жизни» | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| «В здоровом теле здоровый дух». | Текущий контроль | Тест | Выполнение задания |
| Первая доврачебная помощь (4 ч.) | | | |
| Первая помощь пострадавшему. | Первая помощь при травмах разных видов. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |

| | | | |
|---|---|-------------------|-----------------------------------|
| | | | Просмотр тематических фильмов |
| Коллективный плакат «Детский травматизм». | Умение представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в | Экскурсия | Прослушивание |

| | | | |
|--|-----------------------|--|-------------------|
| | здоровом образе жизни | | рассказа учителя. |
|--|-----------------------|--|-------------------|

Вот и стали мы выпускниками» (5 ч.)

| | | | |
|--|---|------------------------------|--|
| «Опасности летом». Инструктаж Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах» | Правила поведения на дорогах в дни летних каникул | Беседа. Творческая работа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| КВН по правилам ПДД | Текущий контроль знаний | КВН | Подготовка к КВН. Выполнение заданий. |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести здоровый образ жизни. | Тест | Выполнение задания. |

Тематическое планирование

5 классы

| Раздел (глава) | Тема | Количество часов |
|------------------------------------|---|------------------|
| Введение | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 3 |
| | «Физическая активность и здоровье.» | |
| | «Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.» | |
| Питание и здоровье (5 ч.) | «Правильное питание – залог здоровья» | 5 |
| | «Секреты здорового питания» | |
| | «Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю» | |
| | «Бабушкины рецепты» | |
| | «Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники». | |
| Мое здоровье в моих руках | «Влияние окружающей среды на здоровье человека» | 12 |
| | «Домашняя аптечка» | |
| | «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим» | |
| | «Профилактика заболеваний зубов» | |
| | «Влияние погоды на здоровье» | |
| | «Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз» | |
| | «Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза» | |
| | «Сон и его значение для здоровья человека» | |
| | «Личная безопасность школьника» | |
| | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | |
| | Организация выставки поделок из природного материала | |
| | «Выставка поделок из природного материала» | |
| Я в школе и дома | «Мой внешний вид – залог здоровья» | 6 |
| | «Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания» | |
| | «Понятия «внимание», «работоспособность»» | |
| | «Шалости и травмы в школе и дома» | |
| | «Компьютер — друг или враг?» | |
| | «Игра-викторина «Мода и школьные будни» | |
| Я и моё ближайшее окружение | «Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер» | 3 |
| | «В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить»» | |
| | «Создание правил крепкой дружбы» | |
| | «Шалости и травмы в школе и дома» | 3 |

| | | |
|----------------------------------|--|-----------|
| Первая доврачебная помощь | «Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!» | |
| | «Лекарственные растения на службе человека» | |
| Заключение (2 ч.) | Создание проекта «Дерево здоровья» | 2 |
| | Защита проекта «Дерево здоровья» | |
| Итого | | 34 |

6 класс

| Раздел (глава) | Тема | Количество часов |
|----------------------------------|---|-------------------------|
| Введение | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 5 |
| | «Физическая активность и здоровье» | |
| | «Остров здоровья» | |
| | «Самый сильный» | |
| | «Самый ловкий» | |
| Питание и здоровье | Питание необходимое условие для жизни человека | 6 |
| | Здоровая пища для всей семьи | |
| | Секреты здорового питания. | |
| | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | |
| | «Богатырская силушка» | |
| | Подведение итогов «Богатырская силушка» | |
| Мое здоровье в моих руках | «Мы за здоровый образ жизни». | 16 |
| | Составление режима дня подростка. | |
| | Береги зрение смолоду. | |
| | «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» | |
| | Готовимся к дню здоровья | |
| | «День здоровья» | |
| | «Что такое эмоции?» | |
| | «Чувства и поступки» | |
| | «Стресс» | |
| | «Зависимость-это...» | |
| | «Алкоголь – ошибка» | |
| | Что мы знаем о курении. | |
| | Какие бывают привычки | |
| | «Вредной привычке скажем НЕТ» | |
| | «День здоровья» | |
| | Подведение итогов «День здоровья» | |
| Первая доврачебная помощь | Что такое первая помощь? | 5 |
| | Первая помощь при ожогах. | |
| | Коллективный рисунок «Пожары глазами детей». | |
| | Выставка работ «Пожар глазами детей» | |
| | «Я б в пожарные пошёл...» | |
| | «Опасности летом» | 4 |

| | | |
|--|--|-----------|
| Вот и стали мы на год взрослых» | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | |
| | Составление книги здоровья. | |
| | Викторина «Наше здоровье» | |
| Итого | | 34 |

