

Рассмотрено на заседании

ШМО «Поиск»

Протокол № 1 от 04.07.2022 г

Принято на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 05.07.2022 г

Утверждаю
Приказ № 277 од от 05.07.2022г.
Директор ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
Антропова Т.В.



**Программа
по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа
жизни «Я расту»**

д. Соколовка
2022 год

Пояснительная записка

Программа по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни «Я расту» разработана на основе методических рекомендаций и примерной адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений и социальную адаптацию. Данная программа рассчитана для 1-9 классов. 1 класс - 33 часа, 2 – 9 класс – 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни «Я расту» - комплексная программа формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа направлена на формирование у обучающихся представлений о мире в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур; овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Целью программы является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Основные задачи программы:

- ✓ формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- ✓ формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- ✓ формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- ✓ формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- ✓ пробуждение у обучающихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- ✓ формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- ✓ формирование установок на использование здорового питания;
- ✓ использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ соблюдение здоровьесберегающих режимов дня;
- ✓ формирование негативного отрицательного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ✓ формирование потребности обучающегося безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состоянием здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- ✓ становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- ✓ воспитание у обучающихся личной системы ценности здоровья;
- ✓ воспитание желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни;
- ✓ воспитание потребности в соблюдении здоровьесозидающих режимов дня.

Принципы:

- 1. Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей обучающихся** предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым обучающимся.
- 2. Учет возрастных особенностей обучающихся**
- 3. Создание образовательной среды**, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- 4. Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он

должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

5. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.

6. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы.

7. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Направления реализации программы:

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в общеобразовательной организации реализуется по **следующим направлениям:**

- 1. Создание** здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации с целью реализации необходимых условий для сбережения здоровья обучающихся;
- 2. Формирование** экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни;
- 3. Формирование** экологической культуры в процессе усвоения элементарных представлений об экокультурных ценностях, о традициях этического отношения к природе, нормах экологической этики, об экологически грамотном взаимодействии человека с природой;
- 4. Просветительская работа** направлена на повышение уровня знаний сохранения и укрепления здоровья обучающихся с привлечением специалистов общеобразовательной организации. Наиболее эффективным путем формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни у обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная деятельность обучающихся, развивающая способность понимать свое состояние, обеспечивающая усвоение способов рациональной организации режима дня, двигательной активности, питания, правил личной гигиены, профилактики вредных привычек, заболеваний.

Формы организации занятий:

- ✓ беседы;
- ✓ презентации;
- ✓ практическая работа;
- ✓ обсуждение;
- ✓ встреча с интересными людьми;
- ✓ игры и др.

Приемы и методы:

В обучении используются следующие группы методов:

- словесные (рассказ, беседа);
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, использование цифровых образовательных ресурсов);
- практические (работа с учебными текстами, таблицами, словарями и справочниками)

Содержание программы:

Содержание программы отражено в **разделах:**

- ✓ Человек и его здоровье
- ✓ Гигиена
- ✓ Я познаю себя
- ✓ Безопасность жизнедеятельности
- ✓ Рациональная организация жизнедеятельности
- ✓ Школа здорового питания
- ✓ Психология здоровья
- ✓ Профилактика ПАВ
- ✓ Основы полового и семейного воспитания
- ✓ Наша планета Земля

Человек и его здоровье

В данном разделе программы дается понятие о валеологии, как науке о здоровье человека, последовательно раскрываются понятия о здоровье и здоровом образе жизни, объясняются факторы, формирующие здоровье. Здесь же обосновываются соматический и психический компоненты здоровья, раскрываются специальные и нравственные аспекты здоровья.

Гигиена

Раздел включает сведения о гигиене, как области медицины, изучающей влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающей меры профилактики различных заболеваний. Рассматриваются вопросы обеспечения условий существования и продление жизни, вопросы личной гигиены, гигиены труда, гигиены питания, гигиены детей, подростков и т.д.

Я познаю себя

В этом разделе даются элементарные сведения об анатомии и физиологии человека, которые позволяют в доступной форме познакомиться с функционированием различных органов и систем человеческого организма. Особое внимание уделяется анализу воздействия отрицательных факторов, оказывающих влияние на каждый орган человеческого организма и последствий данного влияния на здоровье человека.

Безопасность жизнедеятельности

В разделе устанавливается логическая связь образа жизни со здоровьем и безопасностью человека. Объясняется ряд факторов, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье. Раздел включает в себя сведения о наиболее распространённых инфекционных и неинфекционных заболеваниях, о приёмах оказания первой медицинской помощи при различных повреждениях организма человека.

Рациональная организация жизнедеятельности

В данном разделе рассматриваются вопросы, касающиеся режима дня для каждой возрастной группы, раскрываются вопросы о необходимости занятий физической культурой и спортом, рационального чередования труда и активного отдыха, важности закаливания организма. Даются рекомендации правильного распределения времени по индивидуальному плану с учетом общественно необходимой деятельности и природных биологических ритмов.

Школа здорового питания

Рациональное питание - один из важных компонентов здорового образа жизни, влияющее на работоспособность и долголетие человека.

В этом разделе рассматриваются шесть типов веществ: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода; даются сведения о разнообразии питания с учетом наследственности человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

Психология здоровья

В этом разделе даются рекомендации, как человеку приспособиться к постоянно меняющейся обстановке и в соответствии с этим регулировать свое поведение. Рассматриваются понятия психологической уравновешенности, как такого душевного состояния человека, которое обеспечивает ему хорошее настроение, высокую работоспособность и адекватное реагирование на действие различных стрессовых ситуаций. Большое внимание уделяется вопросам о добре и зле, эмоциональным состояниям, формирующим личность человека.

Профилактика ПАВ

Этот раздел дает общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества.

Основы полового и семейного воспитания

В данном разделе рассмотрены правовые аспекты взаимоотношения полов; приведены основные положения семейного права в РФ; содержится информация о браке и семье, о культуре брачных отношений, о социальной роли мужчины и женщины в современном обществе.

Наша планета Земля

Данный раздел направлен на формирование у школьников экологической культуры во взаимоотношениях человека и природы, единства экологического сознания и поведения, стремления своей деятельностью способствовать улучшению и сохранению природной среды, развитию духовной потребности в общении с природой.

В 1 классе программа предусматривает работу по привитию культурно-гигиенических навыков самообслуживания.

