


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 6» г. Ачинск**

Согласовано
Заместитель директора по
ВР
 / Т.А. Воронина

Утверждено
директор
МБОУ «Средняя школа № 6»
 Т.А. Берёзова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»**

5 – 9 класс

Спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 11 - 15 лет

Ачинск

2020

Данная программа реализует духовно-нравственное направление внеурочной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю, 34 учебных недель) в 5 – 9 классе, что соответствует плану внеурочной деятельности школы.

Срок реализации программы – 1 год.

Кол-во часов в неделю – 1 часа.

Общее количество часов – 34 часа.

Программа рассчитана на учащихся 11 -15 лет.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

8) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

10) учиться самостоятельно, выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а так же близких людей и окружающих.

11) учиться самостоятельно, противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

9) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий;

10) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

12) умение работать в материальной и информационной среде основного общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок - успешный ребенок».

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

5 класс		
№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
Я и мое здоровье		
1.	Что такое ЗОЖ. Виды здоровья. Здоровый дух - здоровое тело. Внешний и внутренний мир человека. Духовность и нравственность в человеке. Сам от себя не уйдешь... Поговорим про настроение. Я болею, я лежу, на уроки не хожу. Можно ли купить здоровье?	Формы организации: этическая беседа, практическая работа, познавательная беседа, игровые ситуации, экскурсия в медицинский кабинет. Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово-развлекательная, трудовая, социальная, игровая, проектная.
Мир, в котором ты живешь		
2.	Исчезнуть или измениться. Один за всех и все за одного. Сквернословие разрушает жизнь. Читаешь больше - живешь дольше! Другой не	Формы организации: игровые ситуации, этическая беседа, познавательная беседа, практическая работа, конкурс рисунков,

	<p>значит плохой. Чем я могу привлечь и удивить. Трудные ситуации. Как сказать НЕТ и не потерять друзей. Откуда мы родом? Мир нашего дома. Все начинается с любви... Милосердие - душевный порыв человека или его обязанность? Родители плохого не посоветуют. Ларец желаний и возможностей. Ответственность за свои поступки. Поощрения и наказания в семье. Женственность и мужественность. Правила семейного уклада</p>	<p>коллективный диалог. Виды деятельности: познавательная, творческая, трудовая, социальная, игровая, исследовательская.</p>
Здоровье за деньги не купишь!		
3.	<p>Осанка и стройная спина. Глаза - зеркало души. Сердце - чистый родник. Курение - удел слабых. Алкоголь-похититель рассудка. Наркотик - мираж призрачного счастья. Тату или членовредительство? Итоговый урок: Добродетели и пороки человека.</p>	<p>Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, словесные игры, игры на свежем воздухе. Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, социальная, трудовая, досугово-развлекательная.</p>
6 класс		
Мир вокруг и я в нём		
1.	<p>Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться, не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотическими средствами, к чему это приводит.</p>	<p>Формы организации: ролевая игра, имитационная игра, этическая беседа, конкурс рисунков, викторина, познавательная беседа, этическая беседа, выставка, практическая работа, словесные игры.</p> <p>Виды деятельности: игровая, познавательная, оздоровительная, художественная.</p>
Компьютер в моей жизни		
2.	<p>Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.</p>	<p>Формы организации: этическая беседа, практическая работа, познавательная беседа, игровые ситуации, рефлексия.</p> <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, досугово-развлекательная, трудовая, социальная.</p>
Мое здоровье		
3.	<p>От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные</p>	<p>Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, практическая работа.</p> <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово-развлекательная, игровая, трудовая, социальная.</p>

	упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.	
Личная гигиена		
4.	Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. История косметики и ее применение. История возникновения косметологии. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Домашние средства ухода. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.	Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, практическая работа. Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово - развлекательная, игровая, трудовая, социальная.
7 класс		
Как жить в согласии с миром, а не вопреки ему?		
1.	Я и мир. Все связано со всем. Экологический подход к миру. Нравственно-этические нормы взаимодействия с окружающим. Осознанность человеческой жизни. Самоценность жизни. Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе. Формы уверенного, неуверенного и грубого поведения. Зависимость уверенности и неуверенности от других людей. Чувство собственного достоинства. Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства. Обратная связь. Понятие прав человека. Просьба. Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав. Способы принуждения. Механизмы принуждения. Ответственность за принуждение. Защита прав человека. Способы противостоянию принуждению. Как сказать нет!	Формы организации: этическая беседа, Познавательная беседа, игровые ситуации, словесные игры, дискуссия, коллективный диалог. Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, социальная, трудовая, досугово-развлекательная.
Семейные ценности		
2.	Генеалогия моей семьи. Родословная. Семейные реликвия. Традиции моей семьи.	Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, круглый

