

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №6 имени Героя Советского Союза В. Н. Банцекина городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА

На заседании МО
учителей спортивно-
эстетического цикла
Протокол № 1
от «27» августа 2020 г.

ПРОВЕРЕНА

Зам. директора по УВР
_____ О.Е.Панкратова
«27» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
ГБОУ СОШ № 6 г.о.Сызрань
_____ С.В.Жукова
Приказ № 332-од
от «28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Тропой здоровья

5-9 классы

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для обучающихся.

Программа «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана на 1 учебный час в неделю: 5- 9 класс – 34 часа.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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;
- 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;
- 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;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами:

- 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.
- 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.
- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс:

| № п/п | Содержание курса | Формы организации деятельности | Виды деятельности |
|----------------------|--|--|---|
| Режим дня (11 часов) | | | |
| 1 | <p>Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.</p> | <p>Экскурсия по школе. Практические занятия. Посещение мед. кабинета. Беседа. Творческая работа. Активное занятие на стадионе.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Называть правила поведения в школе и определять особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Знать историю родной школы, этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений. – Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других. – Уметь представить и защитить свою работу – Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации. – Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления – здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, – физкультпауз (физкультминуток). – Составление простейших комплексов для развития физических |

| | | | |
|--------------------|---|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> – качеств и формирования правильной осанки. – Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений. |
| Гигиена (10 часов) | | | |
| 2 | <p>Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.</p> <p>Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении.</p> <p>Гигиена одежды.</p> <p>Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.</p> | <p>Беседа.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Конкурс.</p> <p>Работа с дидактическим материалом.</p> <p>Посещение кабинета стоматолога.</p> <p>Чтение и обсуждение литературных произведений.</p> <p>Экскурсия.</p> <p>Викторина.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Определять оптимальные правила личной гигиены. – Составить памятку личной гигиены. – Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности. – Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях. – Составление вопросов к викторине, кроссвордов. – Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. – Гигиена кожи и кожных образований. – Роль закаливания в сохранении здоровья. – Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни. – Чтение и обсуждение литературного произведения. – Уметь представить и защитить свою работу. |

| Питание (27 часов) | | | |
|--------------------|--|--|--|
| 3 | <p>Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p> | <p>Беседа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Занятия в кабинете технологии. Практическая работа. Игра «Собери бонусы», Частушки о питании. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости». Практическая работа «Сервировка стола», Конкурс «На необитаемом острове». Игра «Собери пословицу». Экскурсия в школьную столовую. Экскурсия в магазин. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». Конкурс «Кулинарная книга». Работа с энциклопедиями.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Иметь представление о том, какие продукты наиболее – полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты. – Познакомиться со значением витаминов и минеральных – веществ в жизни человека. – Расширить представление о блюдах, которые могут быть – приготовлены из традиционных продуктов. – Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона. – Уметь представить и защитить свою работу. – Расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков. – Иметь представления о традиционном ассортименте местного магазина, уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки. – Расширить представления о предметах сервировки – стола, правилах сервировки стола. – Познакомиться с некоторыми традициями – питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. – |

Физическая активность (20 часов)

| | | | |
|---|---|---|--|
| 4 | <p>Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.</p> | <p>Беседа. Активные занятия на стадионе. Практическая работа. Исследовательский проект. Творческая работа. Игра «Походная математика». Конкурс рисунков. Викторина.</p> | <p>Уметь представить и защитить свою работу, отстаивать интересы своей команды. Развивать основные физические качества, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Иметь представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья. Сформировать навыки правильного поведения в походе. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.</p> |
|---|---|---|--|

