

**Государственное бюджетное оздоровительное общеобразовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в длительном лечении «Болгарская санаторная школа -интернат»  
Спасского муниципального района Республики Татарстан**

**Рассмотрено на МО**  
Учителей-предметников  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_

**Согласовано**  
Заместитель директора  
по УВР ГБОУ "Болгарская сана-  
торная школа - интернат"  
\_\_\_\_\_ Е.Ю.Беляева  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Утверждаю**  
Директор ГБОУ "Болгарская сана-  
торная школа - интернат"  
\_\_\_\_\_ В.А.Четанов  
Приказ № 199 о/д от 29.08.2024 г.

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Азбука здоровья»**

**7-9 классы**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**Составитель:**

**Бухалова Г.М., заместитель директора по воспитательной работе**

**2024**

Программа «Азбука здоровья» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 7-9 классов. Программа направлена на формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения. В учебный курс внеурочной деятельности включены занятия из программы «Формула правильного питания», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., которые дают информацию о полезных и неполезных, и даже вредных, продуктах, способствуют формированию умений грамотно создавать свой рацион питания, способствуют осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а так же привитию навыков здорового образа жизни.

## I. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности – 34 ч. 7 класс.**

### **Введение – 5 ч.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. Физическая активность и здоровье. Значение здоровья для человека. Взаимосвязь здоровья и физической активности.

**Тема 1.** Вводное занятие. Что такое здоровье, от чего оно зависит?

**Тема 2.** Здоровье и здоровый образ жизни

**Тема 3.** Физическая активность и здоровье

**Тема 4.** Важность правильного питания. **Формула правильного питания.** Продукты разные нужны, блюда разные важны».

**Тема 5.** «День здоровья» Кросс «Золотая осень»

### **Питание и здоровье – 5 ч.**

Вредные и полезные привычки в питании. Секреты здорового питания. Питание нашего времени. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья.

**Тема 1.** Питание необходимое условие для жизни человека. **Формула правильного питания.** Энергия пищи. **Практическая работа 1.** Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

**Тема 2.** Здоровая пища для всей семьи. **Формула правильного питания.** Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.

**Тема 3.** Секреты здорового питания. **Формула правильного питания.** Кухни разных народов. Кулинарные праздники.

**Тема 4.** Питание нашего времени. **Формула правильного питания.** Ты готовишь себе и друзьям.

**Тема 5.** Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни».

### **Мое здоровье в моих руках – 14 ч.**

Информационная безопасности о негативных факторах риска собственному здоровью (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье

**Тема 1.** Профилактика вирусной инфекции.

**Тема 2.** Стресс. Тренинг «Пути выхода из стрессовых ситуаций»

**Тема 3.** Зависимость – это...

**Тема 4.** День борьбы со СПИДом.

**Тема 5. Практическая работа 2.** Коллективный рисунок «ВИЧ – чума 21 века»

**Тема 6.** Организация выставки «ВИЧ – чума 21 века»

**Тема 7.** Детки в пивной клетке

**Тема 8.** Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше, быстрее...».

**Тема 9.** Мое здоровье в моих руках.

**Тема 10.** Спортивные эстафеты «Выше, дальше, быстрее...».

**Тема 11.** «Защити меня»

**Тема 12.** Посеешь привычку – пожнешь характер».

**Тема 13.** Вредной привычке скажем НЕТ

**Тема 14.** Спортивный марафон «День здоровья».

#### **Первая доврачебная помощь – 6 ч.**

Базовые навыки оказания первой помощи. Детский бытовой травматизм.

**Тема 1. Практическая работа 3.** Базовые навыки оказания первой помощи.

**Тема 2.** Детский бытовой травматизм.

**Тема 3. Практическая работа 4.** Алгоритм оказания первой помощи (на воде)

**Тема 4. Практическая работа 5.** Техники наложения кровоостанавливающего жгута

**Тема 5.** Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.

**Тема 6. Практическая работа 6.** Коллективный плакат «Детский травматизм».

#### **Вот и стали мы на год взрослей – 4 ч.**

«Береги здоровье смолоду». Мое здоровье – в моих руках. «Опасности летом». Правила поведения на дорогах в дни летних каникул.