Во 2 классе работа направлена на изучение своего тела правилам ухода за своим телом.

В 3 классе работа направлена на организацию безопасной жизнедеятельности и оказанию первой медицинской помощи.

В 4 классе программа предусматривает работу по основным правилам здоровьесбережения и использованию мер профилактики наиболее распространенных заболеваний.

В 5 классе работа по программе направлена на регулирование своих чувств и эмоций, умению справляться с конфликтными ситуациями.

В 6 классе программа предусматривает работу по изучению способов и методов формирования положительных привычек и влияние вредных привычек на здоровье человека.

В 7 классе работа направлена на то, как противостоять воздействию вредных привычек на свой организм.

В 8 классе программа предусматривает работу по изучению возрастных особенностей организма и проблемам семейного брака.

В 9 классе программа предусматривает работу по изучению проблем современного брака и основы взаимоотношений, умению справляться с конфликтами подросткового возраста.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы практико-ориентированные умения и навыки, которые обеспечат им возможность в достижении жизненных компетенций:

- **элементарные природосберегающие умения и навыки:**

- умение оценивать правильность поведения людей в природе; бережное отношение к природе, растениям и животным; элементарный опыт природоохранительной деятельности.

- **элементарные здоровьесберегающие умения и навыки:**

- навыки личной гигиены, активного образа жизни;

- умения организовывать здоровьесберегающую деятельность: режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д;

- умение оценивать правильность собственного поведения и поведения окружающих с позиций здорового образа жизни;

- умения соблюдать правила здорового питания: навыков гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи;

- навыки противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- навыки безбоязненного общения с медицинскими работниками; адекватного поведения при посещении лечебного учреждения, а так же при возникновении признаков заболеваний и у себя и у окружающих; умения общего ухода за больными;

• **навыки и умения безопасного образа жизни:**

- навыки адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице;

- умение оценивать правильность поведения в быту;

- умения соблюдать правила безопасного поведения с огнем, водой, газом, электричеством; безопасного использования учебных принадлежностей, инструментов;

- навыки соблюдения правил дорожного движения и поведения на улице, пожарной безопасности;

- навыки позитивного общения; соблюдение правил взаимоотношений с незнакомыми людьми; правил поведения в общественном транспорте

- умения оказывать первую медицинскую помощь (при травмах, ушибах, порезах, ожогах, укусах насекомых, при отравлении пищевыми продуктами).

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Гигиена	5	4	1
2.	Я познаю себя	12	7	5
3.	Безопасность жизнедеятельности	11	8	3
4.	Наша планета Земля	5	4	1
Итого:		33	23	10

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
I.	Гигиена	5						
1.	Наука валеология и зачем она нужна человеку	1		Беседа	Словесный	Брошюрка	Ноутбук	Вопросно - ответная
2.	Подружись с водой и мылом	1		Занятие - игра	Словесный	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопросно - ответная
3.	Грязные руки грозят бедой	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно – ответная
4.	Надо, надо умываться по утрам и вечерам	1		Презентация	Наглядный	Брошюрка	Ноутбук	Вопросно - ответная
5.	Практикум. Правила чистых рук	1		Беседа	Практический	Памятка	Диапроектор	Практикум
II.	Я познаю себя	12						
6.	Части тела человека	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	
7.	Органы и их роль в организме человека.	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно – ответная
8.	Скелет – наша опора.	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно – ответная

9.	Первая помощь при переломах.	1		Встреча с медработником	Словесный	Инструкции	Ноутбук	Практикум
10.	Осанка – стройная спина.	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно – ответная
11.	Мои уши. Уход за ушами.	1		Беседа	Наглядный	Брошюрка	Ноутбук	Практикум
12.	Мои глаза. Уход за глазами.	1		Беседа	Наглядный	Брошюрка	Ноутбук	Практикум
13.	Практикум. Гимнастика для глаз	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Практикум
14.	Мой нос	1		Беседа	Словесный	Брошюрка	Ноутбук	Вопросно-ответная
15.	Мое сердце.	1		Беседа	Словесный	Брошюрка	Ноутбук	Рисование
16.	Мои зубы. Уход за зубами	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно – ответная
17.	Практикум. Как правильно чистить зубы	1		Беседа	Практический	Памятка	Видеомагнитофон	Практикум
III.	Безопасность жизнедеятельности	16						
18.	Как возникают болезни	1		Беседа	Словесный	Справочный материал	Ноутбук	Вопросно – ответная
19.	Если ты заболел	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно – ответная
20.	Какие врачи нас лечат	1		Занятие - игра	Практический	Иллюстрации	Диaproектор	Вопросно – ответная
21.	Осторожно – лекарства	1		Презентация	Наглядный	Памятка	Ноутбук	Викторина
22.	Домашняя аптечка	1		Беседа	Словесный	Брошюрка	Ноутбук	Вопросно – ответная
23.	Как уберечься от простуды	1		Беседа	Словесный	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопросно – ответная
24.	Волшебные точки	1		Беседа	Практический	Иллюстрации	Ноутбук	Релаксация

25.	От простуды – босиком	1		Занятие – практикум	Практический	Инструкции	Ноутбук	Практикум
26.	Первая помощь при травмах	1		Встреча с медработником	Словесный	Памятка	Ноутбук	Практикум
27.	Первая помощь при отравлении газом и дымом	1		Встреча с медработником	Практический	Памятка	Ноутбук	Практикум
28.	Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями	1		Встреча с медработником	Устное изложение	Памятка	Ноутбук	Практикум
IV	Наша планета Земля	5						
29	Береги природу	1		Беседа	Словесный		Ноутбук	Рисование
30	Наш край	1		Беседа	Словесный		Ноутбук	Обсуждение
31	Правила безопасного поведения в лесу	1		Беседа-рассказ	Словесный	Памятки	Ноутбук	Вопросно-ответная
32	Лесная аптека	1		Презентация	Наглядный		Ноутбук	Рисование
33	Покормите птиц	1		Экологическая акция	Наглядный		Ноутбук	Практикум

Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Человек и его здоровье	4	4	
2.	Я познаю себя	17	15	2
3.	Рациональная организация жизнедеятельности	4	4	
4.	Безопасность жизнедеятельности	4	3	1
5.	Наша планета Земля	5	5	
	Итого:	34	31	3