6 класс:

| № п/п | Содержание курса | Формы организации деятельности | Виды деятельности |
|--|---|--|--|
| Здоровое питание (16 часов) | | | |
| 1 | Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни. | Беседа. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин. Дегустация блюд из фруктов. Театрализованное представление. Презентация семейного меню. Презентация –беседа. Викторина. Конкурс-защита листовок о здоровом питании. Круглый стол с участием поваров школьной столовой. | Проведение дегустации различных блюд. Проведение экскурсии в овощной магазин. Сбор материала при участии членов семьи. Умение составить электронную презентацию. Выступление с защитой презентации. Распределение ролей для театрализованного представления. Рисование и защита листовок о здоровом питании. Ведение диалога с поварами школьной столовой в ходе круглого стола. |
| Здоровый образ жизни (25 часов) | | | |
| 2 | Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. Уход за зубами. Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. Обтирание и обливание как способы закаливания. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать | Беседа. Практическое занятие. Игровая программа. Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой. Инсценировка. Круглый стол с элементами викторины. Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс | Составление комплекса ежедневной зарядки. Составление индивидуального режима дня. Соблюдение правил личной гигиены. Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек. Составление презентаций. Подготовка к встрече со школьной медсестрой. Проведение конкурса рисунков «Мы против вредных привычек». Проведение экскурсии в аптеку. Изготовление листовок по правилам безопасного |

| | | | |
|----------------------------------|--|---|--|
| | отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье». | рисунков «Мы против вредных привычек». Экскурсия в аптеку. Тренинг. Игра. | поведения в доме, на улице, транспорте. Проведение заседания КВН. |
| Нравственное здоровье (27 часов) | | | |
| 3 | Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!» | Беседа. Практическое занятие. Сюжетно-ролевая игра. Тренинг. Викторина. Ситуативный практикум. Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности. Научно-исследовательские проекты. Конференция. Выступление школьного врача. | Умение различать добро и зло. Проведение тренинга на терпение и сдержанность. Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры, распределение ролей, подготовка сценария. Умение сделать правильный выбор в различных ситуациях. Составление правил поведения, их соблюдение. Подбор материала и составление презентаций. Участие в школьных акциях. Рисование листовок. Проведение конкурса асфальтной живописи. Составление сценария и проведение Дня здоровья. Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом. Научно-практическая деятельность, умение защитить проект. Проведение школьной конференции. |

7 класс:

| № п/п | Содержание курса | Формы организации деятельности | Виды деятельности |
|--|--|--|--|
| Слагаемые здоровья (16 часов) | | | |
| 1 | Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции. | Беседа, презентация, слайд-шоу. Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д. Ситуативный практикум. Доклады обучающихся. Викторина. | Составление презентаций и слайд-шоу. Подготовка комплекса упражнений для глаз, для формирования осанки и т.д. Выступления с докладом. Разработка практического занятия. Подбор материала для викторины. |
| Здоровый образ жизни (18 часов) | | | |
| 2 | Тренинг «Приветствие солнцу». Живи разумом, так и лекаря не надо. Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить. Зависимость. Болезнь. Лекарства. «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения. КВН «Наше здоровье». | Практические занятия. Беседы. Беседа с элементами дискуссии. Тренинг Викторина – игра. Урок-презентация. | Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек. Составление презентаций. Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом. Проведение тренинга «Я умею выбирать», умение оценить обстановку и выбрать правильную модель поведения. Участие в КВН «Наше здоровье». |
| Социальное здоровье (14 часов) | | | |
| 3 | Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи. Наедине с собой (тест на самооценку личности). | Беседа. Экологическая игра. Сочинение о маме. Доклады – презентации. Психологический тренинг. | Проведение экологической игры. Написание сочинения о маме. Подбор стихотворений, семейных фотографий. Составление семейного сборника традиций. Прохождение психологического теста на самооценку личности. |

| Нравственное здоровье (20 часов) | | | |
|----------------------------------|---|--|--|
| 4 | Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умейте. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт? Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья» (игровая программа). | Ситуативный практикум. Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить». Беседа с элементами проектной деятельности. Тренинг. Занятие-семинар. Занятие - ролевая игра. Игровая программа. | Подготовка сценария к ситуативному практикуму. Составление правил классного коллектива, распределение обязанностей, закрепление школьных должностей класса. Распределение ролей для проведения семинара. Подготовка заданий и проведение игровой программы «Поезд здоровья» |

