

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Центральное управление министерства образования и науки Самарской области
ГБОУ ООШ с. Севрюкаево

Рассмотрено:

на заседании
Методического совета
_____/ В.В.Львов
Протокол № 1
«26» августа 2024 г.

Согласовано:

зам. директора по УВР
_____/В.В.Львов
«26» августа 2024 г.

Утверждаю:

И.о.директора
ГБОУ ООШ с. Севрюкаево
_____/А.В. Ярославлев
Приказ № 54-од
от «26» августа 2024 г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Здоровячки»

Содержание

Планируемые результаты освоения программы «Здоровячки» _____	2 – 6 стр.
Содержание программы «Здоровячки» _____	6 – 19 стр.
Тематическое планирование программы «Здоровячки» _____	19 - 35 стр.

I. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровячки»

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; основы российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов, опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

У учеников будут сформированы:

- культура здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Ученик получит возможность для формирования:

- умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыков оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождения с ними общего языка и общих интересов;
- личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- формулировать цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- определять последовательность действий на уроке;
- высказывать своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровья;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- работать по определенному алгоритму;
- составлять и выполнять режим дня;
- оценивать своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий.

Ученик получит возможность для формирования:

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры во время досуга (перемена, каникулы);

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах спорта;
- выявлять связь занятий физическими упражнениями и спортом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни

Обучающийся получит возможность научиться:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, словари, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, комиксов);
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определению цели, функций участников, способов взаимодействия;
- инициативному сотрудничеству в поиске и сборе информации;
- разрешению конфликтов — выявлению, идентификации проблемы, поиску и оценке альтернативных способов разрешения конфликта, принятию решения и его реализации;
- управлению поведением партнёра — контролю, коррекции, оценке его действий;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки»

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Обучающийся научится:

- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- способам влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; подвижных игр и соревнований;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- называть основные правила здорового и безопасного образа жизни и правила поведения в природе, общественных местах, учреждениях культуры;
- различать (соотносить) основные нравственно-этические понятия (сочувствие – равнодушие, трудолюбие – лень, заботливость, внимательность, доброта и т.д.);
- решать задачи в учебных и бытовых ситуациях:
 - выполнять режим своего дня;
 - оценивать результаты своей и чужой работы, а также отношение к ней;
 - выполнять правила поведения в опасных для жизни ситуациях;
 - выполнять трудовые поручения;
 - характеризовать значение природы для человека и правила отношения к ней.
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающийсяполучит возможность узнать:

- об основных вопросах гигиены, касающихся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- об особенностях влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- об особенностях воздействия двигательной активности на организм человека;
- об основах рационального питания;
- о факторах, влияющих на здоровье человека;
- о причинах некоторых заболеваний;
- о причинах возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- о различных видах закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилах закаливания организма;
- о влиянии закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека.

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

II. Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровячки»

Содержание программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровячки» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Здоровячки» состоит из девяти блоков:

1 класс – «Здоровячки» модуль «Здоровье – это чистота!» под девизом «А нечистым трубочистам стыд и срам».

Предполагаемые результаты:

- ознакомление с гигиенической культурой;
- развитие адаптационных возможностей;
- формирование навыков санитарно – гигиенической культуры.

Раздел 1. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» (гигиена и режим дня) – 7 часов.

2. Урок 1. «Советы доктора Воды»
3. Урок 2. «Друзья и мыло»
10. Урок 6. «Чтобы зубы были здоровыми». Конкурс рисунков о здоровье.
11. Урок 7. «Как сохранить улыбку красивой». Адаптационная игра «Наш класс»
20. Урок 14. «Я ученик». Сказочная эстафета.
22. Урок 16. «Я пришёл из школы».
25. Урок 18. «Сон – лучшее лекарство»

Раздел 2. «Мы и наша безопасность» (Безопасность и оказание ПМП) – 5 часов.

1. Адаптационная игра «Наша школа» (ПБ в школе).

17. Урок 11. «Если кожа повреждена»

31. Урок 24. «Правила безопасности на воде».

32. Урок 24. «Доктора природы»

33. Проект «Наша школа – территория здоровья».

Раздел 3. «По тропинкам моего организма» - 10 часов.

5. Урок 3. «Глаза – помощники человека»

6. ЧИО «Следите за своей осанкой».

7. Урок 4. «Чтобы уши слышали»

8. Урок 5. «Почему болят зубы?»

13. Урок 8. «Рабочие инструменты» человека».

14. Урок 9. «Зачем человеку кожа?».

16. Урок 10. «Надёжная защита человека».

24. Урок 17. «Как настроение?»

28. Урок 21. «Скелет – наша опора»

29. Урок 22. «Осанка - стройная спина». Весёлые старты «Прыг, скок шоу»

Раздел 4. «Разговор о правильном питании» - 7 часов.

4. Час здоровья «Золотые правила питания».

18. Урок 12. Игровая программа «Каша к завтраку нужна, каша к завтраку важна».

19. Урок 13 «Здоровая пища для всей семьи»

21. Урок 15. «Весёлый бутерброд»

23. ЧИО «Фрукты, ягоды и овощи – кладовая здоровья».

27. Урок 20. «Овощной зоопарк»

30. Урок 23. «Если хочешь быть здоров!» - «Молочная страна».

Раздел 5. «Мы выбираем спорт!» - 3 часа.

9. Весёлые старты «Богатырская наша сила»

12. Праздник подвижных игр с мячом и скакалкой.

15. Игры на свежем воздухе «Здравствуй, зимушка - зима, игры нам придумала сама».

Раздел 6. «Вредные привычки - не мои сестрички» - 1 час.

26. Урок 19. «Вредные привычки»

Анкетирование «Питание глазами учащихся»

Анкетирование «Умеешь ли ты беречь своё здоровье?».

2 класс – «Здоровячки» модуль «Здоровье – это личная гигиена и безопасность!», под девизом «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Предполагаемые результаты

- приобщение к гигиенической культуре;

- формирование у обучающихся потребности соблюдения правил личной гигиены.

Раздел 1. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» (гигиена и режим дня)- 3 часа.

10. Урок 6. «Инфекционные болезни».

23. Урок 17. «Вода – наш друг». Конкурс рисунков о здоровье.

25. Час здоровья «Гигиена зрения» (гимнастика для глаз). Эстафета с мячом «Мой любимый звонкий мяч».

Раздел 2. «Мы и наша безопасность» - 20 часов.

1. Урок безопасности жизнедеятельности.

11. Урок 7. «Прививки от болезней». Праздник подвижных игр с мячом и скакалкой.

12. Урок 8. «Какие лекарства мы выбираем».

13. Урок 9. «Домашняя аптечка».

14. Урок 10. «Отравление лекарствами».

15. Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

16. Урок 11. «Пищевые отравления».

17. Урок 12. «Если солнечно и жарко». Игра-конкурс «Поешь рыбки – будут ноги прытки».

19. Урок 14. «Если на улице дождь и гроза». Сказочные эстафеты.

