«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО классных рук-лей
Руководитель ШМО _____/Фляум О.В.
Протокол № 1 от «29» августа 2026 г

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
_____/Фляум О.В./
«29» августа 2026 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказом директора
МАОУ Червишевской СОШ
№ 324 - ОД «29» августа 2026 г.
_____/Трофимова Е.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Лаборатория здоровья
«Основы здорового образа жизни»

Учебный год 2026-2027
Класс 5-9
Количество часов в год 34
Количество часов в неделю 1

2026- 2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
6. Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).
8. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Учебного плана МАОУ Червишевской СОШ, утвержденного приказом директора Трофимова С.А. от 29.08.2026 года № 229-ОД и согласованного 28.08.2026 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
10. Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности -способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 5-9 классов в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.
Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон об образовании трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».
Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования. Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.
Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений-изменилась социальная ситуация развития детей:
 резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний –несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

 ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».
Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.
Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:
• формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
• понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
• формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
• формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
• формирования привычки правильного питания;
• формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
• формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;

• формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
• ведения активного спортивного образа жизни.

Место предмета в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» отводится 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), 9 классе – 34 часа (1 час в неделю). Однако согласно расписанию занятий, календарному графику, графику праздничных календарных дней в 5, 7 и 9 классах уроки выпали на праздничные дни, поэтому календарно-тематическое планирование составлено на 33 часа в год в 5 классе, на 33 часа в год в 7 классе, 33 часа в год в 9 классе. Программа выполняется за счет уплотнения тем: «Повторение и обобщение знаний основных понятий и знаний» - на 1 час в 4 четверти в 5, 7 и 9 классах.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и социальной значимости.

Содержание курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни**» 5-6кл.**

Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга. Коммуникативные и ролевые игры.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Кто умён – тот силён! (10 часов) Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Интеллектуальные игры. *Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Секреты здорового питания. Правила поведения за столом.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО. Знакомимся с подвижными и народными играми.
Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 7-9кл.

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож(6 часов)
Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Самооценка и самоанализ. Волонтерство - дело для активных.
Виды деятельности: беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии, акции и субботники.
Тема 2.Всякому мудрецу ремесло к лицу (8 часов)
Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ. Хобби и увлечения. Что умею я?
Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки, выставки, выступления.
Тема 3.Каковы еда и питьё, таковы и житьё (10 часов)
На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания. Маркировка продуктов. Как готовить вкусно и полезно.
Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки, смотр-дегустация.
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (10 часов)
Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем районе. Эстафеты. Готовимся сдавать ГТО. Народные и подвижные игры.
Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки, обустройство спортивной площадки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.
Личностные результаты
Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
Личностные результаты должны отражать:
 формирование ценностного отношения к своему здоровью;

 формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,

 формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

 формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты
Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.
Предметные результаты должны отражать:
 воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

 формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической грамотности;

 овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

 формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
 знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
 способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

 способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

 солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты
Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.
Метапредметные результаты должны отражать:

 бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

 понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

 понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

 понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

 понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

 поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

 владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

 умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

 умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

 умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Тематическое планирование 5-6 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Электронные образовательные ресурсы
1	«Мал родился, а вырос – пригодился»	6	2	4	https://my.1september.ru/book/2474

2	«Кто умен, тот силен!»	10	3	7	https://my.1september.ru/book/2449
3	«Здоров в труде, а каков в еде?»	7	3	4	https://my.1september.ru/book/2457
4	«В здоровом теле – здоровый дух!»	11	2	9	https://my.1september.ru/book/2462
	Всего	34			

Тематическое планирование 7-9 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Электронные образовательные ресурсы
1	« Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.»	6	2	4	https://my.1september.ru/book/2474
2	«Всякому мудрецу ремесло к лицу»	7	3	4	https://my.1september.ru/book/2449
3	«Каковы еда и питье, таковы и житье»	10	3	7	https://my.1september.ru/book/2457
4	«Кто любит спорт, тот здоров и бодр»	11	4	7	https://my.1september.ru/book/2462
	Всего	34			

Поурочное планирование 5 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Даты	Электронные образовательные ресурсы
1	Младший подросток - особенности возраста. Круглый стол «Расскажи о себе»	1	1		05.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474