8 класс

| № п/п | Содержание курса | Формы организации деятельности | Виды деятельности |
|-----------------------------------|---|---|--|
| Здоровый образ жизни (18 часов) | | | |
| 1 | Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии. Уроки тестирования. Практическое занятие. Беседа. Игра-викторина. | Составление правил соблюдения режима дня. Проектирование режима дня и создание комплекса упражнений утренней гимнастики. Проверка способностей: глазомера, наблюдательности, внимания. Создание азбуки безопасности. Проведение игры-викторины. |
| Питание – основа жизни (14 часов) | | | |
| 2 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. | Викторина. Презентация. Беседа с элементами дискуссии. Ситуативный практикум. Практическое занятие. Экскурсия в школьную | Проведение викторины по знаниям о здоровом питании. Составление меню школьника с соблюдением режима питания. Поиск информации о традициях приема пищи в разных странах и подбор слайдов для презентации. Создание информационного стенда об опасных |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться? Элементы жизни. | столовую. | продуктах и биодобавках. Подготовка вопросов поварам школьной столовой. |
| Нравственное здоровье (16 часов) | | | |
| 3 | О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная. Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке «нет»? В чем залог твоего успеха? | Беседа. Беседа с элементами проектной деятельности. Беседа с элементами дискуссии. Беседа – тренинг. Занятие – ролевая игра. | Составление опросников и анкет для друзей. Организация проекта «Конституция школы». Подбор вопросов для встречи с инспектором по делам несовершеннолетних. Просмотр презентаций и видеороликов о пагубном влиянии вредных привычек. Участие в ролевой игре. |
| Психическое и социальное здоровье (18 часов) | | | |
| 4 | Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать? Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет. «Поезд здоровья» (викторина). | Беседа – тестирование. Доклады-презентации. Тестирование Беседа, дискуссия. Дискуссия. Ситуативный практикум. Игровая программа. | Прохождение тестирования со школьным психологом. Создание памятки-ограничения о просмотре телевизионных программ, сайтов сети интернет, компьютерных игр. Подготовка и проведение игровой программы. |

9 класс

| № п/п | Содержание курса | Формы организации деятельности | Виды деятельности |
|---------------------------------|---|--|---|
| Здоровый образ жизни (14 часов) | | | |
| 1 | История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питье? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселый арбузник» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии. Конкурсная программа. Практическое занятие. Антитабачная викторина. Беседа. | Подбор материала об истории видов спорта. Проведение конкурса листовок «Скажи нет вредным привычкам!» Прохождение тестирования со школьным психологом. Подбор материала, составление сценария, |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | Тестирование. Игра-викторина. | распределение ролей для проведения игры-викторины. |
| Культура потребления медицинских услуг (14 часов) | | | |
| 2 | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни. Привычки и здоровье. | Доклады обучающихся. Беседы с элементами дискуссии. Беседы. Деловая игра. Встречи со школьным врачом. Видео-урок. | Составление правил поведения в медицинских и оздоровительных учреждениях, выступления с докладами. Подготовка вопросов для встречи со школьным врачом. Проведение анкетирования. Подбор правил обращения с лекарственными средствами. Проведение деловой игры «Домашняя аптечка». Просмотр видеороликов антинаркотического содержания. Составления свода правил «Здоровый образ жизни». |
| Нравственное здоровье (14 часов) | | | |
| 3 | Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | Круглый стол. Беседа. Беседа с элементами проектной деятельности. Деловая игра. Беседа с элементами дискуссии. | Проведение заседания круглого стола по составлению анкет для друзей. Организация проекта «Мои права и обязанности». Создание ролевых ситуаций и проведение деловой игры «Роль эмоций в общении». Подготовка докладов к семинару. |
| Психическое и социальное здоровье (26 часов) | | | |
| 4 | Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена). Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию? Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.. Конфликты в общении. Способы разрешения | Беседа. Тестирование. Беседа с элементами дискуссии. Презентации. Ситуативный практикум. Сообщения обучающихся. | Проведение тестирования со школьным психологом. Разбор возможных конфликтных ситуаций. Отработка способов разрешения конфликтов. Составление и просмотр презентаций «Я и моя семья». Проведение практических занятий со сменой |

| | | |
|---|---------------------------|--|
| <p>конфликтов. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей. Как сохранить достоинство? «Поезд здоровья»-игровая программа.</p> | <p>Игровая программа.</p> | <p>социальных ролей человека, подбор действий в различных ситуациях. Создание сценария и проведение игровой программы.</p> |
|---|---------------------------|--|