**Тема 1. Практическая работа 7.** Инструктаж «Опасности летом»

**Тема 2.** Береги здоровье смолоду.

**Тема 3.** Мое здоровье в моих руках.

**Тема 4.** Умеете ли вы вести здоровый образ жизни? - тестирование

#### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности – 34 ч. 8 класс.**

##### **Введение – 5 ч.**

Формирование потребности в здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека.

**Тема 1.** Вводное занятие. Факторы, влияющие на здоровье человека.

**Тема 2.** Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

**Тема 3.** Как правильно питаться, если занимаешься спортом

**Тема 4. Практическая работа 1.** «Герои спорта». Кто прославлял страну

**Тема 5.** «День здоровья»

**Питание и здоровье – 5 ч.**

Рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

**Тема 1. Формула правильного питания.** Самые полезные продукты

**Тема 2. Формула правильного питания.** Что нужно есть в разное время года

**Тема 3. Формула правильного питания.** Продукты разные нужны, блюда разные важны

**Тема 4. Формула правильного питания.** Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты

**Тема 5. Формула правильного питания.** Конкурс рисунков: «Витамины»

**Мое здоровье в моих руках – 14 ч.**

Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.

**Тема 1.** Скажи «Нет!»

**Тема 2.** Химическая зависимость.

**Тема 3.** Наркомания - знак беды.

**Тема 4. Практическая работа 2.** «Если хочешь быть здоров...»

**Тема 5.** Какие бывают привычки?

**Тема 6.** Зимние забавы.

**Тема 7.** Шкала здоровья.

**Тема 8.** Активный ли я...

**Тема 9.** Волевые качества человека.

**Тема 10.** «Человек привычки – человек воли»

**Тема 11.** «Я и мои привычки»

**Тема 12.** Привычка сохранять здоровье.

**Тема 13. Практическая работа 3.** Конкурс среди мальчиков «Сильный, смелый...»

**Тема 14. Практическая работа 4.** Конкурс среди девочек «Сильная и смелая...»

**Первая доврачебная помощь – 6 ч.**

Теоретические знания и практические умения, относящиеся к физическим возможностям человека и его здоровью

**Тема 1. Практическая работа 5.** Факторы, приводящие к травматизму

**Тема 2.** Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.

**Тема 3.** Правила приема лекарственных препаратов.

**Тема 4.** Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

**Тема 5. Практическая работа 6.** Способы оказания доврачебной помощи при отравлении лекарствами

**Тема 6.** Памятка «Опасность самолечения»

**Вот и стали мы на год взрослей – 4 ч.**

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений

*Тема 1.* Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.

*Тема 2.* Базовые компоненты общения. Виды и формы общения.

*Тема 3.* Отношения между мальчиками и девочками.

*Тема 4. Практическая работа 7.* Инструктаж «Опасности летом».

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности – 33 ч. 9 класс.**

#### **Введение – 5 ч.**

Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством гигиенических навыков

*Тема 1.* Вводное занятие. Правила личной гигиены.

*Тема 2.* Кожа, ее функции, уход за кожей.

*Тема 3.* Соблюдай чистоту жилища

*Тема 4. Практическая работа 1.* Гигиена одежды и обуви

*Тема 5.* В чистом теле -здоровый дух

#### **Питание и здоровье – 5 ч.**

Рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

*Тема 1. Формула правильного питания.* Пищевые риски...

*Тема 2. Формула правильного питания.* Биодобавки

*Тема 3. Формула правильного питания.* Продукты, опасные для здоровья.

*Тема 4. Формула правильного питания.* Болезни, передаваемые через пищу

*Тема 5. Формула правильного питания.* Правила хранения продуктов и готовых блюд.

#### **Мое здоровье в моих руках – 14 ч.**

Решение жизненных ситуаций. Умение выходить из конфликта. Принятие важных решений для здоровья.

