

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Граховская средняя общеобразовательная школа им. А.В.Марченко»**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом школы  
Протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Граховская СОШ им. А.В.Марченко»  
Директор \_\_\_\_\_ Петрова Т.Л.

Приказ №103 от 30 августа 2024

**Рабочая программа  
учебного курса**

***«Основы здорового образа жизни»***  
**5-9 классы**

Составитель: Чакмина Марина Николаевна,  
педагог  
I квалификационной категории

с. Грахово 2024г.

## Пояснительная записка

**Актуальность.** В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) основная образовательная программа реализуется, в том числе и через внеурочную деятельность. Необходимость реализации образовательного курса «Здорового образа жизни» продиктована многими причинами. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

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

## **Задачи:**

### **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

## **Планируемые результаты:**

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

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное

отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Здоровый образа жизни» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

**Сроки реализации:** 4 года

**Формы работы:**

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

тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

### **Формы контроля**

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

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

**Календарно-тематическое планирование курса «Здоровый образа жизни»**  
**общее количество часов 136**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	<b>6 класс</b> Здоровое питание	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	Здоровый образ жизни	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
<b>3.</b>	Нравственное здоровье	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>7 класс</b> Слагаемые здоровья	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>5.</b>	Здоровый образ жизни	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6.</b>	Социальное здоровье	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>7.</b>	Нравственное здоровье	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
<b>8.</b>	<b>8 класс</b> Здоровый образ жизни	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>9.</b>	Питание – основа жизни	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>10.</b>	Нравственное здоровье	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
<b>11.</b>	Психическое и социальное здоровье	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>
<b>12.</b>	<b>9 класс</b> Здоровый образ жизни	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
<b>13.</b>	Культура потребления медицинских услуг	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>14.</b>	Нравственное здоровье	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>15.</b>	Психическое и социальное здоровье	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
<b>17.</b>	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>59</b>	<b>95</b>



**Класс: 6**

**Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Кол -во часо в	Тео рия	Практ ика
<b>Здоровое питание (6 часов)</b>				
1	«Сбалансированное питание» Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни	1	1	
2	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека	1		1
3	Здоровая пища для всей семьи	1		1
4	Я выбираю кашу	1		1
5	«Вредные продукты» - за и против	1	1	
6	Питание – необходимое условие для жизни человека	1		1
<b>Здоровый образ жизни (17 часа)</b>				
7	Режим дня – основа здорового образа жизни	1	1	
8	Составление индивидуального режима дня	1		1
9	На зарядку становись	1		1
10	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями	1	1	
11	«Происки колдуна инфекции»	1		1
12	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние	1		1
13	Я презираю сигарету	1		1

14	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	1		1
15	Глаза - главные помощники человека	1		1
16	Уход за зубами	1	1	
17	Сон – лучшее лекарство	1	1	
18	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
19	Прививки от болезней	1	1	
20	Что нужно знать о лекарствах	1		1
21	Как избежать отравлений	1	1	
22	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте	1		1
23	КВН «Наше здоровье»	1		1
<b>Нравственное здоровье (11 часов)</b>				
24	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	1	
25	Умей себя вести. Уроки этикета	1		1
26	«Если вы вежливы»	1		1
27	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок	1		1
28	Как вести себя в гостях	1		1
29	Как вести себя в общественных местах	1		1
30	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1		1
31	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным	1	1	
32	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	1	1	
33	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом	1	1	
34	Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковырай в носу)	1	1	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

**Класс: 7**

**Количество часов: 34 (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Кол -во часо в	Тео рия	Практ ика
<b>Слагаемые здоровья (7 часов)</b>				
1	Рациональное питание	1	1	
2-3	Активная деятельность	2		2
4	Положительные эмоции	1		1
5-6	А началось всё с сухомытки	2		2
7	Ещё раз о витаминах	1		1
<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>				
8	Тренинг «Приветствие солнцу»	1		1
9	Живи разумом, так и лекаря не надо	1	1	
10	Дорога, ведущая в пропасть	1	1	
11	Курить – здоровью вредить	1	1	
12	Зависимость. Болезнь. Лекарства	1	1	
13	Почему вредной привычке ты скажешь, нет	1		1
14	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1		1
15- 16	КВН «Наше здоровье»	2		2
<b>Социальное здоровье (7 часов)</b>				
17- 18	Что такое экология? Экология души	2	2	
19	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	1		1
20	Мама – слово-то, какое!	1		1
21- 22	Моя семья. Традиции моей семьи	2		2