Тематическое планирование

Класс: 5

| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество во часов | Из них | | наглядные пособия, ЭОР |
|------------------|--|------------------------|--------|------------|---|
| | | | Аудит. | Вне аудит. | |
| Режим дня | | | | | |
| 1. | Введение «Вот мы и в школе». | 1 | - | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 2. | Работа над проектом «Планируем день». | 1 | 1 | - | |
| 3. | Правила поведения в школе. | 1 | 1 | - | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 4. | «Зачем нужна зарядка ?» -беседа. | 1 | 1 | - | |
| 5. | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | 1 | - | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 6. | Режим дня на каждый день. | 1 | 1 | - | |
| Гигиена (4 часа) | | | | | |
| 7. | «В здоровом теле – здоровый дух». | 1 | 1 | - | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 8. | «Наши верные друзья - щётка, мыло и вода». | 1 | 1 | - | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 9. | Вредные привычки. | 1 | 1 | - | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 10. | Игровой проект «Советуем литературному персонажу». | 1 | 1 | - | |
| Питание | | | | | |
| 11. | Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню». | 1 | 1 | - | – презентация; |

| | | | | | |
|-----------------------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| | | | | | – CD с медиа - презентациями |
| 12. | «Классный завтрак»-творческий проект. | 1 | 1 | - | презентация |
| 13. | Работа над проектом «Классный завтрак». | 1 | - | 1 | |
| 14. | Защита работ «Классный завтрак». | 1 | - | 1 | |
| 15. | Проект по теме «Основа здорового питания». | 1 | 1 | - | |
| 16. | Работа над проектом «Основа здорового питания». | 1 | - | 1 | |
| 17. | Защита работ «Основа здорового питания». | 1 | - | 1 | |
| 18. | Где и как мы едим? | 1 | 1 | - | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 19. | Что такое общественное питание? | 1 | - | 1 | |
| 20. | Практикум «Ты – покупатель». | 1 | - | 1 | |
| 21. | Исследование «Информация на упаковке товара». | 1 | 1 | - | |
| 22. | Исследование «Информация на упаковке товара». Экскурсия в магазин. | 1 | - | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 23. | Кулинарная история. | 1 | 1 | - | |
| 24. | Кулинарная история. Обобщение темы. Викторина. | 1 | - | 1 | |
| Физическая активность | | | | | |
| 25. | «Волшебная страна - Здоровье». | 1 | 1 | - | |
| 26. | Спортивная эстафета. | 1 | - | 1 | |
| 27. | «Самые ловкие и смелые». | 1 | - | 1 | |
| 28. | Обобщение «Безопасность и здоровье». | 1 | 1 | - | |
| 29. | Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина. | 1 | - | 1 | |
| 30. | «Вот и стали мы на год взрослей». | 1 | 1 | - | |
| 31. | Конкурс «Венок из пословиц». | 1 | - | 1 | |
| 32. | Активное занятие на стадионе. | 1 | - | 1 | |
| 33. | Сбор материала к подведению итогов года. | 1 | - | 1 | |
| 34. | «Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года. | 1 | - | 1 | |
| | Итого: | 34 | 17 | 17 | |