20. Урок 15. «Как уберечься от мороза».

21. Урок 16. «Опасность в нашем доме».

24. Урок 18. «Травмы». Я выбираю движение.

26. Урок 19. «Укусы насекомых и змеи».

27. Урок 20. «Что мы знаем про кошек и собак»

28. Урок 21. «Отравления ядовитыми растениями».

29. Урок 22. «Отравление угарным газом».

31. Урок 23. «Как помочь себе при тепловом ударе»

32. Урок 24. «Переломы и растяжения связок»

33. Урок 25. «Если ты ушибся или порезался»

34. Урок 26. «Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело»

Раздел 3. «По тропинкам моего организма» - 3 часа.

3. Урок 2. «Признаки болезни».

4. ЧИО «Следите за своей осанкой».

5. Урок 5. «Какие врачи нас лечат». Дид. игра «Витаминная семья».

Раздел 4. «Разговор о правильном питании» - 4 часа.

2. Урок 1. «Причины болезни». Практическое занятие «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище).

4. Час здоровья «Золотые правила питания». Проект «Пора ужинать» (меню).

9. Проект «Фрукты, ягоды и овощи – кладовая здоровья». Проект «Дружеский десерт»

18. Урок 13 «Здоровая пища для всей семьи». «Весёлый бутерброд».

Раздел 5. «Мы выбираем спорт!» - 3 часа.

6. Урок 3. «Как здоровье?». Весёлые поединки «Богатырская наша сила».

22. Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье».

30. ЧИО «Здоровье – это бесценный дар». Весёлые старты «Прыг, скок шоу»

Раздел 6. «Вредные привычки - не мои сестрички» - 1 час.

7. Урок 4. «Здоровый образ жизни».

Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».

Анкетирование «Проблемы здорового образа жизни».

Анкетирование «Питание глазами учащихся», «Куда ты идёшь?».

Тест «Твоё здоровье».

Анкетирование «Умеешь ли ты беречь своё здоровье».

3 класс – «Здоровячки» модуль «Здоровье – это правильное питание», под девизом «Для нашего здоровья полноценная еда – важнейшее условие».

Предполагаемые результаты:

- формирование у детей стремления к правильному питанию;
- расширение представлений о продуктах, необходимых для здоровья и нормальной жизнедеятельности; стимулирование познавательной активности

Раздел 1. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» (гигиена и режим дня)- 6 часов.

5.КВН «Наше здоровье».

14. Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

22. ЧИО «Грипп – это не модно и разорительно»

23. Урок 17. «Как помочь больным и беспомощным».

31. Урок 23. «Путешествие в страну здоровья»

34. Урок 25. «Культура здорового образа жизни» (урок-соревнование)

Раздел 2. «Мы и наша безопасность» - 3 часа.

1. Урок безопасности жизнедеятельности.

4. Урок 3. «Чего не надо бояться?».

16. Урок 11. «Как вести себя, когда что-то болит?»

Раздел 3. «По тропинкам моего организма» -

Раздел 4. «Разговор о правильном питании» - 20 часов.

2. Урок 1. «Если хочешь быть здоров». Практическое занятие «Цена ломтика».

3. Урок 2. «Самые полезные продукты».

6. Урок 4. «Как правильно есть».

8. Проект «Золотые правила питания». Дид. игра «Витаминная семья»

9. Урок 6. «Удивительные превращения пирожка». Конкурс рисунков о здоровье.

11. Практическое занятие «Сервировка стола» (гигиена питания).

12. Урок 8. Игра - конкурс «Чудо крупеничка».

15. Урок 10. «Плох обед, если хлеба нет».

17. Урок 12. «Время есть булочки».

18. Урок 13 «Здоровая пища для всей семьи»

19. Урок 14. «Пора ужинать»

20. Урок 15. «Правила поведения за столом»

21. Урок 16. «На вкус и цвет товарищей нет»

24. Урок 18. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее?»

25. Урок 19. «Где найти витамины весной?»

26. Проект «Весёлый бутерброд».

27. Урок 20. Проект «Как утолить жажду».

29. Урок 22. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». Игра «Витаминиада».

32. Урок 23. «Всякому овощу – своё место»

33. Урок 24. «Пейте, дети, молоко, будете здоровы».

Раздел 5. «Я выбираю спорт!» - 2 часа.

10. Урок 7. «Как воспитать в себе сдержанность?».

28. Урок 21. «Огонёк здоровья»

Раздел 6. «Вредные привычки - не мои сестрички» - 3 часа.

7. Урок 5. «Все ли желания выполнимы?».

13. Урок 9. «Как отучить себя от вредных привычек?».

30. ЧИО «Здоровье – это бесценный дар»

Анкетирование «Проблемы здорового образа жизни».

Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».

Анкетирование «Питание глазами учащихся», «Питание глазами родителей», «Куда ты идёшь?».

Анкетирование «Умеешь ли ты беречь своё здоровье»

4 класс - «Здоровячки» модуль «Здоровье – это жизнь без вредных привычек», под девизом «Твоё здоровье – в твоих руках».

Предполагаемые результаты:

- формирование у детей стремления к здоровому образу жизни;

- расширение представлений о вреде табака и алкоголя на здоровье ребёнка;

Раздел 1. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» (гигиена и режим дня)- 7 часов.

17. Урок 12. «Помоги себе сам (волевое поведение)». Инсценировка «О Сидоровом Пашке – ужасном замарашке».

22. ЧИО «Грипп – это не модно и разорительно»

26. Час здоровья «Гигиена зрения» (гимнастика для глаз).

28. Урок 21. «Чистота и здоровье». Психологическое занятие «Дружеский десерт»

29. Урок 22. «Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)».

31. Урок 23. «Чистота и порядок»

34. Урок 24. «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»

Раздел 2. «Мы и наша безопасность» - 5 часов.

1. Урок безопасности жизнедеятельности.

14. ЧИО «Наше здоровье - в наших руках».

16. Урок 11. «Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения».

32. Урок 23. «Будем делать хорошо и не будем плохо»

33. Урок 24. Проект «Мы и наше здоровье»

Раздел 3. «По тропинкам моего организма» - 5 часов.

3. Урок 2. «Что такое эмоции?».

5. Урок 3. «Стресс. Чувства и поступки».

7. Урок 4. «Учимся думать и действовать».

8. Урок 5. «Учимся находить причину и последствия событий».

24. Урок 18. «Мальчики и девочки». Игра «Здоровяк предупреждает».

Раздел 4. «Разговор о правильном питании» - 6 часов.

2. Урок 1. «Что такое здоровье?». Практическое занятие «Из чего состоит наша пища».

4. ЧИО «Золотые правила питания»

6. Проект «Витаминная семья»

9. Урок 6. «Умей выбирать». «Весёлый бутерброд». Конкурс рисунков о здоровье.

25. Урок 19. «Умеем ли мы правильно питаться?»

27. Урок 20. «Я выбираю кашу». Проект «Это удивительное молоко».