*Тема 1.* Психическое и социальное здоровье

*Тема 2.* Как сохранить достоинство

*Тема 3.* Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.

*Тема 4.* Подвержены ли вы чужому влиянию?

*Тема 5. Практическая работа 2.* Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.

*Тема 6.* Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.

*Тема 7.* Совесть – это категория нравственная.

*Тема 8.* О друзьях и дружбе.

*Тема 9.* Ваша компания?

*Тема 10.* Здоровье человека XXI века

*Тема 11.* Каждый человек ценитель своего здоровья

*Тема 12.* Жизнь дана человеку одна...

*Тема 13.* «Человек и его пороки»

*Тема 14.* «Мир реальный и виртуальный»

### **Первая доврачебная помощь – 6 ч.**

Теоретические знания и практические умения, относящиеся к физическим возможностям человека и его здоровью

*Тема 1.* Ушибы, ожоги: твои действия.

*Тема 2. Практическая работа 3.* Первая помощь при тепловом и солнечном ожогах, обморожении.

*Тема 3. Практическая работа 4.* Виды кровотечений и первая помощь при них.

*Тема 4. Практическая работа 5.* Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить

*Тема 5. Практическая работа 6.* **Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.**

*Тема 6. Практическая работа 7.* Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос

### **Вот и стали мы на год взрослей – 3 ч.**

Подготовка детей к жизни в уже существующих социальных условиях

*Тема 1.* Близкие отношения и связанные с ними риски.

*Тема 2.* Семья, брак, функции семьи. Семейные стили воспитания

*Тема 3. Практическая работа 8.* Инструктаж «Опасности летом».

## **II. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».**

*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 личного 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.

#### ***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Основными методами при реализации программы является ***проблемно-поисковый подход и исследовательский***, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий: подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ.

**Формы занятий** разнообразны: познавательные беседы, дискуссии, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол

#### **Учет рабочей программы воспитания**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Советы доктора Пилюлькина» направлена на физическое воспитание, ориентированное на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях

### III. Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

#### Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности. 7 класс

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Формируемые умения	Количество часов	дата	Формы контроля	Э(Ц)ОП
<b>Введение (5 ч)</b>							
1	Вводное занятие. Что такое здоровье, от чего оно зависит?	Здоровье и здоровый образ жизни. Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. Физическая активность и здоровье. Значение здоровья для человека. Взаимосвязь здоровья и физической активности.	Сформировать ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей	1		Диспут «Что значит быть здоровым?»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gJAOp0mRzoE">https://www.youtube.com/watch?v=gJAOp0mRzoE</a>
2	Здоровье и здоровый образ жизни			1		Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gatOevPOG-4">https://www.youtube.com/watch?v=gatOevPOG-4</a>
3	Физическая активность и здоровье			1		Спортивный квест	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s">https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s</a>
4	Важность правильного питания. <b>Формула правильного питания.</b> Продукты разные нужны, блюда разные важны.			1		Игра, практическая работа «Рацион питания»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AuQkiN4_ag">https://www.youtube.com/watch?v=AuQkiN4_ag</a>
5	«День здоровья» Кросс «Золотая осень»			1		Практикум	
<b>Питание и здоровье (5 ч)</b>							
6	Питание необходимое условие для жизни человека. <b>Формула правильного питания.</b> Энергия пищи. <b>Практическая работа 1.</b> Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Вредные и полезные привычки в питании. Секреты здорового питания. Питание нашего времени. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика	Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах	1		Мини - исследование «Много ли ты употребляешь витаминов?»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yXIt_iiSgl4">https://www.youtube.com/watch?v=yXIt_iiSgl4</a>
7	Здоровая пища для всей семьи. <b>Формула пра-</b>			1		Приготовление пищи	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CD">https://www.youtube.com/watch?v=CD</a>

