

**Краснодарский край Успенский район село Марьино
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №12 села Марьино муниципального образования
Успенский район**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2021 года протокол №1
Председатель _____ Е.В. Шундеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

спортивно-оздоровительной направленности

« За здоровый образ жизни »

5-9 класс

(срок реализации программы)

11-16 лет

(возраст обучающихся)

Куцурова Елизавета Валентиновна, Геревенко Анастасия Юрьевна,

Карнаушенко Оксана Сергеевна

(Ф.И.О. учителя, составителя)

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и на основе авторской программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья », 5-9 классы. Грачёва В. И. Комитет образования и науки г. Новокузнецка. Основная образовательная программа основного общего образования (приказ № 168 от 30.08.2019г.)

1 Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2. 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 непроизвольное 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 – пожнешь 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.

3. 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	5
	Здоровая пища для всей семьи	
	Секреты здорового питания.	
	Питание нашего времени	
	Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни».	
Мое здоровье в моих руках	«Профилактика вирусной инфекции»	15
	«Стресс»	
	«Зависимость-это...»	
	1 декабря - День борьбы со СПИДом.	
	Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»	
	Организация выставки «ВИЧ-чума 21 века»	
	«Детки в пивной клетке».	
	Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше, быстрее...»	
	Конкурс рисунков «Выше, дальше, быстрее...»	
	Спортивные эстафеты «Выше, дальше, быстрее...»	
	«Защити меня»	
	«Посеешь привычку – пожнёшь характер».	
	«Вредной привычке скажем НЕТ»	
	«День здоровья»	
	Спортивный марафон «День здоровья»	
Первая доврачебная помощь	Первая помощь пострадавшему.	4
	Детский травматизм	
	Коллективный плакат «Детский травматизм».	
	«День здоровья»	
Вот и стали мы на год взрослей»	Инструктаж «Опасности летом».	6
	Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	
	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	
	Интеллектуальный марафон по правилам ПДД	

	КВН по правилам ПДД	
	День здоровья	
Итого		34

8 класс

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
Введение	Здоровье и здоровый образ жизни	5
	Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень»	
	«Герои спорта. Кто прославлял страну»	
	«День здоровья»	
	Спортивный марафон «День здоровья»	
	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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей
гуманитарного цикла МБОУСОШ №
12
от 28.08. 2021 года № 1
_____ Палатова О.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Ноздрина Т.И.

30.08. 2021 года