Раздел 5. «Я выбираю спорт!» - 2 часа.

12. Праздник подвижных игр с мячом и скакалкой.

30. ЧИО «Здоровье – это бесценный дар». Весёлые старты «Прыг, скок шоу»

Раздел 6. «Вредные привычки - не мои сестрички» - 9 часов.

10. Урок 7. «Что зависит от моего решения?». Практическое занятие «Сервировка стола» (гигиена питания).

11. Урок 8. «Злой волшебник – табак».

13. Урок 9. «Почему некоторые привычки называют вредными?».

15. Урок 10. «Почему вредной привычке ты скажешь: «НЕТ»?».

18. Урок 13 «Злой волшебник - алкоголь».

19. Урок 14. «Алкоголь - ошибка». Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье»

20. Урок 15. «Алкоголь - сделай выбор». Игра «Витаминиада»

21. Урок 16. «Злой волшебник - наркотик».

23. Урок 17. «Наркотик - тренинг безопасного поведения».

Анкетирование «Проблемы здорового образа жизни».

Анкетирование « Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».

Анкетирование «Питание глазами учащихся», «Питание глазами родителей», «Куда ты идёшь?».

Анкетирование «Отношение к своему здоровью», «Умеешь ли ты беречь своё здоровье».

5 класс– «Здоровячки» модуль «Расти здоровым», под девизом «Твой завтрашний успех начинается сегодня».

Предполагаемые результаты:

- создание благоприятного психоэмоционального фона;
- развитие адаптационных возможностей;
- формирование у учащихся потребности ЗОЖ.

Раздел 1. Ты и культура здоровья –10 часов

1. Урок безопасности.

2. Ты и культура здоровья. Секреты долгожительства.

3. День здоровья «Береги себя»

4. Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»

17. Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»

20. Беседа-инсценировка для младшего школьного возраста «О Сидорове Пашке – ужасном замарашке...»

22. День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»

24. Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»

27. День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны.

34. День здоровья «Школа – территория здоровья».

Раздел 2. «Наследие Колумба» – 10 часов

5. Наследие Колумба.

6. Курительные мифы.

7. Заболевания, связанные с курением.

8. Постановка спектакля «Табачная отравка: иллюзия и реальность»

9. Опасность от «невинной» сигареты и «легкого» облачка табачного дыма.
10. Разумное решение.
11. Курильщики поневоле
12. Оставайся некурящим. Инсценирование сказки «Репка» о вредных привычках.
13. Научись говорить «нет». Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль».
14. За правое дело стой смело!

Раздел 3. Алкоголь – враг здоровья и счастья – 8 часов

15. Что такое алкоголь и алкогольные изделия. Напитки или «отравитки»?
16. Про пиво и зелено вино
18. Что такое алкоголь? Быть трезвым – здорово.
19. История трезвеннического движения в России
21. Дети могут помочь взрослым.
23. Юный борец за трезвость.
25. Истинное наслаждение идёт изнутри.
26. Хорошие и плохие вещества. Игра «Рыбак и рыбка».
28. Полет и падение. Диспут «Что ты знаешь о здоровом и нездоровом образе жизни?»

Раздел 4. «Правильное питание – залог здоровья» - 6 часов

29. Проект «Пришло время завтракать».
30. «Необычное путешествие в страну Чипсов и Сухариков».
31. Проект «Полезные напитки».
32. Проект «Как сделать кашу вкусной».
33. Игра – путешествие «Кулинарные обычаи моей семьи».

Анкетирование «ЗОЖ для учащихся»

Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».

Анкетирование «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»

Анкетирование «Питание глазами учащихся»

Анкетирование «Отношение к своему здоровью», «Умеешь ли ты беречь своё здоровье».

6 класс - «Здоровячки» модуль «Расти здоровым» под девизом «Не тешься успехом долго, намечай новую цель, снова добивайся, снова побеждай».

Предполагаемые результаты:

- формирование у детей стремления к здоровому и безопасному образу жизни;
- развитие адаптационных возможностей;
- формирование у учащихся потребности в здоровом питании и занятиях спортом.

Раздел 1. Ты и культура здоровья – 10 часов

1. Урок безопасности.
2. Проект «Мои жизненные ценности».
3. День здоровья «Береги себя»
4. Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа
18. Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»

21. День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»
24. Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»
27. День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны».
33. Твой дом – твоя крепость.
34. День здоровья «Школа – территория здоровья».

Раздел 2. Подумаем вместе – 5 часов

5. Летучие отравляющие вещества.
6. Как разорвать порочный круг?
7. Стоп, отравы! Игра «Нет, уважаемый сударь!»
8. «Мифы и ценности»
9. СПИД. Как уберечь себя?

Раздел 3. Я и мир вокруг – 5 часов

10. «Как противостоять влиянию подростковых антиобщественных группировок».
11. «Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека».
12. «Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека».
13. Как научиться понимать непреклонную позицию родителей.
14. Что такое компромисс. Как правильно выразить свои обиды.

Раздел 4. Полезные и вредные привычки – 4 часа

15. Все о безопасном поведении на улице.
16. О вреде жевательной резинки. Информация о вредных продуктах.
17. Некоторые правила культуры речи. Доброта и ее место в жизни.
19. Хорошие и дурные поступки.

Раздел 5. Закон тебя защищает – 2 часа

20. Что такое дисциплина? Некоторые статьи Уголовного кодекса России.
22. Тренинг «Как правильно себя вести, если вдруг тебя остановил на улице или в общественном месте милиционер»

Раздел 6. Телевизор и компьютер – 5 часов

23. Хорошие и плохие стороны просмотра телепередач.
25. Признаки музыки и танцев, разрушающих психическое здоровье.
26. Насилие и реклама на телеэкране. Как телевидение выжигает мозговое вещество.
28. Компьютер и его влияние на здоровье.
29. Вред от игр в «ужастики» на компьютере. Страхи не всегда безобидны - они источники неврозов.

Раздел 7. «Правильное питание – залог здоровья» - 3 часа

30. Основные правила питания. Проект «Что я знаю о воде?».
31. Кухня – святое место в доме. «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки).
32. Умей управлять своим ростом!

Анкетирование «ЗОЖ для учащихся»

Анкетирование «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»

Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».

Анкетирование «Питание глазами учащихся»,

Анкетирование «Отношение к своему здоровью», «Умеешь ли ты беречь своё здоровье».

7 класс - «Здоровячки» модуль «Здоровье нации» под девизом «Здоровье – это победа над собой! Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой».

- формирование у детей стремления к здоровому образу жизни;
- формирование у учащихся силы воли, веры в свои возможности.

Раздел 1. «Сила культуры здоровья» - 5 часов

1. Урок безопасности.
2. Концепция культуры здоровья.
5. Здоровье так же заразительно, как и болезнь.
6. Характеристика культуры здоровья (жизнь со знаком "+") и болезни (жизнь со знаком "-")
7. «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда - есть все».