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
I.	Человек и его здоровье	4						
1.	Здоровье – что это такое	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Вопрос-ответ
2.	Доктора природы	1		Экскурсия	Наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Сбор растений для гербария
3.	Мальчишки и девчонки	1				Иллюстрации	Ноутбук	
4.	Я расту и развиваюсь	1		Обсуждение	Словесные	Брошюрка	Ноутбук	Вопрос-ответ
II.	Я познаю себя	17						Вопрос-ответ
5.	Мое тело	1		Презентация	Наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Вопрос-ответ
6.	Мой скелет	1		Презентация	Наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Вопрос-ответ
7.	Моя кожа	1		Эксперимент	Практические	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопрос-ответ
8.	Уход за руками и ногами.	1		Мастер-класс	Практические	Памятка	Ноутбук	Составление правил по уходу
9.	Волшебные точки	1		Встреча с интересными людьми	Наглядные	Набор карточек с рисунками	Ноутбук	Практические

				(мед.работ ник)				
10.	Времена года и одежда	1		Наблюден ие	Наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Общая беседа
11.	Мой мозг	1		Обсужден ие	Словесные	Набор карточек с рисунками и текстом	Ноутбук	Творческая работа (рисунок)
12.	Мои уши	1		Обсужден ие	Словесные	Набор карточек с рисунками и текстом	Ноутбук	Творческая работа (рисунок)
13.	Мои глаза	1		Обсужден ие	Словесные	Набор карточек с рисунками и текстом	Ноутбук	Творческая работа (аппликация)
14.	Мой нос	1		Обсужден ие	Словесные	Набор карточек с рисунками и текстом	Ноутбук	Творческая работа (рисунок)
15.	Мое сердце	1		Обсужден ие	Словесные	Набор карточек с рисунками и текстом	Ноутбук	Творческая работа (лепка)
16.	Зачем человек ест	1		обсуждени е	Словесные	Памятка	Ноутбук	Свободный микрофон
17.	Какая пища полезней	1		Дискуссия	Словесные	иллюстрации	диапроект ор	Викторина
18.	Главные правила еды	1		Сказка	Словесные	Памятка	Ноутбук	Общая беседа
19.	Мои зубы	1		Беседа	Словесные	Иллюстрации	Ноутбук	Викторина
20.	Уход за зубами	1		Мастер- класс	Наглядные	Брошюрка	Ноутбук	Практические
21.	Как работает наше тело	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Диалог

III.	Рациональная организация жизнедеятельности	4						
22.	Режим дня	1		Презентация	Наглядные	Памятка	Ноутбук	Составление режима дня
23.	Я готовлю уроки	1		Обсуждение	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопрос-ответ
24.	В движении жизнь	1		Беседа	Словесные	Брошюрка	Ноутбук	Презентация
25.	Сон	1		Беседа	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопрос-ответ
IV.	Безопасность жизнедеятельности	9						
26.	Почему возникают болезни	1		Встреча с интересными людьми (мед.работник)	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Общая беседа
27.	Когда болеют твои родные	1		Беседа	Наглядные, словесные	Справочный материал	Ноутбук	Общая беседа
28.	Лекарства друзья и лекарства враги	1		Встреча с интересными людьми (мед.работник)	Словесные	Набор карточек с текстом	Диапроектор	Практические
29.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. Закаливание.	1		Сказка	Практические	Памятка	Ноутбук	Придумывание нового сюжета к сказке. А если бы.....

V	Наша планета Земля	5						
30.	Под зеленым парусом будущего	1		Час общения	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Рисование
31.	Игры на свежем воздухе	1		Наблюдение	Наглядный	Инструкции	Диaproектор	Обсуждение
32.	Украсть кусочек планеты	1		Экскурсия	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Рисование
33.	Кто в лесу живет, что в лесу растет	1		Презентация	Словесно-наглядный	Набор карточек	Ноутбук	Рисование
34.	Уборка школьного двора	1		Уборка территории	Наглядный	Инструкции		Обсуждение

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Человек и здоровье	4	4	
2.	Рациональная организация жизнедеятельности	3	3	
3.	Психология здоровья	5	5	
4.	Безопасность жизнедеятельности	9	5	
5.	Гигиена	8	8	
6.	Наша планета Земля	5	5	
	Итого:	34	34	

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
I.	Человек и здоровье	4						
1.	Как мы растем и взрослеем	1		Обсуждение	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Игра в команде
2.	Быть здоровым – это здорово	1		Презентация	Наглядные	Брошюрка	Ноутбук	Обсуждение в микрогруппах
3.	Движение - это жизнь	1		Беседа	Словесные	Инструкции	Ноутбук	Свободный микрофон
4.	Сон и здоровье	1		Презентация	Наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Общая беседа
II.	Рациональная организация жизнедеятельности	3						
5.	Режим дня	1		Презентация	Наглядные, словесные	Памятка	Ноутбук	Обсуждение в микрогруппах
6.	Утро зарядкой встречай	1		Наблюдение	Наглядные	Инструкции	Ноутбук	Свободный микрофон
7.	Закаляйся, как сталь	1		Занятие-	Практические,	Брошюрка	Ноутбук	Викторина

				игра	словесные, наглядные			
III.	Психология здоровья	5						
8.	Здоровье и болезнь	1		Обсужден ие	словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Игра в команде
9.	Как уберечься от простуды	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Ромашка
10.	Природная кладовая	1		Сказка	Практические	Иллюстрац ии	Ноутбук	Общая беседа
11.	Азбука рационального питания	1		Презентац ия	Наглядные, словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Ромашка
12.	Чай не пьёшь, откуда силы берёшь	1		Обсужден ие	Словесные	Справочны й материал	Ноутбук	Свободный микрофон
IV.	Безопасность жизнедеятельности	9						Общая беседа
13.	Как справиться с инфекцией	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Общая беседа
14.	Если из раны течёт кровь	1		Обсужден ия	Словесные	Инструкции	Диaproект ор	Общая беседа
15.	Почему случаются травмы	1		Обсужден ия	Словесные	Брошюрка	Ноутбук	Общая беседа
16.	Экстренная помощь	1		Занятие- игра	Практическая	Инструкции	Ноутбук	Коллективн ая рефлексия
17.	Будь осторожен с лекарствами	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Ромашка
18.	Осторожно: электрический ток	1		Презентац ия	Наглядные	Памятка	Ноутбук	Разбор ситуации
19.	Человек и его младшие друзья	1		Обсужден ие	Словесные	Справочны й материал	Ноутбук	Свободный микрофон
20.	Кодекс поведения	1		Поход	Практические	Брошюрка	Диaproект	Общая

