

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 73» г.Кирова

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по физкультурно-оздоровительному направлению
«Основы здорового образа жизни»
для обучающихся 5-9 классов.**

Киров 2023

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
3. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
5. Программа «Здоровое поколение» на территории муниципального образования Пуровский район на 2012-2015 годы.
6. Региональная образовательная программа «Основы здорового образа жизни» /Авторский коллектив: Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цели курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность

- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Сроки реализации: 5 лет (5-9 классы)

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»

Класс: 5

Количество часов: 36 ч (1 ч в неделю)

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведе ния по плану	Дата проведе ния по факту
Здоровое питание (8 часов)					
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	Беседа	1		
2	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	Беседа. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин.	1		
3	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	Беседа. Дегустация блюд из овощей.	1		
4	«Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов).	Театрализованное представление	1		
5	Здоровая пища для всей семьи	Презентация семейного меню.	1		
6	Я выбираю кашу.	Презентация –беседа. Викторина.	1		
7	«Вредные продукты» - за и против.	Беседа.	1		
8	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	1		
Здоровый образ жизни (19 часов)					
9	Режим дня – основа здорового образа жизни.	Беседа	1		
10	Составление индивидуального режима дня.	Практическое занятие	1		
11	Комплексы ежедневной зарядки.	Практическое занятие.	1		

12	На зарядку становись.	Игровая программа	1		
13	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	Беседа с элементами инструктажа. Встреча с школьной медсестрой.	1		
14	«Происки колдуна инфекции».	Инсценировка.	1		
15	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	Круглый стол с элементами викторины.	1		
16	Я презираю сигарету.	Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	1		
17	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	Тренинг.	1		
18	Глаза - главные помощники человека.	Беседа. Тренинг.	1		
19	Уход за зубами	Беседа	1		
20	Как сохранить улыбку красивой	Беседа	1		
21	Сон – лучшее лекарство.	Беседа.	1		
22	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Презентация- беседа	1		
23	Прививки от болезней.	Беседа	1		
24	Что нужно знать о лекарствах	Экскурсия в аптеку.	1		
25	Как избежать отравлений	Беседа	1		
26	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	Беседа. Тренинг	1		
27	КВН «Наше здоровье».	Игра	1		
Нравственное здоровье (8 часов)					
28	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	1		
29	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	1		
30	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	1		

31	«Если вы вежливы»	1	1		
32	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1	1		
33	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1	1		
34	Как вести себя в гостях.	1	1		
35	Как вести себя в общественных местах.	1	1		
36	Квест «ЗОЖ – тренд на все времена»	1	1		

Ожидаемые результаты:

Выпускник 5 класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

Класс: 6

Количество часов: 36

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Слагаемые здоровья (8 часов)					
1-2	Рациональное питание.	Беседа	2		
3-4	Активная деятельность.	Практическое занятие по	2		

		составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.			
5	Положительные эмоции.	Ситуативный практикум	1		
6-7	А началось всё с сухомытки.	Доклады обучающихся	2		
8	Ещё раз о витаминах.	Викторина	1		
	Здоровый образ жизни (9 часов)				
9	Тренинг «Приветствие солнцу»	Практическое занятие	1		
10	Живи разумом, так и лекаря не надо	Беседа	1		
11	Дорога, ведущая в пропасть	Беседа с элементами дискуссии	1		
12	Курить – здоровью вредить	Беседа	1		
13	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	Беседа.	1		
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет	Тренинг	1		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	тренинг	1		
16-17	КВН «Наше здоровье»	Викторина - игра	2		
	Социальное здоровье (7 часов)				
18	Что такое экология? Экология души.	Беседа	1		
19	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	Экологическая игра	1		
20	Мама – слово-то какое!	Сочинение о маме	1		
21-22	Моя семья. Традиции моей семьи	Доклады-презентации	2		
23-24	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	Психологический тренинг	2		

Нравственное здоровье (11 часов)					
25-26	Жизнь без вредных привычек	Ситуативный практикум	2		
27	Умейте дарить подарки.	Беседа	1		
28	Дружбой дорожить умейте.	Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»	1		
29	Законы нашей жизни.	Беседа с элементами проектной деятельности.	1		
30	Правила нашего коллектива	Беседа с элементами проектной деятельности.	1		
31	Что такое конфликт.	Беседа. Тренинг	1		
32	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Занятие-семинар	1		
33	Ваше поведение – это ваше всё!	Занятие-ролевая игра.	1		
34-36	Поезд здоровья	Игровая программа	2		
	Итого		36 ч		

Ожидаемые результаты:

Выпускник шестого класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

Класс: 7

Количество часов: 36

№ п/п	№ заня тия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведе ния по плану	Дата проведе ния по факту
		Здоровый образ жизни (9 часов)				
1-2		Рабочее место и время	Беседа с элементами дискуссии	2		
3		Учись беречь время	Беседа с элементами дискуссии, тест	1		
4-5		Спорт в моей жизни	Сообщения обучающихся	2		
6		Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие	1		
7		Азбука безопасности	Беседа	1		
8		Где чистота, там здоровье!	Беседа	1		
9		Олимпиадник	Игра-викторина	1		
		Питание – основа жизни (7 часов)				
10		Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Викторина	1		
11		Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Презентация	1		
12		Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	Беседа с элементами дискуссии	1		

13	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Ситуативный практикум	1		
14	Про еду и не только.	Викторина	1		
15	Умеем ли мы правильно питаться	Беседа	1		
16	Элементы жизни	Викторина	1		
	Нравственное здоровье (9 часов)				
17	О друзьях и дружбе	Беседа	1		
18-19	«Нельзя» и «помни»	Беседа с элементами проектной деятельности	2		
20	Шалость или проступок	Беседа с элементами дискуссии	1		
21	Значение ювенальной юстиции	Беседа	1		
22	Совесть – это категория нравственная	Беседа	1		
23	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	Беседа	1		
24	Как сказать вредной привычке «нет».	Беседа -тренинг	1		
25	В чем залог твоего успеха	Занятие –ролевая игра	1		
	Психическое и социальное здоровье (10 часов)				
26	Как у вас с вниманием?	Беседа-Тестирование	1		
27	Кто там думает левым?	Беседа -Тестирование	1		
28	Умеете ли вы слушать?	Беседа -Тестирование	1		
29	Телевидение ваш друг?	Беседа -Тестирование	1		
30	Ваша компания?	Беседа -Тестирование	1		

31-32	Поезд здоровья	Игровая программа	2		
33-36	Турпоход		4		
	Итого		36 ч		

Ожидаемые результаты:

Выпускник седьмого класса должен:

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

Класс: 8

Количество часов: 36

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	Здоровый образ жизни (18часов)					
1-2		История видов спорта	Беседа	2		
3-4		Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа с элементами проектной деятельности	2		
5-6		Пьянство или Питие	Занятие -версия	2		

7-8	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	2		
9-10	Тренируем ум	Ситуативный практикум	2		
11-12	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	2		
13-18	Веселый выходной	Поход выходного дня	5		
Культура потребления медицинских услуг (18 часов)					
19-20	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	Доклады обучающихся	2		
21-22	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Беседа с элементами дискуссии	2		
23	Что должно быть в домашней аптечке?	Ситуативный практикум	1		
24-25	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	2		
26-27	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	Деловая игра	2		
28-29	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Беседа с элементами дискуссии	2		
30-31	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	2		
32-33	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	2		
34-36	Я выбираю жизнь	тренинг	2		
Ожидаемые результаты:					
Выпускник восьмого класса должен:					

- Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи.
- Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.
- Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
- Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
- Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

Класс: 9

Количество часов: 36

	Нравственное здоровье (8 часов)					
1	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	1	19.12		
2	В гостях у народов России	Беседа	1	26.12		
3	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности	1	9.01		
4,5	Я и закон	Деловая игра	2	16.01		
6	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол	1	23.01		
7	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	Беседа с элементами дискуссии	1	30.01		
8	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	семинар	1	6.02		
	Психическое и социальное здоровье (13 часов)					
9-10	Хорошая ли у вас память?	Беседа Тестирование	2	13.02		
11-12	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа Тестирование	2	20.02		
13	Хорошо ли вы выглядите?	Беседа Тестирование	1	27.02		
14	Подвержены ли вы чужому влиянию?	Беседа	1	5.03		

		Тестирование			
15	Здоровы ли вы душевно?	Тестирование	1	12.03	
16	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Беседа с элементами дискуссии	1	19.03	
17	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	Беседа с элементами дискуссии	1		
18	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	Беседа с элементами дискуссии	1		
19	Как сохранить достоинство	Беседа с элементами дискуссии	1		
20-21	Поезд здоровья	Игровая программа по зож	2		
Здоровый образ жизни (14 часов)					
22	«Здоровая» диета.	Беседа с элементами дискуссии	1		
23-24	Анорексия и булимия: опасности необдуманных диет.	Беседа с элементами дискуссии	2		
25	Пять вопросов диетологу	Встреча со специалистом	1		
26	Принципы здорового питания	лекция	1		
27-28	«Что-то стало холодать...» (беседа о вреде алкоголизма)	Беседа с элементами дискуссии	2		
29-30	Мифы и правда об электронной сигарете	Беседа с элементами дискуссии	2		
31-34	Правила ЗОЖ: презентации проектов	Защита проектов	4		

35-36	Путешествие по стране ЗОЖ	Игровая программа по зож	2		
-------	---------------------------	--------------------------	---	--	--

Ожидаемые результаты:

Выпускник девятого класса должен:

- Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи.
- Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.
- Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
- Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
- Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сосот. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.