23	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	1		1
<b>Нравственное здоровье (11 часов)</b>				
24- 25	Жизнь без вредных привычек	2		2
26	Умейте дарить подарки.	1	1	
27	Дружбой дорожить умеете	1		1
28- 29	Законы нашей жизни.	2	1	1
30	Правила нашего коллектива	1		1
31	Что такое конфликт	1		1
32	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1	1	
33- 34	Ваше поведение – это ваше всё!	2		2
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>25</b>

**Класс: 8**

**Количество часов: 34 (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Кол -во часо в	Тео рия	Практ ика
<b>Здоровый образ жизни (10 часов)</b>				
1-2	Рабочее место и время	2	2	
3	Учись беречь время	1		1
4-5	Спорт в моей жизни	2		2
6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	1		1
7-8	Азбука безопасности	2	2	
9	Где чистота, там здоровье!	1	1	
10	Олимпийщик	1		1
<b>Питание – основа жизни (8 часов)</b>				
11	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья	1		1
12- 13	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом	2		2
14	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья	1	1	
15	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд	1		1
16	Про еду и не только	1		1
17	Умеем ли мы правильно питаться	1	1	
18	Элементы жизни	1		1
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>				
19	О друзьях и дружбе	1	1	
20- 21	«Нельзя» и «помни»	2	1	1
22	Шалость или проступок	1	1	

23	Значение ювенальной юстиции	1	1	
24	Совесьть – это категория нравственная	1	1	
25- 26	Зависимость. Болезнь. Лекарства	1	1	
27- 28	Как сказать вредной привычке «нет»	2	1	1
29	В чем залог твоего успеха	1		1
<b>Психическое и социальное здоровье (5 часов)</b>				
30	Как у вас с вниманием?	1		1
31	Кто там думает левым?	1		1
32	Компьютерная зависимость, что это?	1		1
33	Умеете ли вы слушать?	1		1
34	Телевидение ваш друг?	1		1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

**Класс: 9**

**Количество часов: 34 (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Кол- во часов	Тео- рия	Практ ика
<b>Здоровый образ жизни (16 часов)</b>				
1-2	История видов спорта	2	2	
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1		1
4-5	Пьянство или Питание	2	1	1
6-7	Курить здоровье – здоровью вредить!	2	1	1
8-9	Тренируем ум	2		2
10-11	Проверяем свои способности (память, внимание)	2		2
12	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства	1		1
13	Активный и пассивный отдых	1	1	
14-15	Спортивные игры	2		2
16	Веселый арбузник	1		1
<b>Культура потребления медицинских услуг (13 часов)</b>				
17	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	1		1
18	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	1	1	
19-20	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	2	2	
21	Как избежать отравлений?	1		1
22	Первая помощь при отравлениях	1	1	

23	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка	1		1
24-25	Химическая зависимость Наркомания – знак беды	2	2	
26	Влияние спорта на здоровье человека	1	1	
27-28	Правила жизни	2	2	
29	Привычки и здоровье	1	1	
<b>Нравственное здоровье(15 часов)</b>				
30	Без друзей не обойтись!	1	1	
31	В гостях у народов России	1	1	
32-33	Права подростка и мировое сообщество	2	1	1
34	Внешний вид – залог здоровья	1		1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	18	16

**Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровый образа жизни»**

**Класс: 6**

**Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Форма организации занятия	Вид деятельности
<b>Здоровое питание (6 часов)</b>			
1	«Сбалансированное питание» Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни	Беседа	познавательно - коммуникативный
2	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека	Беседа. Дегустация блюд из овощей	познавательно - исследовательский
3	Здоровая пища для всей семьи	Презентация семейного меню	познавательно - исследовательский
4	Я выбираю кашу	Презентация – беседа	познавательный