7 класс

| Раздел (глава) | Тема | Количество часов |
|----------------------------------|---|------------------|
| Введение | Здоровье и здоровый образ жизни | 4 |
| | Физическая активность и здоровье. | |
| | Кросс «Золотая осень» | |
| | «День здоровья» | |
| Питание и здоровье | Питание необходимое условие для жизни человека | 5 |
| | Здоровая пища для всей семьи | |
| | Секреты здорового питания. | |
| | Питание нашего времени | |
| | Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни». | |
| Мое здоровье в моих руках | «Профилактика вирусной инфекции» | 15 |
| | «Стресс» | |
| | «Зависимость-это...» | |
| | 1 декабря - День борьбы со СПИДом. | |
| | Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века» | |
| | Организация выставки «ВИЧ-чума 21 века» | |
| | «Детки в пивной клетке». | |
| | Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше, быстрее...» | |
| | Конкурс рисунков «Выше, дальше, быстрее...» | |
| | Спортивные эстафеты «Выше, дальше, быстрее...» | |
| | «Защити меня» | |
| | «Посеешь привычку – пожнёшь характер». | |
| | «Вредной привычке скажем НЕТ» | |
| | «День здоровья» | |
| | Спортивный марафон «День здоровья» | |
| Первая доврачебная помощь | Первая помощь пострадавшему. | 4 |
| | Детский травматизм | |

| | | |
|--|---|-----------|
| | Коллективный плакат «Детский травматизм». | |
| | «День здоровья» | |
| Вот и стали мы на год взрослых» | Инструктаж «Опасности летом». | 6 |
| | Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах» | |
| | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | |
| | Интеллектуальный марафон по правилам ПДД | |
| | КВН по правилам ПДД | |
| | День здоровья | |
| Итого | | 34 |

8 класс

| Раздел (глава) | Тема | Количество часов |
|------------------------------------|--|------------------|
| Введение | Здоровье и здоровый образ жизни | 5 |
| | Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень» | |
| | «Герои спорта. Кто прославлял страну» | |
| | «День здоровья» | |
| | Спортивный марафон «День здоровья» | |
| Питание и здоровье | Питание необходимое условие для жизни человека | 5 |
| | Здоровая пища для всей семьи | |
| | Секреты здорового питания. | |
| | Питание нашего времени | |
| | Конкурс рисунков: «Витамины | |
| «Мое здоровье в моих руках» | «Профилактика вирусной инфекции» | 14 |
| | «Если хочешь быть здоров...» | |
| | «Зависимость-это...» | |
| | «ВИЧ-чума 21 века» | |
| | «Зимние забавы» | |
| | «Шкала здоровья» | |
| | «Активный ли я» | |
| | Какие бывают привычки? | |
| | Волевые качества человека. | |
| | «Человек привычки – человек воли» | |
| | «Я и мои привычки». | |
| | Подготовка к конкурсу «Сильный и смелый...» | |

| | | |
|--|---|-----------|
| | Конкурс среди мальчиков «Сильный и смелый...» | |
| | Конкурс среди девочек «Сильная и смелая...» | |
| | | |
| Первая доврачебная помощь | Первая помощь пострадавшему. | 5 |
| | Изготовление памяток | |
| | Коллективный плакат «Здоровый образ жизни». | |
| | Выставка работ «Здоровый образ жизни». | |
| | «Весенний кросс» | |
| Вот и стали мы на год взрослей» | Инструктаж «Опасности летом». | 5 |
| | Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах» | |
| | Самое важное-здоровье человека | |
| | КВН по правилам ПДД | |
| | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | |
| Итого | | 34 |

9 класс

| Раздел (глава) | Тема | Количество часов |
|----------------------------------|--|------------------|
| Введение | Здоровье и здоровый образ жизни | 4 |
| | Физическая активность и здоровье. Кросс «Золотая осень» | |
| | Стенгазета «Я выбираю здоровье» | |
| | «День здоровья» | |
| Питание и здоровье | Питание необходимое условие для жизни человека | 5 |
| | Здоровая пища подростка | |
| | Секреты здорового питания. | |
| | Питание нашего времени | |
| | Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни». | |
| Мое здоровье в моих руках | «Экология и здоровье» | 16 |
| | «Мы и экология» | |
| | «Сохраним и приумножим свое здоровье». | |
| | «Зависимость-это...» | |
| | Мифы и факты о СПИД | |
| | Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века» | |
| | Здоровье человека XXI века | |
| | Каждый человек ценитель своего здоровья | |
| | Жизнь дана человеку одна... | |
| | «Жить здорово...» | |
| | «Человек и его пороки» | |
| | Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в здоровой стране | |
| | «Мир реальный и виртуальный» | |
| | Спортивный марафон «День здоровья» | |

| | | |
|-------------------------------------|---|-----------|
| | Конкурс рисунков «Да - здоровому образу жизни» | |
| | «В здоровом теле здоровый дух». | |
| Первая доврачебная помощь | Первая помощь пострадавшему. | 4 |
| | Составление памятки «Детский травматизм». | |
| | Коллективный плакат «Детский травматизм». | |
| | «День здоровья» | |
| Вот и стали мы выпускниками» | Инструктаж «Опасности летом». | 5 |
| | Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах» | |
| | КВН по правилам ПДД | |
| | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | |
| | Мы за здоровый образ жизни! | |
| Итого | | 34 |