	пешехода						ор	беседа
21.	Для чего человеку нужна кожа	1		Обсуждение	Словесные	Набор карточек с текстом		Общая беседа
V.	Гигиена	8						
22.	Чистота и здоровье	1		Занятие-игра	практические	Справочный материал	Ноутбук	Общая беседа
23.	Красивая улыбка	1		Конкурс	практические	Иллюстрации	Ноутбук	Рисунок по теме
24.	Острый слух	1		Обсуждение	Словесные, наглядные	Памятка	Ноутбук	Эксперимент
25.	«Рабочие инструменты» человека	1		Обсуждение	Словесные	Иллюстрации	Диaproектор	Свободный микрофон
26.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	1		Обсуждение	Словесные	Брошюрка	Ноутбук	Общая беседа
27.	Моя прическа	1		Обсуждение	Словесные	Иллюстрации	Ноутбук	Общая беседа
28.	Личная гигиена	1		Презентация	Наглядные	Памятка	Ноутбук	Ромашка
29	Гигиена жилища	1		Презентация	Наглядные	Памятка	Ноутбук	Игра в команде
VI.	Наша планета Земля	5						
30.	Заповеди леса	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Обсуждение
31.	Звери, птицы, лес и я – вместе дружная семья	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
32.	Загадки природы	1		Игра	Наглядный	Инструкции	Ноутбук	Обсуждение
33.	Как прекрасен этот мир	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Рисунки на асфальте
34.	Улыбка природы	1		Конкурс	Словесно-наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Экологическая

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Человек и здоровье	6	4	2
2.	Рациональная организация жизнедеятельности	4	4	
3.	Психология здоровья	6	6	
4.	Безопасность жизнедеятельности	10	10	
5.	Наша планета Земля	6	6	
	Итого:	34	32	2

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
I.	Человек и здоровье	6						
1.	Валеология - страна Здоровья.	1		Презентация	Наглядные, словесные	Справочный материал	Ноутбук	Общая беседа
2.	Какой я? Как я подросток?	1		Обсуждение	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Практическое
3.	Как мое здоровье?	1		Обсуждение	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Практическое
4.	Личная гигиена человека	1		Презентация	Наглядные, словесные	Памятка	Ноутбук	Составление рекомендаций по личной гигиене
5.	Рациональное питание	1		Викторина	Словесно - практические	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Свободный микрофон
6.	Живи в движении	1		Соревнования	Практические	Инструкции	Видеомагнитофон	Обсуждение в микрогруппах
II.	Рациональная организация	4						

	жизнедеятельности							
7.	Как организм помогает себе сам	1		Обсуждение	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Игра в команде
8.	Спорт, учёба и труд вместе живут	1		Мозговой штурм	Словесные	Брошюрка	Ноутбук	Свободный микрофон
9.	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	1		Размышление	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Игра в команде
10.	Русская баня-источник здоровья	1		Презентация	Наглядные, словесные	Справочный материал	Ноутбук	Игра в команде
III.	Психология здоровья	6						
11.	Какие врачи нас лечат.	1		Занятие – игра	Практические	Иллюстрации	Ноутбук	Коллективная рефлексия
12.	Забота об организме человека	1		Беседа	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Вопрос-ответ
13.	Настроение и здоровье	1		Беседа	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопрос-ответ
14.	Какие лекарства мы выбираем	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Общая беседа
15.	Домашняя аптечка	1		Консультация	Словесные, наглядные	Памятка	Ноутбук	Обсуждение в микрогруппах
16.	Дары лесной аптеки	1		Презентация	Наглядные	Брошюрка	Диaproектор	Коллективная рефлексия
IV.	Безопасность	12						

	жизнедеятельности							
17.	Пищевые отравления, их причины.	1		Презентация	Наглядные	Памятка	Ноутбук	Обсуждение в микрогруппах
18.	Отравление грибами и ядовитыми растениями	1		Презентация	Наглядные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Общая беседа
19.	Солнце-друг и солнце враг	1		Размышление	словесные	Справочный материал	Ноутбук	Свободный микрофон
20.	Простудные заболевания	1		Беседа	словесные	Брошюрка	Ноутбук	Дописать предложение
21.	Как уберечься от мороза	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Игра в команде
22.	Будь осторожен дома. Правила безопасного поведения в доме	1		Презентация	Наглядные, словесные	Памятка	Ноутбук	Разбор ситуаций
23.	Личная безопасность на улице. Практическое занятие по правилам уличного движения	1		Экскурсия	Наглядные, словесные	Инструкции	Ноутбук	Разбор ситуаций
24.	Вода наш друг	1		Беседа	Словесные, наглядные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Запись правил поведения на воде
25.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1		Презентация	Наглядные, словесные	Брошюрка	Ноутбук	Свободный микрофон
26.	Чем опасен	1		Презентация	Наглядные,	Памятка	Ноутбук	Разбор

	электрический ток				словесные			ситуаций
27.	Животные среди нас: кошки и собаки. Правила обращения с домашними животными.	1		Презентация	Наглядные, словесные	Памятка	Ноутбук	Разбор ситуаций
28.	Отравление ядовитыми веществами	1		Встреча с интересными людьми (мед.работник)	словесные	Справочный материал	Ноутбук	Игра в команде
V.	Наша планета Земля	6						
29.	Человек-часть природы	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопрос-ответ
30.	Наша планета земля	1		Презентация	Наглядный	Папка-передвижка	Ноутбук	Рисование
31.	Почемучкина поляна	1		Беседа-игра	Словесно-наглядный	Инструкции с правилами	Ноутбук	Обсуждение
32.	Загадки о природе	1		Экологический час	Словесный	Лэпбук	Ноутбук	Рисование
33.	Редкие растения и животные	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Рисование
34.	Сохраним планету	1		Презентация	Словесно-наглядный	Памятка	Ноутбук	Выставка творческих работ из природного материала

Учебно-тематический план 5 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Человек и здоровье	2	2	
2.	Рациональная организация жизнедеятельности	6	6	
3.	Психология здоровья	17	17	
4.	Профилактика ПАВ	2	2	
5.	Безопасность жизнедеятельности	2	2	
6.	Наша планета Земля	5	5	
	Итого:	34	34	