Класс: 6

| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Из них | | наглядные пособия, ЭОР |
|----------------------|--|------------------|--------|------------|--|
| | | | Аудит. | Вне аудит. | |
| Здоровое питание | | | | | |
| 1. | Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 2. | «Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 3. | «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 4. | «Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов). | 1 | | 1 | |
| 5. | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 6. | Я выбираю кашу. | 1 | 1 | | |
| 7. | «Вредные продукты» - за и против. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 8. | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | 1 | | |
| 9. | Меню школьной столовой. | 1 | | 1 | |
| Здоровый образ жизни | | | | | |
| 10. | Режим дня – основа здорового образа жизни. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 11. | Составление индивидуального режима дня. | 1 | | 1 | |
| 12. | Комплексы ежедневной зарядки. | 1 | | 1 | |
| 13. | На зарядку становись! | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|---|---|---|--|
| 14. | Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа презентациями |
| 15. | «Происки колдуна инфекции». | 1 | | 1 | |
| 16. | «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. | 1 | | 1 | |
| 17. | Сон – лучшее лекарство. | 1 | | 1 | |
| 18. | Как закаляться? Обтирание и обливание. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа презентациями |
| 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 | - | – презентация; – CD с медиа презентациями |
| 23. | КВН «Наше здоровье». | 1 | 1 | | |
| Нравственное здоровье | | | | | |
| 24. | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 1 | | 1 | |
| 25. | Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? | 1 | | 1 | |
| 26. | Умей себя вести. Уроки этикета. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа презентациями |
| 27. | «Если вы вежливы». | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа презентациями |
| 28. | Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок. | 1 | | 1 | |
| 29. | Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом. | 1 | | 1 | |
| 30. | Как вести себя в гостях? | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|---|
| 31. | Как вести себя в общественных местах? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 32. | Умеем ли мы разговаривать по телефону? | 1 | | 1 | |
| 33. | «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 34. | «Нехорошие слова». Недобрые шутки. | 1 | 1 | | |
| | Итого: | 34 | 18 | 16 | |

Класс: 7

| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество о часов | Из них | | наглядные пособия, ЭОР |
|----------------------|---|--------------------|--------|------------|--|
| | | | Аудит. | Вне аудит. | |
| Слагаемые здоровья | | | | | |
| 1. | Рациональное питание. | 2 | 1 | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 2. | Активная деятельность. | 1 | 1 | | |
| 3. | Положительные эмоции. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 4. | А началось всё с сухомытки. | 1 | | 1 | |
| 5. | Ещё раз о витаминах. | 1 | | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| Здоровый образ жизни | | | | | |
| 6. | Тренинг «Приветствие солнцу» | 1 | | 1 | |
| 7. | Живи разумом, так и лекаря не надо. | 1 | | 1 | |
| 8. | Дорога, ведущая в пропасть | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 9. | Курить – здоровью вредить. | 1 | | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 10. | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 | | 1 | |
| 11. | Почему вредной привычке ты скажешь «нет»? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 12. | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|-----------|-----------|-----------|---|
| 13. | КВН «Наше здоровье» | 2 | 1 | 1 | |
| Социальное здоровье | | | | | |
| 14. | Что такое экология? Экология души. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 15. | Природа – это наши корни, начало нашей жизни. | 1 | | 1 | |
| 16. | Мама – слово-то какое! | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 17. | Моя семья. Традиции моей семьи. | 1 | | 1 | |
| 18. | Наедине с собой (тест на самооценку личности). | 1 | 1 | | |
| Нравственное здоровье | | | | | |
| 19. | Жизнь без вредных привычек. | 2 | 1 | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 20. | Умейте дарить подарки. | 2 | 1 | 1 | |
| 21. | Дружбой дорожить умейте. | 2 | 1 | 1 | |
| 22. | Законы нашей жизни. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 23. | Правила нашего коллектива. | 2 | 1 | 1 | |
| 24. | Что такое конфликт? | 1 | 1 | | |
| 25. | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 26. | Ваше поведение – это ваше всё! | 1 | 1 | | |
| 27. | «Поезд здоровья». | 2 | 1 | 1 | |
| Итого: | | 34 | 19 | 15 | |