Раздел 2. «Сила правильной осанки» – 3 часа

8. Сила правильной осанки – залог успеха в делах.
9. Правильная осанка – путь к красоте.
10. Профилактика нарушения осанки. Комплекс упражнений для хорошей осанки.

Раздел 3. «Сила дыхания» – 3 часа

11. «Дыхание – бесценный дар природы».
12. «Дыхание – это мощный инструмент оздоровления».
13. Секреты здоровья и долголетия. Работа с дыханием.

Раздел 4. «Сила здорового питания» – 5 часов

14. Азбучные истины «правопитания» (рационального питания).
15. «Правильное питание при занятиях спортом».
16. Немного знаний о сыроедении, голодании, вегетарианстве и полезных соках.
17. Что мы едим? Минеральные вещества, витамины в нашем питании.
19. Практическая работа «Определение потребности в калорийности суточного рациона».

Раздел 5. «Курение или здоровье? Выбирайте, сами!» – 7 часов

20. История развития никотинизма в мире. Как боролись против никотина в разных странах мира.
22. О сложностях преодоления табачной беды. Кратковременные и длительные последствия курения
23. Состав табачного дыма и его влияние на организм человека. Влияние никотина на организм человека.
25. Социальная зависимость от курения и психологическая зависимость от табака.
26. Канцерогенные вещества в табачном дыме. Примеры классических заболеваний от курения.
28. Рыночная Конвенция контроля над табаком. Игра «Плюсы и минусы»
29. Печальные факты и статистика табакокурения.

Раздел 6. «Сила физического здоровья» – 4 часа

30. Физическое развитие и полноценный человек.

31. Массовая физическая культура -основа культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха.
32. Биохимические, физиологические и психологические резервы человека.
33. Закаливание и его влияние на здоровье.

Раздел 7. «Спорт и здоровье едины!» - 7 часов

3. День здоровья «Береги себя»
4. Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»
18. Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»
21. День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»
24. Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»
27. День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны».
34. День здоровья «Школа – территория здоровья».

Анкетирование «ЗОЖ для учащихся»

Анкетирование «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»

Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».

Анкетирование «Питание глазами учащихся»

8 класс - «Здоровячки» модуль «Здоровье нации» под девизом «Здоровье – это умение общаться!»

- формирование у детей стремления к здоровому образу жизни;
- формирование у учащихся силы воли, веры в свои возможности.

Раздел 1. «Сила любви» – 5 часов

1. Урок безопасности.
2. Что такое любовь?
5. Осознание значимости любви и уважения к людям.
6. Две модели состояния влюбленности.
7. Индивидуальный проект «Любви целительная сила».

Раздел 2. «Курение или здоровье? Выбирайте, сами!» – 6 часов

8. Сведения о табачном энергетическом вампиризме. Стадии никотинизма.
9. «Физиологические последствия курения и влияние табачной смолы на живую ткань».
10. Ранняя профилактика курения.
11. Законодательство и табачная реклама
12. Проблемы, связанные с курительной запрограммированностью.
13. Создание «антирекламы» курения.

Раздел 3. «Алкоголь или здоровье? Выбирайте, сами!» – 9 часов

14. Невидимый фронт. История алкоголизации России и история трезвенческих движений.
15. Основные алкогольные изделия. Пиво, вино, крепкие алкогольные изделия.
16. Влияние алкоголя на здоровье человека
17. Формирование алкогольной зависимости и запрограммированности
19. Алкогольная привычка и пьянство
20. Потребность в алкоголе и алкоголизм. Изменения личности алкоголика

22. «Опьяняющие вещества» и «опьянение». Влияние алкоголя на женщин, детей и преступления.

23. Алкогольный вампиризм. Последствия кратковременного и длительного воздействия алкоголя на человека.

25. Диспут «За и против».

Раздел 4. «Сила веры» – 3 часа

26. «Человек – это то, во что он верит».

28. «Без веры в себя нельзя быть сильным».

29. Проект «С верой никогда не пропадешь», «Юность верит в чудеса».

Раздел 5. «Сила окружающей среды» – 4 часа

30. «Окружающая среда и здоровье человека».

31. Живая сила природы – прекрасный источник энергии!

32. Исцеление силой природы... Энергия окружающей среды.

33. Благоустройство школьного двора. Посадка цветов и деревьев.

Раздел 6. «Спорт и здоровье едины!» - 7 часов

3. День здоровья «Береги себя»

4. Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа

18. Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»

21. День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»

24. Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»

27. День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны».

34. День здоровья «Школа – территория здоровья».

Анкетирование «ЗОЖ для учащихся»

Анкетирование «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»

Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».

Анкетирование «Питание глазами учащихся»

9 класс - «Здоровячки» модуль «Здоровье нации» под девизом «Здоровье – это жизнь! Успешный человек тот, кто научился учиться и знает, как изменить себя»

- формирование у детей стремления к здоровому образу жизни;

- формирование у учащихся силы воли, веры в свои возможности.

Раздел 1. «Сила разума» – 5 часа

1. Урок безопасности.

2. «Вся правда о силе разума».

5. «Как увеличить силу разума».

6. «Улучшение памяти».

7. «Открываю свой разум возможностям»

Раздел 2. «Враги в образе друга» – 9 часов

8. Что такое «наркотики»? Наркотики легальные и нелегальные.

9. Этапы приобщения к наркотикам. Модели наркотизма.

10. Последствия наркотизма: галлюцинация; деградация; деменция; депрессия; иллюзия; интоксикация; суицид.

11. Знакомство с историческими вехами хождения наркотиков по миру.

12. Различные конвенции мировых организаций в отношении наркотиков
13. Коварная роль алкоголя и наркотиков в решении тех или иных политических вопросов.
14. Невидимый фронт. История алкоголизации России и история трезвенческих движений.
15. Мониторинг наркотической ситуации. Отмывание наркоденег. Стратегия сдерживания.
16. Управление Европола по наркотикам.

Раздел 3. «Токсикомания» – 5 часов

17. Летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Аналоги наркотических средств и психотропных веществ.
19. Механизм действия ЛВНД на подростковый организм. Признаки опьянения ЛВНД.
20. Три стадии отравления. Последствия действия ЛВНД. Результаты действия ЛВНД.
22. Почему люди становятся токсикоманами? Группа риска наркотизации.
23. Как помочь самому себе, если вы сами пристрастились к «нюхачеству»? Определи свое отношение к токсикантам.

Раздел 4. «Развитие зависимости» – 2 часа

25. Механизм приобщения к токсическим веществам. Этапы приобщения к употреблению наркотиков.
26. Кто виноват в том, что дети употребляют наркотики? Наиболее распространенные пути получения денег для покупки зелья.

Раздел 5. «Сила смеха» – 2 часа

28. Смехотерапия: целебная сила смеха.
29. Смех — лучшее лекарство.

Раздел 5. «Наркотики и закон» – 3 часа

30. Наркотики и закон.
31. Принудительные меры медицинского характера.
32. Спектакль-дискуссия. «Наркомания – национальная опасность».

Раздел 6. «Сила отдыха» – 2 часа

33. «Режим труда и отдыха. Здоровый отдых».
34. День здоровья «Школа – территория здоровья».