		Викторина	
5	«Вредные продукты» - за и против	Беседа	регулятивно - познавательный
6	Питание – необходимое условие для жизни человека	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	практический
<b>Здоровый образ жизни (17 часа)</b>			
7	Режим дня – основа здорового образа жизни	Беседа	познавательно - исследовательский
8	Составление индивидуального режима дня	Практическое занятие	практический
9	На зарядку становись	Игровая программа	познавательно - развивающий
10	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями	Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой	познавательно - исследовательский
11	«Происки колдуна инфекции»	Инсценировка	познавательно - исследовательский
12	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние	Круглый стол с элементами викторины	познавательно - исследовательский
13	Я презираю сигарету	Беседа-презентация. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	познавательно - коммуникативный
14	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	Тренинг	практический
15	Глаза - главные помощники человека	Беседа. Тренинг	познавательно - развивающий
16	Уход за зубами	Беседа	познавательно - коммуникативный

17	Сон – лучшее лекарство	Беседа	регулятивно - познавательный
18	Как закаляться. Обтирание и обливание	Презентация-беседа	познавательно - развивающий
19	Прививки от болезней	Беседа	регулятивно - познавательный
20	Что нужно знать о лекарствах	Экскурсия в аптеку	практический
21	Как избежать отравлений	Беседа	познавательно - коммуникативный
22	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте	Беседа. Тренинг	познавательно - исследовательский
23	КВН «Наше здоровье»	Игра	познавательно - развивающий
<b>Нравственное здоровье (11 часов)</b>			
24	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа	регулятивно - познавательный
25	Умей себя вести. Уроки этикета	Практическое занятие	познавательно - развивающий
26	«Если вы вежливы»	Сюжетно-ролевая игра	познавательно - исследовательский
27	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок	Тренинг	практический
28	Как вести себя в гостях	Беседа. Тренинг	познавательно - развивающий
29	Как вести себя в общественных местах	Беседа. Тренинг	познавательно - развивающий
30	Умеем ли мы разговаривать по телефону	Беседа. Тренинг	практический
31	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным	Беседа	познавательно - коммуникативный
32	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	Беседа	регулятивно - познавательный
33	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом	Беседа	познавательно - развивающий

34	Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)	Беседа	познавательный
----	--	--------	----------------

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник 6 класса научится:**

- быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры
- основные правила этикета и соблюдать их
- следить за зубами и полостью рта
- владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему
- распознавать признаки утомления; в том числе и зрительного
- мытья рук перед любым приемом пищи

**Класс: 7**

**Количество часов: 34 (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Форма организации занятия	Вид деятельности
<b>Слагаемые здоровья (7 часов)</b>			
1	Рациональное питание	Беседа	познавательно-коммуникативный
2-3	Активная деятельность	Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.	познавательно - развивающий
4	Положительные эмоции	Ситуативный практикум	практический
5-6	А началось всё с сухомятки	Доклады обучающихся	практический
7	Ещё раз о витаминах	Викторина	познавательно - исследовательский
<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>			

8	Тренинг «Приветствие солнцу»	Практическое занятие	познавательно - исследовательский
9	Живи разумом, так и лекаря не надо	Беседа	познавательный
10	Дорога, ведущая в пропасть	Беседа с элементами дискуссии	познавательно - развивающий
11	Курить – здоровью вредить	Беседа	познавательно - коммуникативный
12	Зависимость. Болезнь. Лекарства	Беседа	регулятивно - познавательный
13	Почему вредной привычке ты скажешь, нет	Тренинг	познавательно - исследовательский
14	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	тренинг	практический
15-16	КВН «Наше здоровье»	Викторина - игра	познавательно - развивающий
<b>Социальное здоровье (7 часов)</b>			
17-18	Что такое экология? Экология души	Беседа	познавательно - коммуникативный
19	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	Экологическая игра	познавательно - исследовательский
20	Мама – слово-то какое!	Сочинение о маме	регулятивно - познавательный
21-22	Моя семья. Традиции моей семьи	Доклады-презентации	практический
23	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	Психологический тренинг	познавательно - развивающий
<b>Нравственное здоровье (11 часов)</b>			
24-25	Жизнь без вредных привычек	Ситуативный практикум	практический
26	Умейте дарить подарки.	Беседа	познавательно - коммуникативный
27	Дружбой дорожить умеете	Беседа Тест	познавательно -