2	Анкета самочувствия. Тесты физического состояния.	1		1	12.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474
3	Что значит быть взрослым. Викторина «Сделай выбор»	1		1	19.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474
4	Игра «Маша и Яша». Правила игры, взаимопонимание, поддержка.	1		1	26.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474
5	Учимся понимать друг друга. Ролевая игра «Сценки из семейной жизни»	1		1	03.10.2023	https://my.1september.ru/book/2474
6	Проект «Настоящий поступок»	1	1		10.10.2023	https://my.1september.ru/book/2474
7	Что такое интеллект.	1	1		17.10.2023	https://my.1september.ru/book/2474
8	Игра «Пойми меня»	1		1	24.10.2023	https://my.1september.ru/book/2474
9	Творчество – спутник человека.	1	1		07.11.2023	https://my.1september.ru/book/2449
10	Конкурс сочинений «Проба пера»	1		1	14.11.2023	https://my.1september.ru/book/2449
11	Проект «Творческие люди»	1	1		21.11.2023	https://my.1september.ru/book/2449
12	Выставка поделок «Подарок маме»	1		1	28.11.2023	https://my.1september.ru/book/2449
13	Игра «Слабое звено»	1		1	05.12.2023	https://my.1september.ru/book/2449
14	Подготовка игры для друзей.	1		1	12.12.2023	https://my.1september.ru/book/2449
15	Арт-терапия.	1		1	19.12.2023	https://my.1september.ru/book/2449
16	Итоговая беседа «Чему мы научились?	1	1		26.12.2023	https://my.1september.ru/book/2449
17	Здоровое питание.	1	1		16.01.2024	https://my.1september.ru/book/2449
18	Викторина «Где витамины?»	1		1	23.01.2024	https://my.1september.ru/book/2455

19	Режим дня и питания.	1		1	30.01.2024	https://my.1september.ru/book/2455
20	Проект «Книга о полезной пище». Цель, идеи, поручения,	1	1		06.02.2024	https://my.1september.ru/book/2455
21	Выполнение проекта «Книга о полезной пище».	1		1	13.02.2024	https://my.1september.ru/book/2455
22	Конкурс «Каша-малаша»	1		1	20.02.2024	https://my.1september.ru/book/2455
23	Этикет за столом	1	1		27.02.2024	https://my.1september.ru/book/2455
24	Физические показатели здоровья.	1		1	05.03.2024	https://my.1september.ru/book/2455
25	Правильная осанка.	1	1		12.03.2024	https://my.1september.ru/book/2455
26	Разучивание комплекса утренней гимнастики.	1		1	19.03.2024	https://my.1september.ru/book/2455
27	Пять «золотых упражнений» тибетской гимнастики.	1		1	02.04.2024	https://my.1september.ru/book/2455
28	Закаливание. Правила и методы.	1	1		09.04.2024	https://my.1september.ru/book/2464
29	Подвижные игры. «Палочка-выручалочка»	1		1	16.04.2024	https://my.1september.ru/book/2464
30	Подвижные игры. «Горелки»	1		1	23.04.2024	https://my.1september.ru/book/2464
31	Подвижные игры «Третий лишний»	1		1	07.05.2024	https://my.1september.ru/book/2464
32	Нормы ГТО. Показатели.	1		1	14.05.2024	https://my.1september.ru/book/2464
33	Игра «Зарница»	1		1	21.05.2024	https://my.1september.ru/book/2464
Итого		33				

Поурочное планирование 6 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Даты	Электронные образовательные ресурсы