Раздел 7. «Спорт и здоровье едины!» - 5 часов

3. День здоровья «Береги себя»
4. Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»
18. Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»
21. День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»
24. Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»
27. День здоровья «Твое здоровье - богатство страны».

Анкетирование «ЗОЖ для учащихся»

Анкетирование «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»

Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».

Анкетирование «Питание глазами учащихся»

Формы контроля: защита выполненных проектов, конкурсы выполненных работ, тестирование

III. Тематическое планирование внеурочной деятельности кружка «Здоровячки»

1 – 4 классы.

№/п	Название разделов	Классы/ кол – во часов				Итого:
		1	2	3	4	
1	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» (гигиена и режим дня)	7	3	6	7	23
2	«Мы и наша безопасность» (Безопасность и оказание ПМП)	5	20	3	5	33
3	«По тропинкам моего организма»	10	3	-	5	18
4	«Разговор о правильном питании».	7	4	20	6	37
5	«Я выбираю спорт!»	3	3	2	2	10
6	«Вредные привычки - не мои сестрички»	1	1	3	9	14
Итого:		33	34	34	34	135 ч.

5 – 6 классы.

№/п	Название разделов	Классы/ кол – во часов		Итого:
		5	6	
1	Ты и культура здоровья	10	10	20
2	Наследие Колумба	10		10
3	Алкоголь – враг здоровья и счастья	8	3	11
4	«Правильное питание – залог здоровья»	6		6
5	Подумаем вместе		5	5
6	Я и мир вокруг		5	5
7	Полезные и вредные привычки		4	4
8	Закон тебя защищает		2	2
9	Телевизор и компьютер		5	5
Итого:		34	34	68 ч.

7 класс.

№/п	Название разделов	Кол –во часов
1	«Сила культуры здоровья»	5 часов
2	«Сила правильной осанки»	3 часа
3	«Сила дыхания»	3 часа
4	«Сила здорового питания»	5 часа
5	«Курение или здоровье? Выбирайте, сами!»	7 часа
6	«Сила физического здоровья»	4 часа

7	«Спорт и здоровье едины!»	7 часа
Итого:		34 часа.

8 класс.

№/п	Название разделов	Кол –во часов
1	«Сила любви»	5 часов
2	«Курение или здоровье? Выбирайте, сами!»	6 часов
3	«Алкоголь или здоровье? Выбирайте, сами!»	9 часов
4	«Сила веры»	3 часа
5	«Сила окружающей среды»	4 часа
6	«Спорт и здоровье едины!»	7 часа
Итого:		34 часа.

9 класс.

№/п	Название разделов	Кол –во часов
1	«Сила разума»	5 часов
2	«Враги в образе друга»	9 часов
3	«Токсикомания»	5 часов
4	«Развитие зависимости»	2 часа
5	«Сила смеха»	2 часа
6	«Наркотики и закон»	3 часа
7	«Сила отдыха»	2 часа
8	«Спорт и здоровье едины!»	5 часов
Итого:		34 часа.

**Тематическое планирование кружка «Здоровячки»
модуль «Здоровье – это чистота!»
под девизом «А нечистым трубочистам стыд и срам».
1 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Практ.
1	Урок безопасности.	0,5	0,5
2	Адаптационная игра «Наша школа» (ПБ в школе).		1
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
5	Урок 1. «Советы доктора Воды». <u>Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся»	0,5	0,5
6	Урок 2. «Друзья и мыло»	0,5	0,5
7	Урок 3. «Глаза – помощники человека».	0,5	0,5
8	Урок 4. «Чтобы уши слышали»		1
9	Адаптационная игра «Наш класс»		1
10	Урок 5. «Почему болят зубы?»	0,5	0,5
11	Урок 6. «Чтобы зубы были здоровыми».	0,5	0,5
12	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»		1
13	Урок 7. «Как сохранить улыбку красивой».	0,5	0,5
14	Урок 8. «Рабочие инструменты» человека.	0,5	0,5
15.	Игры на свежем воздухе «Здравствуй, зимушка - зима, игры нам придумала сама».		1
16	Урок 9 - 10. «Зачем человеку кожа?». «Надёжная защита человека».	0,5	0,5
17.	Урок 11. «Если кожа повреждена»	0,5	0,5
18	Урок 12. Игровая программа «Каша к завтраку нужна, каша к завтраку важна».		1
19	Урок 13 «Здоровая пища для всей семьи»	0,5	0,5
20	Урок 14. «Я ученик»	0,5	0,5
21	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиады «Зимние забавы»		1
22	Урок 15. «Весёлый бутерброд»		1
23	Урок 16. «Я пришёл из школы».		1
24	Урок 17. «Как настроение?»	0,5	0,5
25	День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны.		1
26	Урок 18. «Сон – лучшее лекарство»	0,5	0,5
27	Урок 19. «Вредные привычки»	0,5	0,5
28	Урок 20. «Овощной зоопарк»	0,5	0,5
29	Урок 21. «Скелет – наша опора»	0,5	0,5
30	Урок 22. «Осанка - стройная спина». <u>Анкетирова-</u>	0,5	0,5

	ние «ЗОЖ для учащихся»		
31	Урок 23. «Если хочешь быть здоров!» «Молочная страна».	0,5	0,5
32	Урок 24. «Правила безопасности на воде»	0,5	0,5
33	Урок 24. «Доктора природы»	0,5	0,5
34	День здоровья «Наша школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		11 ч.	23 ч.

**Тематическое планирование кружка «Здоровячки»
модуль «Здоровье – это личная гигиена и безопасность!»,
под девизом «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»
2 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Прак
1	Урок безопасности. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»	0,5	0,5
2	Урок 1. «Причины болезни». <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».	0,5	0,5
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
5	Урок 2. «Признаки болезни». <u>Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся»	0,5	0,5
6	Час здоровья «Золотые правила питания». Проект «Дружеский десерт»		1
7	Человек и его привычки.	0,5	0,5
8	Урок 3. «Как здоровье?» Тест «Твоё здоровье».	0,5	0,5
9	Урок 4. «Здоровый образ жизни».		1
10	Урок 5. «Какие врачи нас лечат». Дид. игра «Витаминная семья».	0,5	0,5
11	Урок 6 . «Инфекционные болезни».	0,5	0,5
12	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»		1
13	Урок 7. «Прививки от болезней».	0,5	0,5
14	Уроки 8 - 9. «Какие лекарства мы выбираем». «Домашняя аптечка».	0,5	0,5
15.	Делу время – потехе час «Здравствуй, зимушка - зима, игры нам придумала сама».		1
16	Уроки 10 - 11. «Пищевые отравления». «Отравление лекарствами».	0,5	0,5
17.	Урок 12. «Если солнечно и жарко»	0,5	0,5
18	Проект «Живительные» напитки»		1
19	Урок 13 «Здоровая пища для всей семьи». Проект «Пора ужинать»		1
20	Урок 14. «Если на улице дождь и гроза»		1
21	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спарта-		1

	киады «Зимние забавы»		
22	Урок 15. «Как уберечься от мороза»	0,5	0,5
23	Урок 16. «Опасность в нашем доме»	0,5	0,5
24	Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье».		1
25	Урок 19. «Укусы насекомых и змеи»	0,5	0,5
26	Урок 20. «Что мы знаем про кошек и собак»	0,5	0,5
27	День здоровья «Твое здоровье - богатство страны.		1
28	Урок 21. «Отравления ядовитыми растениями»	0,5	0,5
29	Урок 22. «Отравление угарным газом».		1
30	Урок 23. «Как помочь себе при тепловом ударе».		1
31	Урок 24. «Переломы и растяжения связок». <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1
32	Урок 25. «Если ты ушибся или порезался». <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»		1
33	Урок 26. «Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело».		1
34	День здоровья «Школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		8 ч.	26ч.