	<b>вильного питания.</b> Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.	тика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья.					1sg4GAp1Q
8	Секреты здорового питания. <b>Формула правильного питания.</b> Кухни разных народов. Кулинарные праздники.			1		Творческий проект	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qkouGgeu7_Q">https://www.youtube.com/watch?v=qkouGgeu7_Q</a>
9	Питание нашего времени. <b>Формула правильного питания.</b> Ты готовишь себе и друзьям.			1		Составление меню	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dErMPKcbgX0">https://www.youtube.com/watch?v=dErMPKcbgX0</a>
10	Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни».			1		Конкурс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gJAOp0mRzoE">https://www.youtube.com/watch?v=gJAOp0mRzoE</a>
<b>Мое здоровье в моих руках (14 ч)</b>							
11	«Профилактика вирусной инфекции»	Информационная безопасности о негативных факторах риска собственному здоровью (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном	Сформировать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх	1		Выпуск буклета	<a href="https://cgon.rosпотребнадзор.ru/dopolnitelno/video/profilaktika_grippa/">https://cgon.rosпотребнадзор.ru/dopolnitelno/video/profilaktika_grippa/</a>
12	«Стресс». Тренинг «Пути выхода из стрессовых ситуаций»			1		Диаграмма «Мои жизненные ценности»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gWShNVM8DoA">https://www.youtube.com/watch?v=gWShNVM8DoA</a>
13	«Зависимость-это...»			1		Круглый стол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L1hjKQjMS-U">https://www.youtube.com/watch?v=L1hjKQjMS-U</a>
14	День борьбы со СПИДом.			1		Дискуссия	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZwS9x3gBMSY">https://www.youtube.com/watch?v=ZwS9x3gBMSY</a>
15	<b>Практическая работа 2.</b> Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»			1		Коллективный рисунок	
16	Организация выставки «ВИЧ-чума 21 века»			1		Выставка (коридор школы)	
17	«Детки в пивной клетке».			1		Решение ситуа-	

		влиянии на здоровье				тивных задач	e.com/watch?v=pfbmHNq8Xrc
18	Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше, быстрее...»			1		Конкурс	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2024/01/14/5-7_klassy.pptx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2024/01/14/5-7_klassy.pptx</a>
19	«Мое здоровье в моих руках»			1		Конкурс пословиц	
20	Спортивные эстафеты «Выше, дальше, быстрее...»			1		Спортивные эстафеты	
21	«Защити меня»			1		Решение ситуативных задач	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasuna-temu-vrednye-privychki-5063035.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasuna-temu-vrednye-privychki-5063035.html</a>
22	«Посеешь привычку – пожнёшь характер».			1		Викторина	
23	«Вредной привычке скажем НЕТ»			1		Круглый стол	<a href="https://school8-gk.ru/wp-content/uploads/2020/06/%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8.pdf">https://school8-gk.ru/wp-content/uploads/2020/06/%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8.pdf</a>
24	Спортивный марафон «День здоровья»			1		Спортивный марафон	
<b>Первая доврачебная помощи (6 ч)</b>							
25	<b>Практическая работа 3.</b> Базовые навыки оказания первой помощи	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Сформировать умение основные правила оказания	1		Коллективный проект	<a href="https://gkb8reg74.ru/2019/09/17/bazovy-e-navyki-okazaniya-">https://gkb8reg74.ru/2019/09/17/bazovy-e-navyki-okazaniya-</a>

			первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.				pervoj-pomoshhi/ <a href="https://volosovocrb.ru/patients/profilaktika/189-detskij-travmatizm.html">https://volosovocrb.ru/patients/profilaktika/189-detskij-travmatizm.html</a>
26	Детский бытовой травматизм			1			
27	<b>Практическая работа 4.</b> Алгоритм оказания первой помощи (на воде)			1		Практикум	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vu-2fy6TIFg">https://www.youtube.com/watch?v=Vu-2fy6TIFg</a>
28	<b>Практическая работа 5.</b> Техники наложения кровоостанавливающего жгута			1		Практикум	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xNJObF7ELhM">https://www.youtube.com/watch?v=xNJObF7ELhM</a>
29	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.			1		Памятка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FGWlhDeDIws">https://www.youtube.com/watch?v=FGWlhDeDIws</a>
30	<b>Практическая работа 6.</b> Коллективный плакат «Детский травматизм»			1		Коллективный плакат	<a href="https://sytomino.ru/society/safety/safety-memory/media/2023/6/8/detskij-travmatizm/">https://sytomino.ru/society/safety/safety-memory/media/2023/6/8/detskij-travmatizm/</a>
<b>Вот и стали мы на год взрослей (4 ч)</b>							
31	<b>Практическая работа 7.</b> Инструктаж «Опасности летом».	Актуализация знаний	Уметь применять на практике полученные знания	1		Инструктаж	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dY-y1JF_RtU">https://www.youtube.com/watch?v=dY-y1JF_RtU</a>
32	«Береги здоровье смолоду»			1		Интеллектуальная игра	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3vnwOUDRX8w">https://www.youtube.com/watch?v=3vnwOUDRX8w</a>
33	Мое здоровье – в моих руках			1		Защита проекта	<a href="https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spasat-zhizn/videoroliki/obuchayushchie-">https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spasat-zhizn/videoroliki/obuchayushchie-</a>

							videoroliki/urok-po-pervoy-pomoshchidlya-5-9-klassov
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» тестирование			1		Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mPTjxHa18bU">https://www.youtube.com/watch?v=mPTjxHa18bU</a>

### Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности. 8 класс

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Формируемые умения	Количество часов	дата	Формы контроля	Э(Ц)ОП
<b>Введение (5 ч)</b>							
1	Вводное занятие. Факторы, влияющие на здоровье человека.	Факторы, влияющие на здоровье человека	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом	1		Тест	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gatOevPOG-4">https://www.youtube.com/watch?v=gatOevPOG-4</a>
2	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.			1		Дискуссия	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-solncevozduh-i-vodanashi-luchshiedruzya-748512.html">https://infourok.ru/prezentaciya-solncevozduh-i-vodanashi-luchshiedruzya-748512.html</a>
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом			1		Деловая игра	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-sport-pravilnoe-pitanie-esli-hochesh-bitzdorov-4009601.html">https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-sport-pravilnoe-pitanie-esli-hochesh-bitzdorov-4009601.html</a>
4	<i>Практическая работа 1.</i> «Герои спорта». Кто прославлял страну			1		Выпуск лепбука	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-geroi-rossiyskogo-sporta-531405.html">https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-geroi-rossiyskogo-sporta-531405.html</a>
5	«День здоровья»			1		Спортивные эста-	

						феты	
<b>Питание и здоровье (5 ч)</b>							
6	<b>Формула правильного питания.</b> Самые полезные продукты	Рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни	оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни	1		Создание игры	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yXIt_iiSgl4">https://www.youtube.com/watch?v=yXIt_iiSgl4</a>
7	<b>Формула правильного питания.</b> Что нужно есть в разное время года			1		Выпуск санбюллетеня	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-chnuzhno-est-v-raznye-vremena-goda-4950702.html">https://infourok.ru/prezentaciya-chnuzhno-est-v-raznye-vremena-goda-4950702.html</a>
8	<b>Формула правильного питания.</b> Продукты разные нужны, блюда разные важны			1		Выпуск информационного плаката	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AuuQkiN4_ag">https://www.youtube.com/watch?v=AuuQkiN4_ag</a>
9	<b>Формула правильного питания.</b> Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты			1		Познавательная беседа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/21/prezentatsiya-ovoshchi-i-frukty-poleznye-produkty">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/21/prezentatsiya-ovoshchi-i-frukty-poleznye-produkty</a>
10	<b>Формула правильного питания.</b> Конкурс рисунков: «Витамины»			1		Конкурс рисунков	
<b>Мое здоровье в моих руках (14 ч)</b>							
11	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;	1		Решение кейсов	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-vrednie-privichki-klassniy-chas-klass-599523.html">https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-vrednie-privichki-klassniy-chas-klass-599523.html</a>
12	Химическая зависимость.			1		Кластер	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-pobzh-bolezni-himicheskoy-zavisimosti-265040.html">https://infourok.ru/prezentaciya-pobzh-bolezni-himicheskoy-zavisimosti-265040.html</a>