	Мои бабушка и дедушка. Автопортрет	стол. Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая, социальная.
Счастливая семья – здоровая семья!		
3.	Медико-гигиенический блок. Иммуитет - структурный фактор ЗОЖ. Средства и методы закаливания. Гигиена физического воспитания. Профилактика нарушений осанки. Здоровое питание.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование. Виды деятельности: познавательная.
8 класс		
ЗОЖ		
1.	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье. Что такое здоровый образ жизни? Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь. Скажи наркотикам – нет! Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. Закаливание водой и солнцем. Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, словесные игры, дискуссия, коллективный диалог, посещение бассейна, живая газета. Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, социальная, трудовая, досугово-развлекательная.
Рациональное питание		
2.	Понятие рационального питания и его значение. Почему нужен завтрак? Составляем свое меню с учетом всех принципов рационального питания. Правильное приготовление пищи. Гельминтоз – как результат не соблюдения жизненных правил. Кулинарные поделки.	Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, круглый стол, исследование. Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая, социальная.
Если хочешь быть здоров!		
3.	Роль физических упражнений. Движение и здоровье. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. Составление правильного режима дня с учетом принципа «Сочетай труд и отдых».	Формы организации: игровые ситуации, этическая беседа, конкурс кроссвордов, познавательная беседа, дискуссия, круглый стол, рефлексия, спортивная эстафета. Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, трудовая, социальная.
Природа и мы		
4.	Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование. Виды деятельности: познавательная.
Наше здоровье		
5.	Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения, сумей не навредить. Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование. Виды деятельности: познавательная.
Мой дом		

6.	Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле – здоровый дух.	Формы организации: познавательная беседа, этическая беседа. Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая.
Яды и лекарства в природе		
7.	Ядовитые грибы, растения, животные. Лекарственные растения и их применение.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, проект, конкурс. Виды деятельности: познавательная, творческая.
9 класс		
Здоровье главная ценность человека		
1.	Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования. Пути формирования здорового образа жизни.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, словесные игры, дискуссия, коллективный диалог. Виды деятельности: познавательная, творческая.
Вредные привычки, их профилактика		
2.	Алкоголизм. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Работа со статистическими данными. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Проведение исследования и выявление курящих – подростков. Наркомания. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Токсикомания. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании.	Формы организации: познавательная беседа, этическая беседа, круглый стол, исследование, встреча с врачом-наркологом, работа со статистическими данными Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая, статистическая, социальная.
Простудные заболевания		
3.	Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и. т.д. Как избежать себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. Частота заболевания школьников простудой в своей школе.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, дискуссия, круглый стол, практическая работа, рефлексия. Виды деятельности: познавательная, творческая, социальная, исследовательская.
Стресс		

4.	Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, «экзаменационный стресс».	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование. Виды деятельности: познавательная.
Заболевания подростков, передающиеся половым путём		
5.	Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в мире, стране, Кемеровской области, городе Новокузнецке. «Болезни поведения» подростков. Профилактика болезней «поведения подростков», клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия. Понятие о «болезнях поведения» (гонорея, сифилис), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, дискуссия, статистическая работа, встреча со специалистами, рефлексия. Виды деятельности: познавательная, творческая, социальная, статистическая, исследовательская.
Причины нарушения здоровья		
6.	Окружающая среда и здоровье человека. Неправильное питание - результат болезней. Компьютер и здоровье человека.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, проект, конкурс. Виды деятельности: познавательная, творческая.
Сохранение здоровья		
	Закаливание организма. Культура питания. Витамины - круглый год. Режим дня - залог здоровья.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, словесные игры, коллективный диалог. Виды деятельности: познавательная, творческая.
Первая медицинская помощь		
7.	Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях.	Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, дискуссия, круглый стол, практическая работа, рефлексия. Виды деятельности: познавательная, творческая, социальная, исследовательская.
За здоровый образ жизни		
8.	Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов. Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации и т.д.	Формы организации: дебаты, этические беседы, проблемно-ценностные дискуссии. Виды деятельности: познавательная, творческая, социальная, исследовательская.

III. Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Я и мое здоровье		8
1.	Что такое ЗОЖ. Виды здоровья.	1
2.	Здоровый дух-здоровое тело.	1
3.	Внешний и внутренний мир человека.	1
4.	Духовность и нравственность в человеке.	1
5.	Сам от себя не уйдешь...	1
6.	Поговорим про настроение.	1
7.	Я болею, я лежу, на уроки не хожу.	1
8.	Можно ли купить здоровье?	1
Мир, в котором ты живешь		18
9.	Исчезнуть или измениться	1
10.	Тренинг «Один за всех и все за одного»	1
11.	Сквернословие разрушает жизнь.	1
12.	Читаешь больше - живешь дольше!	1
13.	Другой не значит плохой.	1
14.	Чем я могу привлечь и удивить.	1
15.	Трудные ситуации.	1
16.	Как сказать НЕТ и не потерять друзей.	1
17.	Откуда мы родом?	1
18.	Мир нашего дома.	1
19.	Все начинается с любви...	1
20.	Милосердие- душевный порыв человека или его обязанность?	1
21.	Родители плохого не посоветуют.	1
22.	Ларец желаний и возможностей	1
23.	Ответственность за свои поступки.	1
24.	Поощрения и наказания в семье.	1
25.	Женственность и мужественность	1
26.	Правила семейного уклада	1
Здоровье за деньги не купишь!		9
27.	Осанка-стройная спина.	1
28.	Глаза-зеркало души.	1
29.	Сердце-чистый родник.	1
30.	Курение-удел слабых.	1
31.	Алкоголь-похититель рассудка.	1
32.	Наркотик - мираж призрачного счастья.	1
33.	Тату или членовредительство?	1
34.	Итоговый урок: Добродетели и пороки человека.	1
ИТОГО		34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Количество часов
Мир вокруг и я в нём (10 часов)		
1.	Характер человека	1
2.	Духовно – нравственное здоровье человека	1
3.	О дружбе мальчиков и девочек.	1
4.	Опасная дружба.	1
5.	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1
6-7.	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	2
8.	Ответственность	1
9.	Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе.	1
10.	Осторожно! Наркомания.	1
Компьютер в моей жизни (3 часа)		
11.	Техника безопасности при работе с компьютером.	1
12.	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз.	1
13.	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	1
Мое здоровье (16 часов)		
14.	Работоспособность и утомление.	1
15.	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1
16.	Моё дыхание.	1
17.	Как работает сердце. Кровь.	1
18-19.	Ходьба и её значение для двигательной активности.	2
20.	Профилактика кожных заболеваний	1
21.	Глаз – главный помощник человека.	1
22.	Органы слуха.	1
23.	Органы чувств.	1
24.	Органы пищеварения	1
25-26.	Зелёная аптека.	2
27-28.	Витамины.	2
29.	Режим дня.	1
Личная гигиена (6 часов)		
30.	Личная гигиена, что это?	1
31.	Уход за кожей.	1
32.	Уход за ногтями.	1
33.	Гигиена полости рта.	1
34.	История косметики и ее применение.	1
ИТОГО:		34

Тематическое планирование 7 класс

№ п\п	Тема	Количество часов
Как жить в согласии с миром, а не вопреки ему?		21
1.	Я и мир	1
2.	Все связано со всем	1
3.	Экологический подход к миру	1
4.	Нравственно-этические нормы взаимодействия с окружающим	1
5.	Осознанность человеческой жизни	1
6.	Самоценность жизни	1
7.	Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе	1
8.	Формы уверенного, неуверенного и грубого поведения	1
9.	Зависимость уверенности и неуверенности от других людей	1
10.	Чувство собственного достоинства	1
11.	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства	1
12.	Обратная связь	1
13.	Понятие прав человека	1
14.	Просьба	1
15.	Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав	1
16.	Способы принуждения	1
17.	Механизмы принуждения	1
18.	Ответственность за принуждение	1
19.	Защита прав человека	1
20.	Способы противостоянию принуждению	1
21.	Тренинг: «Как сказать нет!»	1
Семейные ценности		6
22.	Генеалогия моей семьи	1
23.	Родословная	1
24.	Семейные реликвия	1
25.	Традиции моей семьи	1
26.	Мои бабушка и дедушка	1
27.	Автопортрет	1
Счастливая семья – здоровая семья!		8
28.	Медико-гигиенический блок	1
29.	Иммунитет - структурный фактор ЗОЖ	1
30.	Средства и методы закаливания	1
31.	Гигиена физического воспитания	1
32.	Профилактика нарушений осанки	1
33.	Здоровое питание	1
34.	Итоговый урок	2
ИТОГО		34