**Тематическое планирование кружка «Здоровячки»
модуль «Здоровье – это правильное питание»,
под девизом «Для нашего здоровья полноценная еда – важнейшее
условие».
3 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Практ.
1	Урок безопасности. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»	0,5	0,5
2	Урок 1. «Если хочешь быть здоров». <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».	0,5	0,5
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
5	Урок 2. «Самые полезные продукты». <u>Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся»	0,5	0,5
6	Урок 3. «Чего не надо бояться?».	0,5	0,5
7	«Путешествие в страну здоровья».	0,5	0,5
8	Урок 4. «Как правильно есть».		1
9	Урок 5. «Все ли желания выполнимы?».		1
10	Урок 6. «Удивительные превращения пирожка».		1
11	Урок 7. «Как воспитать в себе сдержанность?».	0,5	0,5

12	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»		1
13	Урок 8. Игра - конкурс «Чудо крупеничка»		1
14	Урок 9. «Как отучить себя от вредных привычек?». «Табак или здоровье?»	0,5	0,5
15.	Делу время – потехе час «Здравствуй, зимушка - зима, игры нам придумала сама».		1
16	Урок 10. «Плох обед, если хлеба нет». Практическое занятие «Цена ломтика».		1
17.	Урок 11. «Как вести себя, когда что-то болит?»	0,5	0,5
18	Урок 12. «Время есть булочки».	0,5	0,5
19	Урок 13 «Здоровая пища для всей семьи»	0,5	0,5
20	Урок 14. «Пора ужинать»		1
21	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиады «Зимние забавы»		1
22	Урок 15. «Правила поведения за столом». Практическое занятие «Сервировка стола».		1
23	Урок 16. «На вкус и цвет товарищей нет»		1
24	Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье».		1
25	Урок 17. «Как помочь больным и беспомощным».	0,5	0,5
26	Урок 18. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее?»	0,5	0,5
27	День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны.		1
28	Урок 19. «Где найти витамины весной?». Игра «Витаминиада»		1
29	Урок 20. Проект «Как утолить жажду».		1
30	Урок 21. «Огонёк здоровья». <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1
31	Урок 22. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».		1
32	Урок 24. «Пейте, дети, молоко, будете здоровы». <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»		1
33	Урок 25. «Культура здорового образа жизни» (урок-соревнование)		1
34	День здоровья «Школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		6 ч.	28 ч.

**Тематическое планирование кружка «Здоровячки»
модуль «Здоровье – это жизнь без вредных привычек»,
под девизом «Твоё здоровье – в твоих руках».
4 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Прак
1	Урок безопасности. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»	0,5	0,5

2	Урок 1. «Что такое здоровье?». Анкетирование «Само-оценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».	0,5	0,5
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
5	Качества человека. Анкетирование «Питание глазами учащихся»	0,5	0,5
6	Урок 2. «Что такое эмоции?».	0,5	0,5
7	Урок 3. «Стресс. Чувства и поступки».	0,5	0,5
8	Урок 4. «Учимся думать и действовать».		1
9	Урок 5. «Учимся находить причину и последствия событий».		1
10	Урок 6. «Умей выбирать». Практическое занятие «Весёлый бутерброд».		1
11	Урок 7. «Что зависит от моего решения?».	0,5	0,5
12	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»		1
13	Урок 8. «Злой волшебник – табак».	0,5	0,5
14	Урок 9. «Почему некоторые привычки называют вредными?».	0,5	0,5
15.	Делу время – потехе час «Здравствуй, зимушка - зима, игры нам придумала сама».		1
16	Урок 10. «Почему вредной привычке ты скажешь: «НЕТ»?».	0,5	0,5
17.	Урок 11. «Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения»		1
18	Урок 12. «Помоги себе сам (волевое поведение)»		1
19	Урок 13 «Злой волшебник - алкоголь».	0,5	0,5
20	Урок 14. «Алкоголь - ошибка»	0,5	0,5
21	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиады «Зимние забавы»		1
22	Урок 15. «Алкоголь - сделай выбор»	0,5	0,5
23	Урок 16. «Злой волшебник - наркотик».	0,5	0,5
24	Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье».		1
25	Урок 17. «Наркотик - тренинг безопасного поведения».	0,5	0,5
26	Урок 18. «Мальчики и девочки».		1
27	День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны.		1
28	Урок 19. «Умеем ли мы правильно питаться?»		1
29	Урок 20. Практическое занятие «Я выбираю кашу».		1
30	Урок 21. «Чистота и здоровье». Проект «Мы и наше здоровье».		1
31	Урок 22. «Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)». Анкетирование «ЗОЖ для учащихся»		1
32	Урок 23. «Чистота и порядок». Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1
33	Урок 24. «Будем делать хорошо и не будем плохо».		1

34	День здоровья «Школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		7 ч.	27 ч.

**Тематическое планирование кружка «Расти здоровым»,
под девизом «Твой завтрашний успех начинается сегодня».
5 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Практ.
Ты и культура здоровья – 4 + 5 +1 = 10 часов			
1	Урок безопасности. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»	0,5	0,5
2	Ты и культура здоровья. Секреты долгожительства. <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»	0,5	0,5
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
Наследие Колумба – 10 часов			
5	Наследие Колумба. <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».	0,5	0,5
6	Курительные мифы. <u>Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся»	0,5	0,5
7	Заболевания, связанные с курением.	0,5	0,5
8	Постановка спектакля «Табачная отравка: иллюзия и реальность»		1
9	Опасность от «невинной» сигареты и «легкого» облачка табачного дыма.	0,5	0,5
10	Разумное решение.	0,5	0,5
11	Курильщики поневоле	0,5	0,5
12	Оставайся некурящим. Инсценирование сказки «Репка» о вредных привычках.		1
13	Научись говорить «нет». Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль».		1
14	За правое дело стой смело!	0,5	0,5
Алкоголь – враг здоровья и счастья – 8 часов + 5 часов «Ты и культура здоровья»			
15.	Что такое алкоголь и алкогольные изделия. Напитки или «отравитки»?	0,5	0,5
16	Про пиво и зелено вино	0,5	0,5
17.	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»	0,5	0,5
18	Что такое алкоголь? Быть трезвым – здорово.	0,5	0,5
19	История трезвеннического движения в России	0,5	0,5