13	Наркомания – знак беды.			1		Дерево решений	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-profilaktike-narkomanii-sredi-podrostkov-na-temu-podrostku-o-narkotikah-5775289.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-profilaktike-narkomanii-sredi-podrostkov-na-temu-podrostku-o-narkotikah-5775289.html</a>
14	<b>Практическая работа 2.</b> «Если хочешь быть здоров...»			1		Решение проблемных ситуаций	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-poleznie-i-vrednie-privichki-dlya-nachalnoy-shkoli-952519.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-poleznie-i-vrednie-privichki-dlya-nachalnoy-shkoli-952519.html</a>
15	Какие бывают привычки?			1		Создание презентации	
16	«Зимние забавы»			1		Спортивные игры	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tP2IGK0Bc0c">https://www.youtube.com/watch?v=tP2IGK0Bc0c</a>
17	«Шкала здоровья»			1		Деловая игра	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-3ugzKS7dR8">https://www.youtube.com/watch?v=-3ugzKS7dR8</a>
18	«Активный ли я»			1		Анкетирование	
19	Волевые качества человека.			1		Метод «Автобусная остановка»	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-volya-i-puti-eyo-formirovaniya-u-uchashihsya-4701380.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-volya-i-puti-eyo-formirovaniya-u-uchashihsya-4701380.html</a>
20	«Человек привычки – человек воли»			1		Дебаты	<a href="https://ppt-online.org/552767">https://ppt-online.org/552767</a>
21	«Я и мои привычки».			1		анкетирование	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3vnwOUDRX8w">https://www.youtube.com/watch?v=3vnwOUDRX8w</a>
22	Привычка сохранять здоровье.			1		Кластер	
23	<b>Практическая работа 3.</b> Конкурс среди мальчиков			1		Конкурс	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.ht">https://nsportal.ru/download/yandex.ht</a>

	«Сильный и смелый...»						ml#https://nsportal.ru/sites/default/files/2024/01/14/8-9_klassy.pptx	
24	<b>Практическая работа 4.</b> Конкурс среди девочек «Сильная и смелая...»			1		Конкурс		
<b>Первая доврачебная помощи (6 ч)</b>								
25	<b>Практическая работа 5.</b> Факторы, приводящие к травматизму	Теоретические знания и практические умения, относящиеся к физическим возможностям человека и его здоровью и его здоровью	организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	1		Практикум	<a href="https://www.zavsp.ru/news/ID_detsky-travmatizm-video-audio.html">https://www.zavsp.ru/news/ID_detsky-travmatizm-video-audio.html</a>	
26	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.			1		Решение кейсов	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OVziwaUQZ-c">https://www.youtube.com/watch?v=OVziwaUQZ-c</a>	
27	Правила приема лекарственных препаратов.			1		Составление памятки		
28	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.			1		Решение ситуативных задач		
29	<b>Практическая работа 6.</b> Способы оказания доврачебной помощи при отравлении лекарствами			1		Практикум		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hyBba60luuw">https://www.youtube.com/watch?v=hyBba60luuw</a>
30	Памятка «Опасность самолечения»			1		Составление памятки		
<b>Вот и стали мы на год взрослей (5 ч)</b>								
31	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений	повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья	1		Деловая игра	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OyMFVQsyepA">https://www.youtube.com/watch?v=OyMFVQsyepA</a>	
32	Базовые компоненты общения. Виды и формы общения.			1		Круглый стол		
33	Отношения между мальчиками и девочками.			1		Тренинг	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ul_WkkEj6JU">https://www.youtube.com/watch?v=ul_WkkEj6JU</a>	

34	<i>Практическая работа 7.</i> Инструктаж «Опасности летом».					Инструктаж	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dY-y1JF_RtU">https://www.youtube.com/watch?v=dY-y1JF_RtU</a>
----	--	--	--	--	--	------------	---

### Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности. 9 класс

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Формируемые умения	Количество часов	дата	Формы контроля	Э(Ц)ОП	
<b>Введение (5 ч)</b>								
1	Вводное занятие. Правила личной гигиены.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством гигиенических навыков	применять знания о значении здорового образа жизни, которые влияют на состояние здоровья человека	1		Выпуск буклета	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-po-sbona-temu-lichnaya-gigiena-podrostka-3267569.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-po-sbona-temu-lichnaya-gigiena-podrostka-3267569.html</a>	
2	Кожа, ее функции, уход за кожей.			1		Составление памятки		
3	Соблюдай чистоту жилища			1		Деловая игра		<a href="https://infourok.ru/p-roekt-na-temu-chistota-i-poryadok-vokrug-nas-2605036.html">https://infourok.ru/p-roekt-na-temu-chistota-i-poryadok-vokrug-nas-2605036.html</a>
4	<i>Практическая работа 1.</i> Гигиена одежды и обуви			1		Практикум		
5	В чистом теле -здоровый дух			1		Тренинг		
<b>Питание и здоровье (5 ч)</b>								
6	<b>Формула правильного питания.</b> Пищевые риски...	Рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни	ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные	1		Решение кейсов	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-na-temu-bezopasnost-pischevih-produktov-780143.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-na-temu-bezopasnost-pischevih-produktov-780143.html</a>	
7	<b>Формула правильного питания.</b> Биодобавки			1		Круглый стол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSFsdjnmDNS">https://www.youtube.com/watch?v=OSFsdjnmDNS</a>	
8	<b>Формула правильного питания.</b> Продукты, опасные для здоровья.			1		Метод «Автобусная остановка»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pmawBM6xMQo">https://www.youtube.com/watch?v=pmawBM6xMQo</a>	
9	<b>Формула правильного</b>			1		Решение ситуа-	<a href="https://infourok.ru/p">https://infourok.ru/p</a>	

	питания. Болезни, передаваемые через пищу					тивных задач	rezentaciya-po-sbona-temu-hranenie-produktov-klass-942483.html
10	<b>Формула правильного питания.</b> Правила хранения продуктов и готовых блюд.			1		Составление памятки	
<b>Мое здоровье в моих руках (14 ч)</b>							
11	Психическое и социальное здоровье	Решение жизненных ситуаций. Умение выходить из конфликта. Принятие важных решений для здоровья.	организовывать собственную деятельность, определять методы решения учебных задач, оценивать их эффективность; - оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях; - работать в коллективе и команде	1		Составление кластера	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-psihologicheskoe-zdorove-podrostkov-problemi-i-perspektivi-1661287.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-psihologicheskoe-zdorove-podrostkov-problemi-i-perspektivi-1661287.html</a>
12	Как сохранить достоинство			1		Решение ситуативных задач	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-kuroku-etiki-chest-i-dostoinstvo-330568.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-kuroku-etiki-chest-i-dostoinstvo-330568.html</a>
13	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.			1		Тренинг	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-po-obshestvoznaniyu-po-teme-socialnye-rol-i-6448352.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-po-obshestvoznaniyu-po-teme-socialnye-rol-i-6448352.html</a>
14	Подвержены ли вы чужому влиянию?			1		Анкетирование	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-umej-skazat-net-7-9-klass-5337665.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-umej-skazat-net-7-9-klass-5337665.html</a>
15	<b>Практическая работа 2.</b> Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.			1		Коллективный проект	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-dlya-podrostkov-konflikty-v-podrostkovom-">https://infourok.ru/p-rezentaciya-dlya-podrostkov-konflikty-v-podrostkovom-</a>