		«Умеешь ли ты дружить»	развивающий
28-29	Законы нашей жизни	Беседа с элементами проектной деятельности.	познавательный - исследовательский
30	Правила нашего коллектива	Беседа с элементами проектной деятельности	практический
31	Что такое конфликт	Беседа. Тренинг	познавательный - исследовательский
32	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Занятие-семинар	практический
33-34	Ваше поведение – это ваше всё!	Занятие. Ролевая игра	познавательный - исследовательский

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Выпускник 7 класса научится:**

- быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры
- обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- следить за зубами и полостью рта
- владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему
- распознавать признаки утомления; в том числе и зрительного
- соблюдать двигательный режим, следить за осанкой
- мытья рук перед любым приемом пищи
- владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления

**Класс: 8**

**Количество часов: 36 (1 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Форма организации занятия	Вид деятельности
<b>Здоровый образ жизни (10 часов)</b>			
1-2	Рабочее место и время	Беседа элементами дискуссии	с познавательно - коммуникативный
3	Учись беречь время	Беседа элементами дискуссии, тест	с познавательно - развивающий
4-5	Спорт в моей жизни	Сообщения обучающихся	познавательно - развивающий
6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие	познавательно - исследовательский
7-8	Азбука безопасности	Беседа	практический
9	Где чистота, там здоровье!	Беседа	познавательно - коммуникативный

10	Олимпиадник	Игра-викторина	познавательно - развивающий
<b>Питание – основа жизни (8 часов)</b>			
11	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья	Викторина	познавательно - развивающий
12-13	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом	Презентация	познавательно - исследовательский
14	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
15	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд	Ситуативный практикум	познавательно - исследовательский
16	Про еду и не только	Викторина	практический
17	Умеем ли мы правильно питаться	Беседа	познавательно - коммуникативный
18	Элементы жизни	Викторина	познавательно - развивающий
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>			
19	О друзьях и дружбе	Беседа	познавательно - коммуникативный
20-21	«Нельзя» и «помни»	Беседа с элементами проектной деятельности	познавательно - исследовательский
22	Шалость или проступок	Беседа с элементами дискуссии	регулятивно - познавательный
23	Значение ювенальной юстиции	Беседа	познавательно - развивающий
24	Совесть – это категория нравственная	Беседа	познавательно - коммуникативный
25-26	Зависимость. Болезнь. Лекарства	Беседа	познавательно - исследовательский

27-28	Как сказать вредной привычке «нет»	Беседа тренинг	-	практический
29	В чем залог твоего успеха	Занятие ролевая игра	—	познавательно - исследовательский
<b>Психическое и социальное здоровье (8 часов)</b>				
30	Как у вас с вниманием?	Беседа Тестирование	-	регулятивно - познавательный
31	Кто там думает левым?	Беседа Тестирование	-	познавательно - исследовательский
32	Компьютерная зависимость, что это?	Беседа Тестирование	-	познавательно - развивающий
33	Умеете ли вы слушать?	Беседа Тестирование	-	познавательно - исследовательский
34	Телевидение ваш друг?	Беседа Тестирование	-	практический

### Ожидаемые результаты:

#### Выпускник 8 класса научится:

- составлять индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма
- владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке
- составлять индивидуальный режим дня и следовать ему
- оказать помощь себе и другим при простых травмах
- куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации
- владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным
- владеть навыками организации собственного питания в течение дня



**Класс: 9**

**Количество часов: 34 (2 ч в неделю)**

№ п/п	Содержание	Форма организации занятия	Вид деятельности
<b>Здоровый образ жизни (16 часов)</b>			
1-2	История видов спорта	Беседа	познавательно - коммуникативный
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа с элементами проектной деятельности	познавательно - развивающий
4-5	Пьянство или Питье	Занятие - версия	познавательно - исследовательский
6-7	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	регулятивно - познавательный
8-9	Тренируем ум	Ситуативный практикум	познавательно - исследовательский
10-11	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	познавательно - исследовательский