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
I.	Человек и здоровье	2						
1.	Значение физической культуры для здоровья человека	1		Беседа	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Вопрос-ответ
2.	Я продолжаю расти	1		Занятие-игра	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопрос-ответ
II.	Рациональная организация жизнедеятельности	6						
3.	Ты пятиклассник.	1		Беседа	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Вопрос-ответ
4.	Труд и отдых.	1						КВН
5.	Мой любимый светлый дом, хорошо и чисто в нем	1		Обсуждение	Словесные	Иллюстрации	Ноутбук	Составление рекомендаций по уборке помещения
6.	Личная гигиена-путь к здоровью	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Тест
7.	Человек и природа.	1		Беседа	Словесные	Инструкции	Ноутбук	Викторина

	Сохраним природу - сохраним здоровье							
8.	Рациональное питание	1		Презентация	наглядные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Анализ беседа по перечню продуктов, которые ученик съел за день
IV.	Психология здоровья	17						
9.	Стресс и его причины	1		Тренинг	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Рисунок «Человек в состоянии стресса»
10.	Страх и бесстрашие	1		Тренинг	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Составление рекомендаций по поведению
11.	Добро и зло	1		Обсуждение	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Тест
12.	Спешите делать добро	1		Беседа	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Анализ дальнейших действий
13.	Эмоции: учусь держать себя в руках	1		Тренинг	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Разбор ситуаций
14.	Наши желания. Все ли они выполнимы	1		Обсуждение	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Вопрос-ответ
15.	Как воспитать в себе сдержанность	1		Обсуждение	Словесные	Памятка	Ноутбук	Составление правил
16.	Правда, ложь, фантазия. Почему мы говорим неправду	1		Беседа	Словесные	Брошюрка	Ноутбук	Вопрос-ответ

17.	Привычки . Их влияние на здоровье. Как отучить себя от вредных привычек	1		Лекция	Словесные	Памятка	Ноутбук	Тест
18.	Я становлюсь увереннее	1		Обсуждение	Словесные	Задания с проблемными вопросами	Ноутбук	Вопрос-ответ
19.	Наказание. Как следует относиться к наказанию	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Вопрос-ответ
20.	Как вести себя в гостях	1		Мастер-класс	Практически	Памятка	Ноутбук	Запись правил
21.	Как научиться учиться	1		Обсуждение	словесные	Памятка	Ноутбук	Вопрос-ответ
22.	Как относиться к подаркам	1		Обсуждение	словесные	Справочный материал	Ноутбук	Дописать предложение
23.	Что делать, если не хочется идти в школу	1		Обсуждение	словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопрос-ответ
24.	Умей организовать свой досуг	1		Занятие-игра	Практически	Справочный материал	Ноутбук	Вопрос-ответ
25.	Что такое дружба	1		Дискуссия	Словесные	Брошюрка	Ноутбук	Дописать предложение
	Профилактика ПАВ	2						
26.	Когда на меня оказывают давление. Умей сказать нет	1		Обсуждение	Словесные	Справочный материал	Ноутбук	Рекомендации по поведению
27.	Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путём совместного принятия решения	1		Обсуждение	Словесные	Тестовые задания	Ноутбук	Тест
V.	Безопасность	2						

	жизнедеятельности							
28.	Ответственное поведение	1		Занятие-игра	Практически е	Задания с проблемными вопросами	Ноутбук	Разбор ситуаций
29.	Если кому-то нужна твоя помощь	1		Обсуждение	Словесный	Справочный материал	Ноутбук	Тест
VI.	Наша планета Земля	5						
30.	Удивительное рядом	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопрос- ответ
31.	Земля наш общий дом	1		Заочное путешествие	Словесно- наглядный	Плакат	Ноутбук	Обсуждени е в группах
32.	«Жалобная книга» природы	1		Презентация	Словесно- наглядный	Раздаточный материал	Ноутбук	Экологичес кий проект
33.	Загадки природы	1		Экологически й час	Словесный	Памятки с правилами	Ноутбук	Игра
34.	Чудес полна могучая природа.... Ты только помоги их сохранить!	1		Презентация	Словесно- наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Выставка творческих работ

Учебно-тематический план 6 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Человек и здоровье	4	4	
2.	Я познаю себя	11	11	
3.	Рациональная организация жизнедеятельности	2	2	
4.	Психология здоровья	2	2	
5.	Основы полового и семейного воспитания	2	2	
6.	Безопасность жизнедеятельности	5	2	3
7.	Профилактика ПАВ	2	2	
8.	Наша планета Земля	6	6	
	Итого:	34	31	3

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов занятия
I.	Человек и здоровье	4						
1.	Валеология – путь к здоровью	1		Викторина	Словесные	Справочный материал	Диaproектор	Вопрос-ответ
2.	Мир вокруг нас	1		Наблюдение	Наглядные	Справочный материал	Ноутбук	Вопрос-ответ
3.	Я становлюсь старше	1		Обсуждение	Словесные	Набор карточек с текстом	Ноутбук	Вопрос-ответ
4.	Внутренние часы организма	1		Презентация	Наглядные	Справочный материал	Ноутбук	Викторина
II.	Я познаю себя	11						
5.	Скелет - надежная опора тела человека. Здоровые суставы	1		Презентация	Наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Тест
6.	Осанка и здоровье человека	1		Обсуждение	Словесные	Иллюстрации	Ноутбук	Презентация
7.	Плоскостопие. Как предупредить плоскостопие	1		Мастер-класс	Практические	Брошюрка	Ноутбук	
8.	Мышцы	1		Презентация	Наглядные	Набор карточек с рисунками		Вопрос-ответ
9.	Сердце и его работа	1		Презентация	Наглядные	Набор карточек с		Вопрос-ответ

						рисунками		
10.	Мозг	1		Презентация	Наглядные			Вопрос-ответ
11.	Кровь	1		Презентация	Наглядные			Вопрос-ответ
12.	Дыхание	1		Презентация	Наглядные			Запись правил
13.	Органы чувств	1		Презентация	Наглядные			Викторина
14.	Почки и мочевой пузырь	1		Презентация	Наглядные			Обсуждение в группах
15.	Печень защищает, строит, создает	1		Презентация	Наглядные			Коллективная анкета
III.	Рациональная организация жизнедеятельности	2						
16.	Режим дня	1		Викторина	Словесные			Игра в команде
17.	Движение-это жизнь	1		Обсуждение	Словесные			Свободный микрофон
IV.	Психология здоровья	2						
18.	Конфликты. Как их разрешить	1		Дискуссия	Словесные			Свободный микрофон
19.	Учимся думать и действовать, находить причину и последовательность событий	1		Обсуждение	Словесные	Карточки с заданиями	Ноутбук	Общая беседа
V.	Основы полового и семейного воспитания	2						
20.	Личная гигиена девушки	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Обсужден