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
ЗОЖ		9
1.	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.	1
2.	Что такое здоровый образ жизни? Мониторинг: «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»	1
3.	Вредные привычки, причины их формирования. Диспут.	1
4.	Курение и его вредное влияние на организм. Газета (живая)	1
5.	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь	1
6.	Акция: «Скажи наркотикам – нет!»	1
7.	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. Беседа.	1
8.	Закаливание водой и солнцем. Посещение бассейна	1
9.	Значение систематичности и последовательности закаливающих процедур.	1
Рациональное питание		6
10.	Понятие рационального питания и его значение. Посещение столовой.	1
11.	Исследование: «Почему нужен завтрак?». Режим питания	1
12.	Составляем своё меню с учетом всех принципов рационального питания.	1
13.	Правильное приготовление пищи	1
14.	Гельминтоз – как результат несоблюдения жизненных правил.	1
15.	Кулинарные поделки	1
Если хочешь быть здоров!		5
16.	Роль физических упражнений. Исследование – проект: «Движение и здоровье»	1
17.	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений.	1
18.	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1
19.	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма.	1
20.	Составление правильного режима дня с учетом принципа «Сочетай труд и отдых»	1
Природа и мы		2
21.	Туризм развивает твоё тело и душу.	1
22.	Правила поведения в природе.	1
Наше здоровье		7
23.	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1
24.	Ушибы, ожоги: твои действия	1
25.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.	1
26.	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
27.	Переломы, вывихи, растяжения, сумей не навредить	1
28.	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика.	1
29.	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.	1
Мой дом		3
30.	Соблюдай чистоту жилища	1
31.	Гигиена одежды и обуви	1
32.	В чистом теле – здоровый дух	1
Яды и лекарства в природе		2
33.	Ядовитые грибы, растения, животные.	
34.	Лекарственные растения и их применение.	
ИТОГО		34 5

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Количество часов
Здоровье главная ценность человека		2
1.	Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования.	1
2.	Пути формирования здорового образа жизни.	1
Вредные привычки, их профилактика		10
3.	Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом.	1
4.	Детский и подростковый алкоголизм.	1
5.	Состав компонентов табачного дыма	1
6.	Влияние сигарет на организм подростка.	1
7.	Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм.	1
8.	Понятие о наркомании, наркотических веществах. Влияние наркотиков на организм подростка. Виды наркомании.	1
9.	Причины и последствия наркозависимости	1
10.	Наркотическая зависимость, пути решения проблем.	1
11.	Токсикомания и подросток. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании.	1
12.	Последствия токсикомании на организм подростка.	1
Простудные заболевания		2
13.	Простудные заболевания	1
14.	Бактериальные и вирусные инфекции.	1
Стресс		2
15.	Понятие о стрессе, причины	1
16.	Пути снятия стресса	1
Заболевания подростков, передающиеся половым путём		7
17.	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения.	1
18.	Распространение СПИДа в мире, стране	1
19.	Встреча с врачами	1
20.	Профилактика болезней поведения подростков.	1
21.	Профилактика болезней поведения подростков.	1
22.	Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы.	1
23.	Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы.	1
Причины нарушения здоровья		4
24.	Окружающая среда и здоровье человека.	1
25.	Неправильное питание - результат болезней	1
26.	Компьютер и здоровье человека.	1
27.	Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье	1
Сохранение здоровья		4
28.	Закаливание организма	1
29.	Культура питания	1
30.	Витамины - круглый год.	1

31.	Режим дня - залог здоровья.	1
Первая медицинская помощь		3
32.	Необходимость умения оказания первой медицинской помощи	1
33.	Мое здоровье в моих руках	1
34.	Научно-практическая конференция	1
	ИТОГО	34