12	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства	Ситуативный практикум	познавательный - развивающий
13	Активный и пассивный отдых	Беседа с элементами дискуссии	регулятивный - познавательный
14-15	Спортивные игры	Соревнования, эстафеты	развивающий
16	Веселый арбузник	Викторина	познавательный - исследовательский
<b>Культура потребления медицинских услуг (13 часов)</b>			
17	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	Доклады обучающихся	познавательный - развивающий
18	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	Беседа с элементами дискуссии	регулятивный - познавательный
19-20	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	познавательный - коммуникативный
21	Как избежать отравлений?	Занятие - версия	познавательный - исследовательский
22	Первая помощь при отравлениях	Беседа с элементами дискуссии	регулятивный - познавательный
23	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка	Деловая игра	познавательный - развивающий
24-25	Химическая зависимость Наркомания – знак беды	Беседа с элементами дискуссии	познавательный - исследовательский
26	Влияние спорта на здоровье человека	Беседа	познавательный - коммуникативный
27-28	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	познавательный - развивающий
29	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	практический

<b>Нравственное здоровье (4 часа)</b>			
30	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	регулятивно - познавательный
31	В гостях у народов России	Беседа	познавательно - коммуникативный
32-33	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности	познавательно - исследовательский
34	Внешний вид – залог здоровья	Инсценировка	практический

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Выпускник 9 класса научится:**

- обращаться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи
- знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача
- владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации
- знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств
- владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице

#### **Список литературы:**

##### **для учителя:**

1.Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

2.Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/

3.Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/

4.Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/

5.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/

6.Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.

7.Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/

Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/

8.Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/

9.Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.

10.Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.

11.Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.- М. ВАКО, 2008.

12.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.

### **для обучающихся:**

1.Осеева, В. А. Лекарство / В.А. Осеева //Осеева, В.А. Волшебное слов/В.А. Осеева. -М.: «Книги «Искателя», 2003. - С.38-39.

2.Сутеев, В.Г. Про Бегемота, который боялся прививок: по мотивам сказки М.Мацуорека /В.Г. Сутеев // Сутеев, В.Г.

3.Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.

4.Г.Б. Остер //Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.

**5.**Есеновский, М. Пуговица /М. Есеновский //Классики:лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.58-59.

**6.**Азизов, Э. С. Приоритеты личности и безопасный Интернет / Э. С. Азизов // Школьная библиотека. — 2012. — № 2-3. — С. 10-12 : фото

*О влиянии цифрового мира на ребенка, правила поведения в Сети, обязательные условия безопасного Интернета предлагаемые самими детьми.*

**7.**Филонов, Михаил. Чёртова зелье / М. Филонов // Свет. — 2010. — № 9. — С. 76-78 :цв. ил.

*История табака и табакокурения, влияние никотина на организм, борьба.*

**8.**Волков, Владимир. Прежде чем заводить такую привычку / В. Волков // Детская роман-газета. — 2013. — № 1. — С. 34 :цв. ил.

*О вреде курения для здоровья девушек.*

**9.**Перекреститься до того, как грянет гром // Нарконет. — 2013. — № 8. — С. 53-59 : фот.цв.

*В Новосибирске снят фильм на тему наркозависимости. Режиссёр и автор-сценария — протоиерей Александр Новопашин. О фильме, впечатления от просмотра, рассказ о съёмках.*

**10.**Константинов, А. П. Экология и здоровье: опасности мифические и реальность / А. П. Константинов, И. Н. Костин // Экология и жизнь. — 2012. — № 7. — С. 82-85

*Экология человека и его здоровье.*

**11.**Засыпкин, И. В. Методика в историческом развитии физической культуры для оздоровления молодежи и школьников / И. В. Засыпкин, А. А. Ласкин // Защити меня. — 2012. — № 2. — С. 10-16

*Статья о развитии физической культуры и спорта для детей и молодёжи в России.*

**12.**Погодаева, Е. Почему мы едим вредные продукты. Опыт научной работы учащихся 8-го класса / Е. Погодаева, Т. Маршалкина, А. Красноярова // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. — 2011. — № 3. — С. 30-37 : граф.