

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 92»

Приложение к
основной образовательной программе
основного общего образования
(приказ № 168 от 30.08.2019 .)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
5 - 9 классы
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

ГРАЧЕВА ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА

(учитель биологии,
высшая квалификационная категория)

г. Новокузнецк, 2019

Содержание

| № п/п | Разделы программы | Страницы |
|-------|--|----------|
| 1 | Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности | 3-4 |
| 2 | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности | 5-25 |
| 3 | Тематическое планирование | 26-30 |

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 личного 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 свои 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 произвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. | Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия» | Выполнение игровых заданий |
| Шалости и травмы в 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 | Игра-викторина | 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 | Умение представить и защитить | Творческая | Выполнение |

| | | | |
|---|---|-------------------|--|
| рисунок «Пожары глазами детей». | свою работу | работа | 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 представить и защитить свою работу | Творческая работа | Выполнение творческой работы. |
| Мое здоровье в моих руках (15 ч.) | | | |
| «Профилактика вирусной инфекции» | Методы и средства для 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. Брейнинг | 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» | |
| Первая доврачебная помощь | «Шалости и травмы в школе и дома» | 3 |
| | «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...» | |
| Вот и стали мы на год взрослей» | «Опасности летом» | 4 |
| | «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 Здоровая пища для всей семьи Секреты здорового питания. Питание нашего времени Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни». | 5 |
| Мое здоровье в моих руках | «Профилактика вирусной инфекции» «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» | 15 |
| Первая доврачебная помощь | Первая помощь пострадавшему. Детский травматизм Коллективный плакат «Детский травматизм». «День здоровья» | 4 |
| Вот и стали мы на год взрослей» | Инструктаж «Опасности летом». Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Интеллектуальный марафон по правилам ПДД КВН по правилам ПДД День здоровья | 6 |
| 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 |