20	Беседа-инсценировка для младшего школьного возраста «О Сидорове Пашке – ужасном замарашке...»		1
21	Дети могут помочь взрослым.	0,5	0,5
22	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»		1
23	Юный борец за трезвость.	0,5	0,5
24	Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»		1
25	Истинное наслаждение идёт изнутри.	0,5	0,5
26	Хорошие и плохие вещества. Игра «Рыбак и рыбка».	0,5	0,5
27	День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны.		1
28	Полет и падение. Диспут «Что ты знаешь о здоровом и нездоровом образе жизни?»		1
«Правильное питание – залог здоровья» - 6 часов + 1 час «Ты и культура здоровья».			
29	Проект «Пришло время завтракать».		1
30	«Необычное путешествие в страну Чипсов и Сухариков».		1
31	Проект «Полезные напитки». <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни».		1
32	Проект «Как сделать кашу вкусной». <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1
33	Игра – путешествие «Кулинарные обычаи моей семьи». <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»		1
34	День здоровья «Школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		9 ч.	25ч.

**Тематическое планирование кружка «Здоровячки»
модуль «Расти здоровым»,
под девизом «Не тешься успехом долго, намечай новую цель, снова добивайся, снова побеждай».
6 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Практ.
Ты и культура здоровья – 4 + 6 = 10 часов			
1	Урок безопасности. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»	0,5	0,5
2	Проект «Мои жизненные ценности». <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»		1
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
Подумаем вместе – 5 часов			

5	Летучие отравляющие вещества. Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».	0,5	0,5
6	Как разорвать порочный круг? Анкетирование «Питание глазами учащихся»	0,5	0,5
7	Стоп, отрав! Игра «Нет, уважаемый сударь!»	0,5	0,5
8	«Мифы и ценности»	0,5	0,5
9	СПИД. Как уберечь себя?	0,5	0,5
Я и мир вокруг – 5 часов			
10	«Как противостоять влиянию подростковых антиобщественных группировок».	0,5	0,5
11	«Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека».	0,5	0,5
12	«Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека».	0,5	0,5
13	Как научиться понимать непреклонную позицию родителей.	0,5	0,5
14	Что такое компромисс. Как правильно выразить свои обиды.	0,5	0,5
Полезные и вредные привычки – 4 часа + 1 час «Ты и культура здоровья»			
15	Все о безопасном поведении на улице.	0,5	0,5
16	О вреде жевательной резинки. Информация о вредных продуктах.	0,5	0,5
17	Некоторые правила культуры речи. Доброта и ее место в жизни.	0,5	0,5
18	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»		1
19	Хорошие и дурные поступки.	0,5	0,5
Закон тебя защищает– 2 часа + 1 час «Ты и культура здоровья»			
20	Что такое дисциплина? Некоторые статьи Уголовного кодекса России.	0,5	0,5
21	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»		1
22	Тренинг «Как правильно себя вести, если вдруг тебя остановил на улице или в общественном месте милиционер»		1
Телевизор и компьютер– 5 часов + 1 час «Ты и культура здоровья»			
23	Хорошие и плохие стороны просмотра телепередач.	0,5	0,5
24	Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»		1
25	Признаки музыки и танцев, разрушающих психическое здоровье.	0,5	0,5
26	Насилие и реклама на телеэкране. Как телевидение выжигает мозговое вещество.	0,5	0,5
27	День здоровья «Твое здоровье - богатство страны».		1
28	Компьютер и его влияние на здоровье.	0,5	0,5

29	Вред от игр в «ужастики» на компьютере. Страхи не всегда безобидны - они источники неврозов.	0,5	0,5
«Правильное питание – залог здоровья» - 3 часа + 2 час «Ты и культура здоровья».			
30	Основные правила питания. Проект «Что я знаю о воде?». <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся».		1
31	Кухня – святое место в доме. «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки).		1
32	Умей управлять своим ростом! <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни».		1
33	Твой дом – твоя крепость. <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1
34	День здоровья «Школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		11 ч.	23 ч.

**Тематическое планирование кружка «Здоровячки»
модуль «Здоровье нации»
под девизом «Здоровье – это победа над собой! Не стремись победить
других, все победы начинаются с победы над самим собой».
7 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Практ.
«Сила культуры здоровья» - 5 часов + «Спорт и здоровье едины!» - 2 часа			
1	Урок безопасности. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»	0,5	0,5
2	Концепция культуры здоровья. <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»	0,5	0,5
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
5	Здоровье так же заразительно, как и болезнь. <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».	0,5	0,5
6	Характеристика культуры здоровья (жизнь со знаком "+") и болезни (жизнь со знаком "-")		1
7	«У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда - есть все». <u>Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся»	0,5	0,5
«Сила правильной осанки» – 3 часа			
8	Сила правильной осанки – залог успеха в делах.	0,5	0,5
9	Правильная осанка – путь к красоте.	0,5	0,5
10	Профилактика нарушения осанки. Комплекс упражнений для хорошей осанки.	0,5	0,5

«Сила дыхания» – 2 часа			
11	«Дыхание – бесценный дар природы».	0,5	0,5
12	«Дыхание – это мощный инструмент оздоровления».		1
13	Секреты здоровья и долголетия. Работа с дыханием.		1
«Сила здорового питания» – 5 часов + «Спорт и здоровье едины!» - 1 час			
14	Азбучные истины «правопитания» (рационального питания).	0,5	0,5
15	«Правильное питание при занятиях спортом».	0,5	0,5
16	Немного знаний о сыроедении, голодании, вегетарианстве и полезных соках.	0,5	0,5
17	Что мы едим? Минеральные вещества, витамины в нашем питании.	0,5	0,5
18	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»		1
19	Практическая работа «Определение потребности в калорийности суточного рациона».		1
«Курение или здоровье? Выбирайте, сами!» – 7 часов + «Спорт и здоровье едины!» - 3 часа			
20	История развития никотинизма в мире. Как боролись против никотина в разных странах мира.	0,5	0,5
21	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»		1
22	О сложностях преодоления табачной беды. Кратковременные и длительные последствия курения	0,5	0,5
23	Состав табачного дыма и его влияние на организм человека. Влияние никотина на организм человека.	0,5	0,5
24	Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»		1
25	Социальная зависимость от курения и психологическая зависимость от табака.	0,5	0,5
26	Канцерогенные вещества в табачном дыме. Примеры классических заболеваний от курения.	0,5	0,5
27	День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны».		1
28	Рыночная Конвенция контроля над табаком. Игра «Плюсы и минусы»	0,5	0,5
29	Печальные факты и статистика табакокурения.	0,5	0,5
«Сила физического здоровья» – 4 часа + «Спорт и здоровье едины!» - 1 часа			
30	Физическое развитие и полноценный человек. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся».	0,5	0,5
31	Массовая физическая культура -основа культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха.	0,5	0,5
32	Биохимические, физиологические и психологические резервы человека. <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни».	0,5	0,5
33	Закаливание и его влияние на здоровье. <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1

34	День здоровья «Школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		10 ч.	24 ч.