								ие в микрогруппах
21.	Личная гигиена юноши	1		Беседа	Словесные	Памятка	Видеомагнитофон	Обсуждение в микрогруппах
VI.	Безопасность жизнедеятельности	5						
22.	Микробы и вирусы. Как их победить	1		Презентация	Словесные, наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Вопрос - ответ
23.	Традиционные методы закаливания	1		Презентация	Наглядные, словесные	Брошюрка	Ноутбук	Практикум
24.	Отравления. Как уберечь себя	1		Беседа	Словесные	Памятка	Ноутбук	Вопрос - ответ
25.	Обморожение и ожог. Как себя обезопасить, как себе помочь	1		Беседа	Словесные	Иллюстрации	Телевизор	Практикум
26.	Кровотечение . Первая медицинская помощь	1		Встреча с интересными людьми (мед. работник)	Наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Практикум
	Профилактика ПАВ	2						
27.	Алкоголь. Сделай выбор	1		Тренинг	Словесные	Брошюрка	Ноутбук	Конкурс рисунков
28.	Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь	1		Презентация	Наглядные	Иллюстрации	Ноутбук	Конкурс рисунков
VII.	Наша планета Земля	6						
29.	Этическое и эстетическое значение природы в жизни человека	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Обсуждение в мини группах
30.	Защитим природу	1		Акция	Словесно-наглядный	Инструкции и	Ноутбук	Сочинение

31.	«Чистый воздух и вода – богатство страны»	1		Информационно-познавательная беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Обсуждение
32.	Чистый школьный двор	1		Акция	Наглядный	Инструкции	Ноутбук	Обсуждение, поощрение
33.	Правила безопасного поведения на водоемах	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопрос-ответ
34.	«Берегите добрый лес – он источник всех чудес»	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Викторина

Учебно-тематический план 7 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Человек и здоровье	3	3	
2.	Я познаю себя	6	1	5
3.	Рациональная организация жизнедеятельности	3	2	1
4.	Гигиена	4	2	2
5.	Безопасность жизнедеятельности	4		4
6.	Психология здоровья	1	1	
7.	Основы полового и семейного воспитания	3	3	
8.	Питание и здоровье	2	2	
9.	Профилактика ПАВ	2	2	
10.	Наша планета Земля	6	6	
	Итого:	34	22	12

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол - во часов	Дата	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности(в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
	Человек и здоровье	3						
1.	Здоровье и болезнь	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Сообщение
2.	Мне уже 15	1		За круглым столом	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно-ответная
3.	Семья и мое здоровье	1		Учебно – популярный фильм	Наглядный	Брошюрка	Ноутбук	Вопросно-ответная
	Я познаю себя	6						
4.	Осанка - стройная спина	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Практикум
5.	Плоскостопие	1		Беседа	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Практикум
6.	Органы дыхания	1		Беседа	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Дыхательная гимнастика – практикум
7.	Сила и выносливость мышц	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно-ответная
8.	Вес, рост	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Весы, мерка	Практикум
9.	Закаливание организма	1		Презентация	Наглядный	Памятка	Ноутбук	Практикум
	Рациональная организация	3						

	жизнедеятельности							
10.	Помогу себе сам	1		Беседа	Словесный	Брошюрка	Ноутбук	Вопросно-ответная
11.	Минуты отдыха	1		Эстафета	Словесный	Карточки с заданиями	Видеомагнитофон	Практикум
12.	Основы спортивной подготовки человека	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
	Гигиена	4						
13.	Изучаем кожу своего лица	1		Беседа	Наглядный	Памятка	Ноутбук	Релаксация
14.	Красивые волосы – показатель здоровья	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Практикум
15.	Ухоженные руки и ноги	1		Беседа	Наглядный	Памятка	Ноутбук	Вопросно-ответная
16.	Белозубая улыбка на всю жизнь	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Практикум
	Безопасность жизнедеятельности	7						
17.	Предупреждение бытового травматизма. Оказание первой медицинской помощи	1		Встреча с медработником	Словесный	Памятка	Ноутбук	Практикум
18.	Ожоги и обморожения. Оказание первой медицинской помощи	1		Встреча с медработником	Словесный	Иллюстрации	Видеомагнитофон	Практикум
19.	Укусы насекомых. Оказание первой медицинской помощи	1		Встреча с медработником	Словесный	Памятка	Ноутбук	Практикум

20.	Укусы животных. Оказание первой медицинской помощи	1		Встреча с медработнико м	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Практикум
	Психология здоровья							
21.	Человек и его характер	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно- ответная
	Основы полового и семейного воспитания	3						
22.	Половое различие	1		Размышление	Словесный	Брошюрка	Ноутбук	Вопросно- ответная
23.	Система органов размножения	1		Беседа	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно- ответная
24.	Последствия ранних половых связей, вред ранней беременности.	1		Встреча с медработнико м	Словесный	Памятка	Ноутбук	Сообщение
	Питание и здоровье	2						
25.	Вкусно и полезно	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Тест
26.	Витамины	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Доклад
	Профилактика ПАВ	2						
27.	Алкоголь и здоровье	1		Размышление	Словесный	Иллюстрации	Диапроек тор	Тест
28.	Я и наркотики: мое отношение к проблеме наркомании	1		За круглым столом	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Тест
	Наша планета	6						

	Земля							
29.	Кто в лесу живет, что в лесу растет	1		Беседа	Словесный	Плакат	Ноутбук	Презентация
30.	По тропинке открытий	1		Видеолектори й	Наглядный	Памятки	Ноутбук	Сочинение
31.	Безопасное поведение в природе	1		Беседа	Словесный	Инструкции	Ноутбук	Вопрос-ответ
32.	Как прекрасна земля и на ней человек			Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Конкурс изобразительн ого творчества
33.	Береги планету нашу	1		Беседа	Словесный	Набор карточек	Ноутбук	Викторина
34.	Разведка прекрасного и удивительного	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Экологически й проект

