

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Основная общеобразовательная школа с.Вязовна.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Азбука здоровья»  
5-9 класс**

Составитель:  
Пиунов Алексей Викторович,  
учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории

Вязовна.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

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

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

### **Регулятивные УУД:**

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

### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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 (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Программа «Азбука здоровья» включает четыре основных направления:

1. Направление «Основы здорового образа жизни».
2. Направление «Воспитание культуры здоровья»
3. Направление «Профилактика вредных привычек»
4. Направление «Подвижные и развивающие игры»

**Содержание курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья»**

**5 класс**

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1	Беседа	Познавательная
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня»	1	Игры	Спортивная
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь» «Мышеловка», «У медведя во бору»	1	Игры	Спортивная
4	Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки». «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	Игры	Спортивная
5	Подвижные игры: «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1	Игры	Спортивная
6	Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1	Игры	Спортивная
7	Подвижные игры: «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	Игры	Спортивная
8	Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» «Упасть не давай», «Совушка»	1	Игры	Спортивная
9	Подвижные игры: «Трамвай», «Найди себе пару»	1	Игры	Спортивная

	«Кто дольше не собьётся», «Удочка».			
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>				
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Беседа	Познавательная
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
15	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16	Каша-полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>3. «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>				
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19	Береги зрение смолоду.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная

22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>4. Направление «Подвижные игры» (8 ч)</b>				
27	Подвижные игры: «Метко в цель», «Конники –спортсмены» «Мяч соседу», «Гуси-лебеди».	1	Игры-соревнования	Спортивная
28	Подвижные игры: Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты». «День и ночь», «Волк во рву».	1	Игры-соревнования	Спортивная
29	Подвижные игры: «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Пионербол».	1	Игры-соревнования	Спортивная
30	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры»,	1	Игры-соревнования	Спортивная
31	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1	Игры-соревнования	Спортивная
32	Подвижные игры со скакалкой. Игры на внимание: «Третий лишний». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1	Игры-соревнования	Спортивная
33	Соревнования «Лучший бегун».	1	Соревнования	Спортивная

	Эстафета с передачей эстафетной палочки			
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная
Итого: 34				

### 6 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1	Беседа	Познавательная
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня», «Пионербол».	1	Игры	Спортивная
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Перестрелка»	1	Игры	Спортивная
4	Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	Игры	Спортивная
5	Подвижные игры: «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1	Игры	Спортивная
6	Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1	Игры	Спортивная
7	Подвижные игры: «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши», Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
8	Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
9	Подвижные игры: «Трамвай», «Найди себе пару» «Кто дольше не собьётся». Спортивная	1	Игры	Спортивная

	игра футбол (по упрощенным правилам)			
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>				
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13	Питание – необходимое условие для жизни человека  Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Беседа	Познавательная
14	На вкус и цвет товарищей нет.  Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>3. «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек»(10ч)</b>				
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19	Береги зрение смолоду.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная

21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>				
27	Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч соседу», «Пионербол»	1	Игры-соревнования	Спортивная
28	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
29	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
30	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Фигуры»,	1	Игры-соревнования	Спортивная
31	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1	Игры-соревнования	Спортивная
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная



33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	Соревнования	Спортивная
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная
Итого:		34		

### 7 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1	Беседа	Познавательная
2	Подвижные игры: «Салки», «Пионербол».	1	Игры	Спортивная
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол»	1	Игры	Спортивная
4	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
5	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
8	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>				
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная

12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Беседа	Познавательная
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>				
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19	Береги зрение смолоду.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная

25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>				
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
28	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
29	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
30	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
31	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	Соревнования	Спортивная
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная
Итого:		34		

### 8 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука	1	Беседа	Познавательная

	здоровья»			
2	Подвижные игры: «Салки», «Пионербол».	1	Игры	Спортивная
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол»	1	Игры	Спортивная
4	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
5	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
8	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>				
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Беседа	Познавательная
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная

	отравлениях.			
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>				
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19	Береги зрение с молодости.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>				
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
28	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
29	Спортивная игра волейбол (по	1	Игры-	Спортивная

	упрощенным правилам)		соревнования	
30	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
31	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	Соревнования	Спортивная
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная
Итого:		34		

### 9 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1 Направление «Спортивные игры» (9ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1	Беседа	Познавательная
2	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
3	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
4	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
5	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная

8	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>				
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Беседа	Познавательная
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>3.«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>				
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19	Береги зрение смолоду.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная

22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
<b>4. Направление «Спортивные игры» (8 ч)</b>				
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
28	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
29	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
30	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
31	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	Соревнования	Спортивная
34	Соревнования «Весёлые старты».	1	Соревнования	Спортивная



	Итоговое занятие.			
Итого: 34				

### Тематическое планирование 5 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня»	1
3	Игра «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору»	1
4	«Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1
5	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1
6	Игра «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
7	«Не намочи ног», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
8	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее», «Упасть не давай», «Совушка»	1
9	«Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1
16	Каша-полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19	Береги зрение смолоду.	1
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1

23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>		
27	«Метко в цель», «Конники –спортсмены» «Мяч соседу», «Гуси-лебеди».	1
28	Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты». «День и ночь», «Волк во рву».	1
29	«Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Пионербол».	1
30	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры»,	1
31	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1
32	Подвижные игры со скакалкой. Игры на внимание: «Третий лишний». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1
Итого:		34

#### Тематическое планирование 6 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня», «Пионербол».	1
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Перестрелка»	1
4	Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1
5	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1
6	Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
7	Подвижные игры: «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши», Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
8	Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
9	«Трамвай», «Найди себе пару» «Кто дольше не собьётся». Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида	1

	питания»	
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19	Береги зрение смолоду.	1
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>		
27	Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч соседу», «Пионербол»	1
28	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
29	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
30	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади впоследствии», «Дальше и выше», «Фигуры»,	1
31	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1
Итого:		34

#### Тематическое планирование 7 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	Подвижные игры: «Салки», «Пионербол».	1
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол»	1
4	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
5	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1

8	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19	Береги зрение смолоду.	1
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>		
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
28	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
29	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
30	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
31	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1
Итого:		34

### Тематическое планирование 8 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ.	1

	Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	
2	Подвижные игры: «Салки», «Пионербол».	1
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол»	1
4	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
5	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
8	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19	Береги зрение смолоду.	1
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>		
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
28	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
29	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
30	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
31	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1

## Тематическое планирование 9 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>1 Направление «Спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
3	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
4	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
5	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
8	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
<b>2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
<b>3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19	Береги зрение смолоду.	1
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1

<b>4. Направление «Спортивные игры» (8 ч)</b>		
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
28	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
29	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
30	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
31	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
33	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1
Итого:		34