**Тематическое планирование кружка «Здоровячки»
модуль «Здоровье нации»
под девизом «Здоровье – это умение общаться!»
8 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Практ.
«Сила любви» – 5 часов + «Спорт и здоровье едины!» - 2 часа			
1	Урок безопасности. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»	0,5	0,5
2	Что такое любовь? <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни»	0,5	0,5
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
5	Осознание значимости любви и уважения к людям. <u>Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся»	0,5	0,5
6	Две модели состояния влюбленности. <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».	0,5	0,5
7	Индивидуальный проект «Любовь целительная сила».		1
«Курение или здоровье? Выбирайте, сами!» – 6 часов			
8	Сведения о табачном энергетическом вампиризме. Стадии никотинизма.	0,5	0,5
9	«Физиологические последствия курения и влияние табачной смолы на живую ткань».	0,5	0,5
10	Ранняя профилактика курения.	0,5	0,5
11	Законодательство и табачная реклама	0,5	0,5
12	Проблемы, связанные с курительной запрограммированностью.	0,5	0,5
13	Создание «антирекламы» курения.		1
«Алкоголь или здоровье? Выбирайте, сами!» – 9 часов + «Спорт и здоровье едины!» - 3 часа			
14	Невидимый фронт. История алкоголизации России и история трезвенческих движений.	0,5	0,5
15	Основные алкогольные изделия. Пиво, вино, крепкие алкогольные изделия.	0,5	0,5
16	Влияние алкоголя на здоровье человека	0,5	0,5
17	Формирование алкогольной зависимости и запрограммированности	0,5	0,5
18	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»		1

19	Алкогольная привычка и пьянство	0,5	0,5
20	Потребность в алкоголе и алкоголизм. Изменения личности алкоголика	0,5	0,5
21	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»		1
22	«Опьяняющие вещества» и «опьянение». Влияние алкоголя на женщин, детей и преступления.	0,5	0,5
23	Алкогольный вампиризм. Последствия кратковременного и длительного воздействия алкоголя на человека.	0,5	0,5
24	Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»		1
25	Диспут «За и против».		1
«Сила веры» – 3 часа + «Спорт и здоровье едины!» - 1 часа			
26	«Человек – это то, во что он верит».	0,5	0,5
27	День здоровья «Твое здоровье - богатство страны».		1
28	«Без веры в себя нельзя быть сильным».	0,5	0,5
29	Проект «С верой никогда не пропадешь», «Юность верит в чудеса».		1
«Сила окружающей среды» – 4 часа + «Спорт и здоровье едины!» - 1 часа			
30	«Окружающая среда и здоровье человека». <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся».	0,5	0,5
31	Живая сила природы – прекрасный источник энергии!	0,5	0,5
32	Исцеление силой природы... Энергия окружающей среды. <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни».	0,5	0,5
33	Благоустройство школьного двора. Посадка цветов и деревьев. <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1
34	День здоровья «Школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		11 ч.	23 ч.

**Тематическое планирование кружка «Здоровячки»
модуль «Здоровье нации»
под девизом «Здоровье – это жизнь! Успешный человек тот, кто научился
учиться и знает, как изменить себя»
9 класс**

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теор.	Практ.
«Сила разума» – 5 часа + «Спорт и здоровье едины!» - 2 часа			
1	Урок безопасности. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся»	0,5	0,5
2	«Вся правда о силе разума». <u>Анкетирование</u> «Ори-	0,5	0,5

	ентация школьника на здоровый образ жизни»		
3	День здоровья «Береги себя»		1
4	Эколого - здоровьесберегающая акция «Туристическая тропа»		1
5	«Как увеличить силу разума». <u>Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся»		1
6	«Улучшение памяти». <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1
7	«Открываю свой разум возможностям»		1
«Враги в образе друга» – 9 часов			
8	Что такое «наркотики»? Наркотики легальные и нелегальные.	0,5	0,5
9	Этапы приобщения к наркотикам. Модели наркотизма.	0,5	0,5
10	Последствия наркотизма: галлюцинация; деградация; деменция; депрессия; иллюзия; интоксикация; суицид.	0,5	0,5
11	Знакомство с историческими вехами хождения наркотиков по миру.	0,5	0,5
12	Различные конвенции мировых организаций в отношении наркотиков	0,5	0,5
13	Коварная роль алкоголя и наркотиков в решении тех или иных политических вопросов.	0,5	0,5
14	Невидимый фронт. История алкоголизации России и история трезвенческих движений.	0,5	0,5
15	Мониторинг наркотической ситуации. Отмывание наркоденог. Стратегия сдерживания.	0,5	0,5
16	Управление Европола по наркотикам.	0,5	0,5
«Токсикомания» – 5 часов + «Спорт и здоровье едины!» - 2 часа			
17	Летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Аналоги наркотических средств и психотропных веществ.	0,5	0,5
18	Спортивные соревнования «Спорт поможет – силы умножит»		1
19	Механизм действия ЛВНД на подростковый организм. Признаки опьянения ЛВНД.	0,5	0,5
20	Три стадии отравления. Последствия действия ЛВНД. Результаты действия ЛВНД.	0,5	0,5
21	День здоровья «Здоровья - жемчужина человека». Спартакиада «Богатырская наша сила»		1
22	Почему люди становятся токсикоманами? Группа риска наркотизации.	0,5	0,5
23	Как помочь самому себе, если вы сами пристрастились к «нюхачеству»? Определи свое отношение к токсикантам.	0,5	0,5
«Развитие зависимости» – 2 часа + «Спорт и здоровье едины!» - 1 часа			
24	Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»		1

25	Механизм приобщения к токсическим веществам. Этапы приобщения к употреблению наркотиков.	0,5	0,5
26	Кто виноват в том, что дети употребляют наркотики? Наиболее распространенные пути получения денег для покупки зелья.	0,5	0,5
«Сила смеха» – 2 часа + «Спорт и здоровье едины!» - 1 часа			
27	День здоровья «Твоё здоровье - богатство страны».		1
28	Смехотерапия: целебная сила смеха.		1
29	Смех — лучшее лекарство.		1
«Наркотики и закон» – 3 часа			
30	Наркотики и закон. <u>Анкетирование</u> «ЗОЖ для учащихся».	0,5	0,5
31	Принудительные меры медицинского характера.	0,5	0,5
32	Спектакль-дискуссия. «Наркомания – национальная опасность». <u>Анкетирование</u> «Ориентация школьника на здоровый образ жизни».		1
«Сила отдыха» – 2 часа			
33	«Режим труда и отдыха. Здоровый отдых». <u>Анкетирование</u> «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья».		1
34	День здоровья «Школа – территория здоровья».		1
ВСЕГО ЧАСОВ:		10 ч.	24 ч.