Учебно-тематический план 8 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Человек и здоровье	3	3	
2.	Я познаю себя	4	4	
3.	Рациональная организация жизнедеятельности	3	2	1
4.	Гигиена	4	3	1
5.	Питание и здоровье	2	2	
6.	Психология здоровья	4	4	
7.	Безопасность жизнедеятельности	4		4
8.	Основы полового и семейного воспитания	3	3	
9.	Профилактика ПАВ	2	2	
10.	Наша планета Земля	5	5	
	Итого:	34	28	6

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол – во часов	Дата	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
	Человек и здоровье	3						
1.	Валеология – путь к самопознанию и самосохранению	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Доклад
2.	Человек и здоровое общество	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Сообщение
3.	Как укрепить своё здоровье	1		За круглым столом	Словесный	Памятка	Видеомагнит фон	Тест
	Я познаю себя	4						
4.	Почему мы разные	1		Учебно-популярный фильм	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
5.	Ты становишься взрослым	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно-ответная
6.	Трудный возраст и твои проблемы	1		За круглым столом	Словесный	Карточки	Ноутбук	Сообщение
7.	Дружба или любовь	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно-ответная
	Рациональная организация жизнедеятельности	3						
8.	Как стать стройным и сильным	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная

9.	Оздоровительная гимнастика	1		Презентация	Наглядный	Памятка	Ноутбук	Практикум
10.	Как режим дня влияет на наше здоровье	1		Беседа	Словесный	Карточки	Видеомагнитофон	Вопросно-ответная
	Гигиена	4						
11.	Как стать красивой	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Практикум
12.	Об одноклеточных животных - врагах здоровья	1		Встреча с медработником	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
13.	О болезнях взрослых, которые могут передаваться детям	1		За круглым столом	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Сообщение
14.	О вредных привычках и их последствиях	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Тест
	Питание и здоровье	2						
15.	Витамины на столе	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Сообщение
16.	Вкусная и полезная пища	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно-ответная
	Психология здоровья	4						
17.	Почему мы разные	1		За круглым столом	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
18.	Характер - что это такое	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно-ответная
19.	Поговорим о застенчивости	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
20.	Красота внешняя и внутренняя	1		Рассказ	Словесный	Карточка	Ноутбук	Тест
	Безопасность жизнедеятельности	4						
21.	Инфекционные заболевания, уход за больными	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Игра – практикум

22.	Предупреждение бытового травматизма. Оказание первой помощи	1		Встреча с медработником	Практический	Памятка	Ноутбук	Практикум
23.	Ожоги и обморожения. Оказание первой помощи	1		Встреча с медработником	Практический	Памятка	Ноутбук	Практикум
24.	Чрезвычайные ситуации в природе. Укусы змей, насекомых, животных. Первая помощь	1		Встреча с медработником	Практический	Иллюстрации	Ноутбук	практикум
	Основы полового и семейного воспитания	3						
25.	Эволюция брака	1		Беседа	Словесный	Карточки с понятиями	Ноутбук	Сообщение
26.	Брак – биологическое или общественное явление	1		За круглым столом	Словесный	Карточки с понятиями	Ноутбук	Сообщение
27.	Основы семейного права РФ	1		Презентация	Словесно - наглядный	Памятка	Диaproектор	Тест
IX.	Профилактика ПАВ	2						
28.	Я и наркотики: моё отношение к проблеме наркомании	1		Презентация	Словесно-наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Конкурс рисунков
29.	«Осмысление причин, по которым люди становятся членами той или иной неформальной группы»	1		Мозговой штурм	Словесный	Карточки с заданиями	Ноутбук	Вопросно-ответная
	Наша планета Земля	6						
30.	Знатоки природы	1		Беседа	Словесный	Памятки	Ноутбук	Викторина
31.	Цвети земля	1		Презентация	Наглядный	Рисунки	Ноутбук	Экологический конкурс

32.	Чернобыль, Черная боль	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Обсуждени е
33.	Последствия лучевой болезни	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопрос- ответ
34.	Сохраним мир живой природы	1		Беседа	Словесный	Иллюстра ции	Ноутбук	Экологичес кий проект

Учебно-тематический план 9 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Человек и здоровье	3	2	1
2.	Я познаю себя	3	2	
3.	Рациональная организация жизнедеятельности	3	2	2
4.	Гигиена	3	1	2
5.	Питание и здоровье	4	4	
6.	Психология здоровья	4	4	
7.	Безопасность жизнедеятельности	4	2	2
8.	Основы полового воспитания	3	3	
9.	Профилактика ПАВ	2	2	
10.	Наша планета Земля	5	5	
	Итого:	34	27	7

Календарно - тематический план

№ п/п	Раздел или тема занятия	Кол – во часов	Дата	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности(в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
	Человек и здоровье	3						
1.	Биологические ритмы	1		Беседа	Словесный	Карточки	Ноутбук	Вопросно-ответная
2.	Что определяет здоровье	1		Мозговой штурм	Словесный	Карточки	Телевизор	Тест
3.	Валеологический дневник	1		Беседа	Практический	Дневник здоровья	Ноутбук	Практикум
	Я познаю себя	4						
4.	Какие органы защищают опорно-двигательный аппарат	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
5.	Наследственность. Для чего нужно знать свою родословную	1		За круглым столом	Словесный	Карточки с изображением «древо»	Ноутбук	Вопросно-ответная
6.	Периоды развития человека	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Диaproектор	Вопросно-ответная
	Рациональная организация жизнедеятельности	4						
7.	Труд для здоровья	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Практикум
8.	Роль физической	1		Мозговой штурм	Словесный	Карточки	Ноутбук	Сообщение