8 класс

| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Из них | | наглядные пособия, ЭОР |
|------------------------|--|------------------|--------|------------|--|
| | | | Аудит. | Вне аудит. | |
| Здоровый образ жизни | | | | | |
| 1. | Рабочее место и время. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 2. | Учись беречь время. | 1 | 1 | | |
| 3. | Спорт в моей жизни. | 2 | | 2 | |
| 4. | Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание) | 2 | | 2 | |
| 5. | Азбука безопасности. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 6. | Где чистота, там здоровье! | 1 | | 1 | |
| 7. | «Олимпионик». | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| Питание – основа жизни | | | | | |
| 8. | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. | 2 | 1 | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 9. | Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. | 1 | | 1 | |
| 10. | Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. | 1 | | 1 | |
| 11. | Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. | 1 | | 1 | |
| 12. | Про еду и не только. | 1 | | 1 | |
| 13. | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 14. | Элементы жизни. | 1 | | 1 | |
| Нравственное здоровье | | | | | |
| 15. | О друзьях и дружбе. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 16. | «Нельзя» и «помни». | 1 | 1 | | |
| 17. | Шалость или проступок? | 1 | 1 | | |
| 18. | Значение ювенальной юстиции. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 19. | Совесьть – это категория нравственная. | 1 | 1 | | |
| 20. | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 21. | Как сказать вредной привычке «нет»? | 1 | | 1 | |
| 22. | В чем залог твоего успеха? | 1 | 1 | | |
| Психическое и социальное здоровье | | | | | |
| 23. | Как у вас с вниманием? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 24. | Правша или левша? | 1 | 1 | | |
| 25. | Умеете ли вы слушать? | 1 | | 1 | |
| 26. | Телевидение - ваш друг? | 1 | | 1 | |
| 27. | Ваша компания. | 1 | | 1 | |
| 28. | Темперамент и характер. | 1 | 1 | | |
| 29. | Скрытая угроза – компьютерная зависимость. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 30. | Всемирная сеть - интернет. За и против. | 1 | 1 | | |
| 31. | «Поезд здоровья». | 1 | | 1 | |
| Итого: | | 34 | 17 | 17 | |

9 класс

| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Из них | | наглядные пособия, ЭОР |
|--|--|------------------|--------|------------|---|
| | | | Аудит. | Вне аудит. | |
| Здоровый образ жизни | | | | | |
| 1. | История видов спорта. | 2 | 1 | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 2. | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье). | 1 | 1 | | |
| 3. | Пьянство или питье? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 4. | Курить – здоровью вредить! | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 5. | Тренируем ум. | 1 | | 1 | |
| 6. | Проверяем свои способности (память, внимание). | 1 | | 1 | |
| 7. | «Веселый арбузник». | 1 | | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| Культура потребления медицинских услуг (| | | | | |
| 8. | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. | 1 | | 1 | |
| 9. | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. | 1 | | 1 | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 10. | Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. | 1 | | 1 | |
| 11. | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | 1 | | 1 | |
| 12. | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|
| 13. | Правила жизни. | 1 | | 1 | |
| 14. | Привычки и здоровье. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| Нравственное здоровье | | | | | |
| 15. | Без друзей не обойтись! | 1 | | 1 | |
| 16. | В гостях у народов России. | 1 | | 1 | |
| 17. | Права подростка и мировое сообщество. | 1 | | 1 | |
| 18. | Я и закон. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 19. | О вкусах не спорят, о манерах надо знать. | 1 | 1 | | |
| 20. | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 21. | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 1 | 1 | | |
| Психическое и социальное здоровье | | | | | |
| 22. | Хорошая ли у вас память? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 23. | Тест возрастающей трудности (методика Равена) | 1 | | 1 | |
| 24. | Хорошо ли вы выглядите? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 25. | Подвержены ли вы чужому влиянию? | 1 | | 1 | |
| 26. | Здоровы ли вы душевно? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 27. | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|---|
| 28. | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 1 | 1 | | |
| 29. | Семья. Я, как член семьи. | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 30. | Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. | 1 | 1 | | |
| 31. | Как сохранить достоинство? | 1 | 1 | | – презентация; – CD с медиа - презентациями |
| 32. | «Поезд здоровья» | 2 | 1 | 1 | |
| | Итого: | 34 | 18 | 16 | |