1	«Общение – роскошь». Правила общения.	1	1		06.09.2023	https://my.1september.ru/book/2457
2	Круглый стол «Расскажи о себе»	1		1	13.09.2023	https://my.1september.ru/book/2457
3	Анкета самочувствия. Тесты физического состояния.	1		1	20.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
4	Ответственность – это важно.	1	1		27.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
5	Игра «Печки-лавочки». Правила игры, взаимопонимание, поддержка.	1		1	04.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
6	Проект «За кого я отвечаю»	1	1		11.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
7	Как развивать интеллект. Тесты уровня интеллекта.	1		1	18.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
8	Интеллектуальные игры. Игра «Сто к одному»	1		1	25.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
9	Творчество в жизни общества и человека.	1	1		08.11.2023	https://my.1september.ru/book/2465
10	Конкурс стихов.	1		1	15.11.2023	https://my.1september.ru/book/2457
11	Проект «Творческие люди»	1	1		22.11.2023	https://my.1september.ru/book/2457
12	Выставка поделок «Своими руками подарок для мамы»	1		1	29.11.2023	https://my.1september.ru/book/2457
13	Игра «Слабое звено»	1		1	06.12.2023	https://my.1september.ru/book/2457
14	Подготовка игры для друзей.	1		1	13.12.2023	https://my.1september.ru/book/2457
15	Итоговая беседа «Чему мы научились?	1	1		20.12.2023	https://my.1september.ru/book/2457
16	Вспоминаем о правилах питания. Первая помощь при пищевых отравлениях.	1	1		27.12.2023	https://my.1september.ru/book/2457
17	Что такое поливитаминные препараты.	1	1		10.01.2024	https://my.1september.ru/book/2457
18	Режим дня и питания. Что меняется с возрастом.	1	1		17.01.2024	https://my.1september.ru/book/2457
19	Проект «Книга о полезной пище». Цель, идеи, поручения.	1	1		24.01.2024	https://my.1september.ru/book/2457
20	Выполнение проекта «Книга о полезной пище».	1		1	31.01.2024	https://my.1september.ru/book/2457

21	Конкурс любимых рецептов.	1		1	07.02.2024	https://my.1september.ru/book/2457
22	История этикета.	1	1		14.02.2024	https://my.1september.ru/book/2457
23	Физические показатели здоровья.	1		1	21.02.2024	https://my.1september.ru/book/2457
24	Приемы точечного массажа.	1		1	28.02.2024	https://my.1september.ru/book/2457
25	Знакомство с комплексом «Цигун».	1		1	06.03.2024	https://my.1september.ru/book/2457
26	Роль гигиены. Русская баня.	1	1		13.03.2024	https://my.1september.ru/book/2457
27	Подвижные игры. «Снайпер». Правила игры.	1		1	20.03.2024	https://my.1september.ru/book/2457
28	«Снайпер».Тренировочные упражнения. Безопасность.	1		1	03.04.2024	https://my.1september.ru/book/2462
29	Игра «Красное знамя». Правила. Безопасность	1		1	10.04.2024	https://my.1september.ru/book/2462
30	Игра «Красное знамя». Тренировочные упражнения.	1		1	17.04.2024	https://my.1september.ru/book/2462
31	Нормы ГТО. История создания до наших дней.	1	1		24.04.2024	https://my.1september.ru/book/2462
32	Нормы ГТО. Сравнение показателей.	1		1	08.05.2024	https://my.1september.ru/book/2462
33	Игра «Зарница».	1		1	15.05.2024	https://my.1september.ru/book/2462
34	Создание плаката «Наши достижения»	1		1	22.05.2024	https://my.1september.ru/book/2462
Итого		34				

Поурочное планирование 7 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Даты	Электронные образовательные ресурсы
1	Особенности старшего подросткового возраста.	1	1		01.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474

2	Знакомство с собой. Личностное анкетирование.	1		1	08.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474
3	Встречают по одежке.	1	1		15.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474
4	Деловая игра «Ателье мод»	1		1	22.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474
5	Конкурс школьных причесок.	1		1	29.09.2023	https://my.1september.ru/book/2474
6	Самооценка и самоанализ. Кому нужна совесть?	1	1		06.10.2023	https://my.1september.ru/book/2474
7	Волонтер – почему надо помогать другим.	1	1		13.10.2023	https://my.1september.ru/book/2474
8	Профессия и здоровье.	1	1		20.10.2023	https://my.1september.ru/book/2474
9	«Здоровье и труд рядом идут» Мотивации к труду.	1	1		27.10.2023	https://my.1september.ru/book/2474
10	Субботник по уборке школьного труда.	1		1	10.11.2023	https://my.1september.ru/book/2474
11	Смотр портфолио.	1		1	17.11.2023	https://my.1september.ru/book/2448
12	Хобби в жизни человека.	1	1		24.11.2023	https://my.1september.ru/book/2448
13	Презентация «Мое увлечение»	1		1	01.12.2023	https://my.1september.ru/book/2448
14	Значение экологически безопасной пищи.	1	1		08.12.2023	https://my.1september.ru/book/2448
15	Сбалансированное питание для подростков.	1	1		15.12.2023	https://my.1september.ru/book/2448
16	Нужны ли биодобавки.	1	1		22.12.2023	https://my.1september.ru/book/2448
17	Чужеродные примеси пищи.	1	1		29.12.2023	https://my.1september.ru/book/2448
18	Водный баланс.	1	1		12.01.2024	https://my.1september.ru/book/2448
19	Полноценное питание.	1	1		19.01.2024	https://my.1september.ru/book/2448
20	Конкурс блинов.	1		1	26.01.2024	https://my.1september.ru/book/2449
21	Состав и маркировка продуктов.	1	1		02.02.2024	https://my.1september.ru/book/2449
22	Виртуальная экскурсия в пищевой цех.	1		1	09.02.2024	https://my.1september.ru/book/2449
23	Показатели физического здоровья.	1		1	16.02.2024	https://my.1september.ru/book/2449
24	Понятие о эстафетах. Игровые упражнения.	1		1	01.03.2024	https://my.1september.ru/book/2449
25	Комбинированные эстафеты. Шуточные эстафеты.	1		1	15.03.2024	https://my.1september.ru/book/2449