	активности в сохранении здоровья							
9.	Предупреждение плоскостопия	1		Беседа	Практический	Иллюстра ции	Ноутбук	Практикум
	Гигиена	4						
10.	Уход за кожей, волосами.	1		Презентация	Наглядно - практический	Карточки с правилами	Ноутбук	Практикум
11.	Гигиена одежды и обуви	1		Беседа	Словесный	Карточки с правилами	Ноутбук	Практикум
12.	Чистота и красота	1		Викторина	Словесный	Иллюстра ции	Телевизор	Сообщение
	Питание и здоровье	4						
13.	Культура питания	1		За круглым столом	словесный	Карточки с правилами	Ноутбук	Тест
14.	Законы здорового питания	1		Презентация	Наглядный	Иллюстра ции	Ноутбук	Тест
15.	Когда и как принимать витамины	1		Учебно – популярный фильм	Наглядный	Иллюстра ции	Ноутбук	Вопросно- ответная
16.	Как влияет алкоголь на витаминную обеспеченность организма	1		Беседа	Словесный	Карточки	Ноутбук	Вопросно- ответная
	Психология здоровья	4						
17.	Условия правильного общения	1		Рассказ	Словесный	Карточки	Ноутбук	Доклад
18.	Влияние вредных привычек на психику человека	1		Встреча с медработником	Словесный	Схемы	Ноутбук	Вопросно- ответная
19.	Эмоции и стрессы	1		Беседа	Словесный	Карточки	Ноутбук	Сообщение
20.	Поговорим о настроении	1		За круглым столом	Словесный	Иллюстра ции	Ноутбук	Вопросно- ответная
	Безопасность	4						

	жизнедеятельности							
21.	Я умею выбирать	1		Тренинг	Словесный	Карточки с заданиями	Видеомагнитофон	Вопросно-ответная
22.	Поведение в экстремальных условиях	1		Игра - путешествие	Словесно – наглядный	Карточки с заданиями	Ноутбук	Практикум
23.	Лечение травм - сложное и ответственное дело	1		Встреча с медработником	Словесно - наглядный	Карточки	Ноутбук	Практикум
24.	Психологические особенности подростков, повышающие вероятность травм	1		Беседа	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
	Основы полового воспитания	3						
25.	Брак - прежде всего ответственность	1		Встреча с медработником	Словесный	Карточки	Ноутбук	Вопросно-ответная
26.	Беременность	1		Встреча с медработником	Словесный	Иллюстрации	Ноутбук	Вопросно-ответная
27.	Предупреждение нежелательной беременности	1		Встреча с медработником	Словесный	Карточки	Ноутбук	Вопросно-ответная
	Профилактика ПАВ	2						
28.	Я и наркотики	1		Беседа	Словесный	Памятка	Ноутбук	Вопросно-ответная
29.	Алкоголь и здоровье	1		Психологический практикум	Словесный	Памятка	Ноутбук	Практикум – игра
	Наша планета Земля	5						
30.	Влияние загрязнения окружающей среды на рост растений	1		Видеолекторий	Наглядный	Брошюры	Ноутбук	Изготовление памяток
31.	Как вести себя в лесу	1		Беседа	Словесный	Памятки	Ноутбук	Обсуждение

32.	Клещи – опасность энцефалита	1		Встреча с медработником	Словесный	Брошюрки	Ноутбук	Вопросно-ответная
33.	Выезд на пикник – праздник для человека и беда для природы?			За круглым столом	Словесный	Карточки	Ноутбук	Вопросно-ответная
34.	«Красная книга»	1		Презентация	Наглядный	Иллюстрации	Ноутбук	Экологический проект

Требования к результатам освоения программы:

- бережное отношение к живым организмам, способность сочувствовать природе и ее обитателям;
- эмоционально- ценностное отношение к окружающей среде, осознание необходимости ее охраны;
- элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей

Список литературы

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) М: Просвещение, 2017.
2. Боренштейн П. Ты и твоё тело. Москва «Росмэн» 2007.
3. Базарный В.Ф. Методология оздоровления детей и подростков. М., 1996.
4. Дадонов Б.И. Гармоническое развитие и типическое своеобразие личности. М., 1981.
5. Дзятковская Е.Н. Экологическое развивающее образование: Учебное пособие с хрестоматией для самообразования педагогов. - М: Образование и экология. 2010. - 140 с.
6. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
7. Захлебный А.Н. и др. Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Примерная программа. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
8. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твое здоровье. С-П: изд-во «Детство-пресс», 2001.
9. Завражин С.А., Фортова Л.К. «Адаптация детей с ограниченными возможностями»: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений; Академический Проект: триста, 2005-400с.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы, Вако, 2009.
11. Ключева Н.В., Ю.В. Касаткина. Учим детей общению. Ярославль: Академия развития, 1996.
12. Лисицин Ю.П., Радбиль О.С., Комаров Ю.М. Когда привычки приводят к болезни. Москва 2000.
13. Люцис К. Азбука Здоровья. Москва 2004.
14. Лободина Н.В. Экологическое воспитание в начальной школе. Волгоград: Учитель, 2007.

16. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений, руководитель проекта Касаткин В.Н., доктор медицинских наук, профессор.
17. Министерство Образования РФ «Эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования». Начальная школа. Методическая мастерская и первые результаты. М., Издательский дом «Новый учебник», 2003.
18. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. 30 уроков здоровья для первоклассников. М. Творческий центр»Сфера», 1999.
19. Попов С.В., Валеология в школе и дома. Санкт-Петербург, «Союз», 1998.
20. Потапов В.П., Кошкорова Л.И. Если хочешь быть здоров. Ижевск 2001.Савенков А.И. Как научить младшего школьника приобретать знания. Ярославль: Академия развития, 2002.
21. Симоновский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Ярославль: издательств «Гринго», 1996.
22. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К. Смирнов. – М.АРКТИ, 2003-270с.
23. Соколова Н.Д. , Калиникова Л.В. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании. Хрестоматия по курсу «Коррекционная педагогика и специальная психология». М:Издательство ГНОМ и Д, 2001.-448 с.
- 24.Симонова Л.П. Экологическое образование в начальной школе: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2000.
- 25.Теория и практика современного экологического образования в школе. Сост. А.Н. Захлебный: Хрестоматия, часть 1. - М.: Образование и экология, 2012. - 160 с.
- 26.Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия развития, 2002.
27. Цукерман Г.А., Н.К. Поливанова. Введение в школьную жизнь. Томск: изд-во «Пеленг», 1992.
28. Шеврыгин Б.В., Мчелиндзе Т.П. Советуем не болеть. Москва. Просвещение 1997.

29. Шаров П.Н. Витамины и их значение. Ижевск 1999.
30. Экологическое образование: до школы, в школе, вне школы: Комплект научно-методического журнала 2000 - 2012 годы. - М.: Образование и экология
31. Якунчев М.А., С.П. Гольщенко. Система формирования ценностей здоровья у школьников в условиях национального региона. Педагогика образования. Саранск, «Красный октябрь», 2004.