							vozraste-6569462.html
16	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.			1			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sgRf2pVC1-Q">https://www.youtube.com/watch?v=sgRf2pVC1-Q</a>
17	Совесть – это категория нравственная.			1			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sovest-4700588.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sovest-4700588.html</a>
18	О друзьях и дружбе.			1		Решение ситуативных задач	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-o-druzhbe-i-druzyah-694312.html">https://infourok.ru/prezentaciya-o-druzhbe-i-druzyah-694312.html</a>
19	Ваша компания?			1		Деловая игра	
20	Здоровье человека XXI века			1		Дискуссия	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZwS9x3gBMSY">https://www.youtube.com/watch?v=ZwS9x3gBMSY</a>
21	Каждый человек ценитель своего здоровья			1		Дерево решений	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-zdorove-moyo-eto-zdorove-nacii-635159.html">https://infourok.ru/prezentaciya-zdorove-moyo-eto-zdorove-nacii-635159.html</a>
22	Жизнь дана человеку одна...			1		Дебаты	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-umej-skazat-net-7-9-klass-5337665.html">https://infourok.ru/prezentaciya-umej-skazat-net-7-9-klass-5337665.html</a>
23	«Человек и его пороки»			1		Решение кейсов	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-13-porok-chelovechestva-i-teoriya-veroyatnostej-6984499.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-13-porok-chelovechestva-i-teoriya-veroyatnostej-6984499.html</a>
24	«Мир реальный и виртуальный»			1		Круглый стол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RR">https://www.youtube.com/watch?v=RR</a>

							CTZfTAqjg
<b>Первая доврачебная помощи (6 ч)</b>							
25	Ушибы, ожоги: твои действия.	Теоретические знания и практические умения, относящиеся к физическим возможностям человека и его здоровью	организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	1		Практикум	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-na-temu-ozhogi-vidy-ozhogov-solnechnye-ozhogi-teplovoj-udar-4718099.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-na-temu-ozhogi-vidy-ozhogov-solnechnye-ozhogi-teplovoj-udar-4718099.html</a>
26	<b>Практическая работа 3.</b> Первая помощь при тепловом и солнечной, обморожении.			1		Практикум	<a href="https://mw.unipro.energy/rubric/video/okazanie-pervoy-pomoshchi-pri-teplovom-i-solnechnom-udare/">https://mw.unipro.energy/rubric/video/okazanie-pervoy-pomoshchi-pri-teplovom-i-solnechnom-udare/</a>
27	<b>Практическая работа 4.</b> Виды кровотечений и первая помощь при них.			1		Практикум	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-vidi-krovotcheniy-i-okazanie-pervoy-medicinskoy-pomoschi-3587593.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-vidi-krovotcheniy-i-okazanie-pervoy-medicinskoy-pomoschi-3587593.html</a>
28	<b>Практическая работа 5.</b> Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить			1		Практикум	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-po-biologii-vivihirastyazheniya-perelomi-pervaya-pomosch-klass-1491429.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-po-biologii-vivihirastyazheniya-perelomi-pervaya-pomosch-klass-1491429.html</a>
29	<b>Практическая работа 6.</b> Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.			1		Практикум	<a href="https://infourok.ru/p-rezentaciya-pravilabezopasnogo-povedeniya-657256.html">https://infourok.ru/p-rezentaciya-pravilabezopasnogo-povedeniya-657256.html</a>

30	<b>Практическая работа 7.</b> Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.			1		Практикум	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-pervaya-pomosh-pri-popadanii-inorodnyh-tel-v-verhnie-dyhatelnye-puti-5580137.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-pervaya-pomosh-pri-popadanii-inorodnyh-tel-v-verhnie-dyhatelnye-puti-5580137.html</a>
<b>Вот и стали мы на год взрослей (3 ч)</b>							
31	Близкие отношения и связанные с ними риски.	Подготовка детей к жизни в уже существующих социальных условиях	усвоение детьми знаний, умений и навыков, которые необходимы для формирования личности в условиях семьи.	1		Дискуссия	<a href="https://rosa.clinic/blog/psyho/pyat-sovetov-psikhologa-podrostkam-ob-otnosheniyakh/">https://rosa.clinic/blog/psyho/pyat-sovetov-psikhologa-podrostkam-ob-otnosheniyakh/</a>
32	Семья, брак, функции семьи. Семейные стили воспитания			1		Сюжетно-ролевая игра	
33	<b>Практическая работа 8.</b> Инструктаж «Опасности летом».			1		Инструктаж	