26	Игры народов России (видеоурок).	1		1	22.03.2024	www.takzdorovo.ru
27	Игры донских казаков.	1		1	05.04.2024	www.takzdorovo.ru
28	Сдача норм ГТО. Оценка результатов.	1		1	12.04.2024	www.takzdorovo.ru
29	Подготовка игры для младших классов «Путешествие в город Здоровейск»	1		1	19.04.2024	www.takzdorovo.ru
30	Проведение игры.	1		1	26.04.2024	www.takzdorovo.ru
31	Экскурсия «Тропа здоровья»	1		1	03.05.2024	www.obsheedelo.com
32	Уход за спортивной площадкой.	1		1	17.05.2024	www.obsheedelo.com
33	Проект «Наши достижения»	1		1	24.05.2024	www.obsheedelo.com
Итого		33				

Поурочное планирование 8 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Даты	Электронные образовательные ресурсы
1	Особенности старшего подросткового возраста.	1	1		07.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
2	Знакомство с собой. Личностное анкетирование.	1		1	14.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
3	Из чего сделана наша одежда.	1	1		21.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
4	Конкурс «Одежда своими руками»	1		1	28.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
5	Волонтерское движение России.	1	1		05.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
6	Участие в акции «Помощь солдатам»	1		1	12.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
7	«Здоровье и труд рядом идут»	1	1		19.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
8	Путешествие в мир профессий (видеоурок)	1		1	26.10.2023	https://my.1september.ru/book/2453

9	Безопасность на производстве.	1			09.11.2023	https://my.1september.ru/book/2453
10	Экология и производство.	1	1		16.11.2023	https://my.1september.ru/book/2453
11	Проект «Моя будущая профессия»	1	1		23.11.2023	https://my.1september.ru/book/2453
12	Хобби – польза для здоровья.	1	1		30.11.2023	https://my.1september.ru/book/2456
13	Смотр «Что я умею»	1		1	07.12.2023	https://my.1september.ru/book/2456
14	Значение экологически безопасной пищи.	1	1		14.12.2023	https://my.1september.ru/book/2456
15	Сбалансированное питание для подростков.	1	1		21.12.2023	https://my.1september.ru/book/2456
16	Вредные привычки в питании.	1	1		28.12.2023	https://my.1september.ru/book/2456
17	Зачем нужна диета.	1	1		11.01.2024	https://my.1september.ru/book/2459
18	Практикум «Составление сбалансированной диеты»	1		1	18.01.2024	https://my.1september.ru/book/2459
19	Оценка индекса массы тела.	1		1	25.01.2024	https://my.1september.ru/book/2459
20	Как предупредить отравление.	1	1		01.02.2024	https://my.1september.ru/book/2459
21	Первая помощь при отравлении, при попадании пищи в трахею.	1		1	08.02.2024	https://my.1september.ru/book/2459
22	Вегетарианство. Польза и вред.	1	1		15.02.2024	https://my.1september.ru/book/2459
23	Практикум «Как украсить праздничный стол»	1		1	22.02.2024	https://my.1september.ru/book/2459
24	Показатели физического здоровья.	1		1	29.02.2024	https://my.1september.ru/book/2459
25	«Коварные ловушки»	1	1		07.03.2024	https://my.1september.ru/book/2459
26	Укрепление иммунитета. Прививки.	1	1		14.03.2024	https://my.1september.ru/book/2449
27	Профилактика заболеваний сердца.	1	1		21.03.2024	www.takzdorovo.ru
28	Русская народная игра «Лапта». Правила. Техника безопасности.	1		1	04.04.2024	www.takzdorovo.ru

29	Русская народная игра «Лапта». Игровые упражнения.	1		1	11.04.2024	www.takzdorovo.ru
30	Выполнение норм ГТО.	1		1	18.04.2024	www.takzdorovo.ru
31	Оценка и сравнение результатов.	1		1	25.04.2024	www.takzdorovo.ru
32	Игра «Зарница»	1		1	02.05.2024	www.obsheedelo.com
33	Проект «Чему мы научились»	1		1	16.05.2024	www.obsheedelo.com
34	Экскурсия «Тропа здоровья»	1		1	23.05.2024	www.obsheedelo.com
Итого		34				

Поурочное планирование 9 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Даты	Электронные образовательные ресурсы
1	Особенности юношеского возраста.	1	1		04.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
2	Социальное здоровье человека.	1	1		11.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
3	Психическое здоровье.	1	1		18.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
4	Психологические тесты.	1		1	25.09.2023	https://my.1september.ru/book/2465
5	Волонтерское движение России.	1	1		02.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
6	Участие в акции «Помощь солдатам»	1		1	09.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
7	«Здоровье и труд рядом идут»	1	1		16.10.2023	https://my.1september.ru/book/2465
8	Путешествие в мир профессий (видеоурок)	1		1	23.10.2023	https://my.1september.ru/book/2453
9	Безопасность на производстве.	1	1		13.11.2023	https://my.1september.ru/book/2453
10	Экология и производство.	1	1		20.11.2023	https://my.1september.ru/book/2453
11	Профессиональное тестирование.	1		1	27.11.2023	https://my.1september.ru/book/2453

12	Хобби – польза для здоровья.	1	1		04.12.2023	https://my.1september.ru/book/2453
13	Выставка «Мои увлечения»	1		1	11.12.2023	https://my.1september.ru/book/2453
14	Что изучает валеология.	1	1		18.12.2023	https://my.1september.ru/book/2453
15	Проект «О вреде алкоголя»	1	1		25.12.2023	https://my.1september.ru/book/2453
16	Чем опасна еда быстрого приготовления.	1	1		15.01.2024	https://my.1september.ru/book/2456
17	Зачем нужна диета.	1	1		22.01.2024	https://my.1september.ru/book/2456
18	Практикум «Подсчет калорийности пищи».	1		1	29.01.2024	https://my.1september.ru/book/2456
19	Оценка индекса массы тела.	1		1	05.02.2024	https://my.1september.ru/book/2456
20	Питание и репродуктивное здоровье.	1	1		12.02.2024	https://my.1september.ru/book/2456
21	Опасность наркотиков и энергетиков.	1	1		19.02.2024	https://my.1september.ru/book/2456
22	Питание и продолжительность жизни.	1	1		26.02.2024	https://my.1september.ru/book/2456
23	Проект «Главные правила ЗОЖ».	1	1		04.03.2024	https://my.1september.ru/book/2456
24	Показатели физического здоровья.	1		1	11.03.2024	https://my.1september.ru/book/2456
25	Современные динамические занятия.	1	1		18.03.2024	https://my.1september.ru/book/2459
26	Популярность бассейнов и фитнесс-залов.	1	1		01.04.2024	https://my.1september.ru/book/2459
27	Тренажеры. Скандинавская ходьба.	1		1	08.04.2024	https://my.1september.ru/book/2459
28	Правила безопасности в батутных центрах и при экстремальных развлечениях.	1	1		15.04.2024	https://my.1september.ru/book/2459
29	Русская народная игра «Лапта». Правила. Техника безопасности.	1		1	22.04.2024	https://my.1september.ru/book/2459
30	Русская народная игра «Лапта». Игровые упражнения.	1		1	27.04.2024	https://my.1september.ru/book/2459

31	Показательная игра «Лапта».	1		1	06.05.2024	https://my.1september.ru/book/2459
32	Игра «Зарница».	1		1	13.05.2024	https://my.1september.ru/book/2459
33	Выполнение норм ГТО.	1		1	20.05.2024	https://my.1september.ru/book/2459
	Итого	33				

Методическое обеспечение программы

Дополнительная литература:

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем пео новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0

2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.

3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год

2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год

3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год

4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год

5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год

6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год

7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год

8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

Литература для педагога:

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.

2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.

3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК