

Управление образования Администрации Малосердобинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Рассмотрено»
на заседании педсовета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.

«Утверждено»
Директор школы _____ (С.В. Бабурина)
Приказ № _____ от « _____ » _____

***Рабочая программа
по основам здорового образа
жизни
для 5 – 9 классов
(по ФГОС ООО)***

**Автор – составитель программы:
Ханжова Елена Васильевна**

2021 – 2022 учебный год

Рабочая программа учебного предмета «Основы здорового образа жизни» составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт основного общего образования РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Программы общеобразовательных учреждений «Биология», рекомендованные Министерством образования РФ, 5-е издание - М.: «Просвещение», 2010 г.
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с. Новое Демкино.

Учебный план МБОУ СОШ с. Новое Демкино отводит на изучение курса «Основы здорового образа жизни» 170 часов из части, формируемой участниками образовательных отношений из расчета 1 учебный час в неделю в 5,6,7,8,9 классах.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Основы здорового образа жизни»

Личностные результаты:

- осмысливают гуманистические ценности современного общества,
- формируется мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию самооценка отношения к гигиене.
- экологический подход к окружающей среде
- осмысливают важность закаливания для ЗОЖ
- осознание важности физического воспитания
- мотивация к выполнению профилактических упражнений и ЗОЖ
- самооценка своего чувства собственного достоинства. Уважение к чувствам другого человека
- уважение к своим правам и правам окружающих
- формируется собственное мнение, убеждение
- оценка своих поступков, ориентация на выполнение морально-нравственных норм
- Повышение личностной самооценки и развитии навыков уверенного поведения.
- осознания себя как части своей семьи
- ценностное отношение к семье, к семейным реликвиям и традициям
- ответственное отношение к своему здоровью и жизни

Метапредметные результаты:

- Познавательные будут знать: правила гигиены и закаливания, признаки уверенного, неуверенного, грубого поведения. Усвоят понятия: иммунитет, чувство собственного достоинства, права человека, принуждение, способы противостояния принуждению.
- Коммуникативные умение слушать; высказывать своё мнение и ценить мнение других.
- Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих

Предметные результаты:

- научатся правильно относиться к своему здоровью,
- правильно и грамотно вести себя в обществе;
- добывать нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.),
- применять способы противостояния принуждению;
- сформируется потребность в самопознании, здоровом образе жизни,
- освоят навыки гигиены и профилактики заболеваний.

Планируемые результаты изучения курса «Основы здорового образа жизни».

Ученик научится:

- Формирование навыков личной гигиены и профилактики различных заболеваний, правовой грамотности и других способов самосовершенствования;
- Овладение знаниями и умениями, необходимыми в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире;
- Потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- Основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- Законодательную и нормативно-правовую базу РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
- Наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификация.

Ученик получит возможность научиться:

- Предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- Принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.
- правильно выбирать стиль своего поведения с людьми, ориентируясь на особенности своего характера и темперамента

- на основании анализа социальных и экологических проблем правильно ориентироваться в выборе собственного поведения для сохранения и улучшения своего здоровья;
- защитить себя от заболеваний, передающихся половым путём и СПИДа;
- ориентироваться в особенностях психологии и избегать конфликтных ситуаций;
- рационально чередовать различные виды деятельности и отдыха в течении суток
- формировать негативное отношение к вредным привычкам, в том числе употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

2. Содержание учебного предмета. 5 класс (34 часа).

Раздел 1. Самопознание (3 часа)

Телосложение. Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Особенности телосложения человека. Антропометрия (подсчет пульса, измерение роста, массы тела, объема грудной клетки). Гомеостаз как условная форма состояния организма. Основные системы организма (дыхательная, пищеварительная, сердечно – сосудистая и др.). Самопознание через ощущение. Чувство и образ. Самооценка: какие факторы на нее влияют.

Раздел 2. Я и другие (6 часов).

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения. Внимание. Слушание. Межличностные взаимоотношения. Критика и ее виды. Тактика взаимодействия. Сотрудничество, невмешательство. Тренинг. Умение определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели. Ролевые позиции в семье. Человек в семье.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов).

Гигиена тела. Особенности кожи, микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей лица, рук. Уход за ногами. Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Гигиена труда и отдыха. Режим учебы, отдыха и сна. Состояние режима дня с учетом возрастных особенностей. Профилактика инфекционных заболеваний. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски и т.д.

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа).

Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Ядовитые грибы и растения. Гигиена питания. Правила хранения продуктов и блюд. Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. правила ухода за посудой. средства ухода за посудой.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (7 часов).

Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у дома, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Бытовой и уличный травматизм. Правила безопасности при обращении с открытым огнем и пиротехническими средствами. Укусы зверей, змей, насекомых. Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в городе и деревне. Поведение в экстремальной ситуации «незнакомец». Правила поведения на пожаре. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа).

Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт. Лекарство. Аптека.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (3 часа).

Зависимость от ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Последствия употребления ПАВ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.

Повторение (2 часа)

6 класс (34 часа)

Раздел 1. Самопознание (3 часа).

Телосложение. Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врожденные аномалии в строении тела человека. Тесты на гибкость. Гомеостаз как условная форма состояния организма. Функции основных систем организма как условие сохранения гомеостаза. Самопознание через ощущение, чувство и образ. Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом.

Раздел 2. Я и другие (6 часов).

Положение личности в группе. Типология групп. Базовые компоненты общения. Произвольное и непроизвольное внимание. Активное слушание. Межличностные взаимоотношения. Способы реагирования на критику. Тактика взаимодействия. Диктат. Тренинг: умение применять правила коммуникации в модельной ситуации. Ролевые позиции в семье. Семья и ее функции.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов).

Гигиена тела. Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями. Гигиена полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Гигиена труда и отдыха. Признаки утомления и методы его снятия. Сон как наиболее эффективный отдых. Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний.

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа).

Питание – основа жизни. Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания. Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу. Оценка правильности и срока хранения продуктов по упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд. Определение качества молока.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (7 часов).

Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрестке. Бытовой и уличный травматизм. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты. Факторы, способствующие обморожению. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях. Поведение в

экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенной ситуации. Совладение с паническим состоянием.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа).

Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Больница. Показания для госпитализации. Обращение с лекарственными препаратами. Правила употребления лекарственных препаратов.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ *ПАВ) (3 часа).

Зависимость от ПАВ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ.

7 класс (34 часа).

Раздел 1. Самопознание (3 часа).

Телосложение. Ткани. Органы, системы органов человека. Тренинг: тест на координацию движений. Гомеостаз как условная форма состояния организма. Взаимосвязь строения и функций основных систем органов. Самопознание через ощущение, чувство и образ. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия).

Раздел 2. Я и другие (6 часов).

Положение личности в группе. Референтные группы. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Межличностные взаимоотношения. Отношения между мальчиками и девочками. Тактика взаимодействия. Конструктивная критика, поддержка, убеждение. Тренинг: умение принимать самостоятельное решение. Ролевые позиции в семье. Права и обязанности ребенка в семье.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов).

Гигиена тела. Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены. Гигиена полости рта. Заболевание зубов, десен, меры их профилактики. Гигиена труда и отдыха. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Периоды работоспособности. Профилактика инфекционных заболеваний. Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового.

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа).

Питание – основа жизни. Молочные и кисломолочные продукты питания. Их значение для здоровья. Пищевые риски, опасные для здоровья. Гигиена питания. Сервировка стола, оформление блюд. Практическая работа: оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке. Режим питания в течение рабочего дня.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (6 часов).

Безопасное поведение на дорогах. Правила движения велосипеда. Правила поведения на железнодорожных путях. Бытовой и уличный травматизм. Правила поведения на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста. Поведение в экстремальных ситуациях. Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях. Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. Психологическая служба доверия.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа).

Выбор медицинских услуг. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения. Обращение с лекарственными препаратами. Опасность самолечения.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ ПАВ (3 часа).

Зависимость от ПАВ. Жизненный стиль человека, зависящий от ПАВ. Последствия употребления ПАВ. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ.

8 класс 34 часа.

Раздел 1. Самопознание (3 часа).

Телосложение. Особенности функционирования различных систем органов человека. Тесты на силу. Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей.

Раздел 2. Я и другие (6 часов).

Формальные и неформальные группы. Базовые компоненты общения. Вербальное и невербальное общение. Межличностные взаимоотношения. Конфликты с родителями, друзьями, учителями. Тактика взаимодействия. Конфронтация. Тренинг: определение степени конфликтности. Ролевые позиции в семье. Психологический климат семьи.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов).

Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами. Питание и здоровье зубов. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «Пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулез, его проявления. Профилактика.

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа).

Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и фруктов в рационе человека. Практическая работа: составление индивидуального меню на неделю с учетом физиологической нормы в потреблении питательных веществ. Традиции приема пищи в разных странах.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (6 часов).

Посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса (троллейбуса, маршрутного такси). Опасность движения группой. Воздействие электрического тока на организм. Работа с бытовыми электроприборами. Электротравма. Оказание первой медицинской помощи. Поведение в незнакомой природной среде. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа).

Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Обязательное медицинское страхование. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ ПАВ. (3 часа).

Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах.

9 класс 34 часа

Раздел 1. Самопознание (3 часа)

Саморегуляция систем органов человека. Тесты на выносливость. Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания. Взаимосвязь физического и психологического здоровья.

Раздел 2. Я и другие (6 часов).

Роль лидера в формальной и неформальной группе. Особенности общения подростков в группе. Взаимовлияние людей. Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Групповое давление. Способы манипулирования людьми. Тренинг: умение противостоять групповому давлению. Правовые аспекты семейного взаимодействия.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов).

Правила личной гигиены подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Профилактические осмотры у стоматолога. Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире. Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем.

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа).

Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье. Питание во время экзаменов, в походах. Практическая работа: интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания. Правила поведения в местах общественного пользования.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (6 часов).

Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Ответственность за нарушение правил дорожного движения. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой). Первая доврачебная помощь. Элементы реанимации. Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горевания и печали.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа).

Альтернативная медицина, ее влияние на организм человека. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ ПАВ (3 часа).

Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем. Последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ. Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ.

3. Тематическое планирование.

5 класс (34 часа).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1
2	Телосложение. Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Особенности телосложения человека. Антропометрия (подсчёт пульса, измерение роста, массы тела, объёма грудной клетки)	1
3	Гомеостаз как условная форма состояния организма. Основные системы организма (дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и др.)	1
4	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Самооценка. Какие факторы на неё влияют	1
5	Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе	1
6	Базовые компоненты общения. Внимание. Слушание	1
7	Межличностные взаимоотношения. Критика и её виды	1
8	Тактика взаимодействия. Сотрудничество, невмешательство	1
9	Тренинг. Умение определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели	1
10	Ролевые позиции в семье. Человек в семье	1
11-12	Гигиена тела. Особенности кожи, микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей лица, рук. Уход за ногами	2
13	Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта	1
14-15	Гигиена труда и отдыха. Режим учёбы, отдыха и сна. Практическая работа. Составление режима дня, с учётом возрастных особенностей	2
16-17	Профилактика инфекционных заболеваний. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытьё рук, ношение маски и т.д.	2
18-19	Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Ядовитые грибы и растения	2
20-21	Гигиена питания. Правила хранения продуктов и блюд. Практическая работа. Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Правила ухода за посудой. Средства ухода за посудой	2
22-23	Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору	2
24-25	Бытовой и уличный травматизм. Правила безопасности при обращении с открытым огнём и пиротехническими средствами. Укусы зверей, змей, насекомых	2
26-28	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в городе и деревне. Поведение в экстремальной ситуации «незнакомец». Правила поведения на пожаре. Стихийные	3

	бедствия. Вызов экстренной помощи	
29-30	Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	2
31	Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт. Лекарство. Аптека	1
32	Зависимость от ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ	1
33	Последствия употребления ПАВ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя	1
34	Обобщение Моё здоровье – моё богатство!	1

6 класс (34 часа).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1
2	Телосложение. Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врождённые аномалии в строении тела человека. Практическая работа. Тесты на гибкость	1
3	Гомеостаз как условная форма состояния организма. Функции основных систем органов как условие сохранения гомеостаза	1
4	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом	1
5	Положение личности в группе. Типологизация групп	1
6	Базовые компоненты общения. Произвольное и непроизвольное внимание. Активное слушание	1
7	Межличностные взаимоотношения. Способы реагирования на критику	1
8	Тактика взаимодействия. Диктат	1
9	Тренинг. Умение применять правила коммуникации в модельной ситуации	1
10	Рольевые позиции в семье. Семья и её функции	1
11-12	Гигиена тела. Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями	2
13	Гигиена полости рта. Выбор зубной щётки, зубной пасты	1
14-15	Гигиена труда и отдыха. Признаки утомления и методы его снятия. Сон как наиболее эффективный отдых	2
16-17	Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний	2
18-19	Питание – основа жизни. Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания	2
20-21	Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу. Практическая работа. Оценка правильности и срока хранения продуктов по упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд	2
22-23	Безопасное поведение на дорогах. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке	2
24-25	Бытовой и уличный травматизм. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты. Факторы, способствующие обморожению. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях	2
26-28	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенной ситуации. Совладение с паническим состоянием	3
29-30	Выбор медицинских услуг. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Больница. Показания для госпитализации	2
31	Обращение с лекарственными препаратами. Правила употребления лекарственных препаратов	1
32	Зависимость от ПАВ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ	1
33	Последствия употребления ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ	1
34	Обобщение Моё здоровье – моё богатство!	1

7 класс (34 часа).

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1
2	Ткани. Органы, системы органов человека. Тесты на координацию движений	1
3	Взаимосвязь строения и функций основных систем органов	1
4	Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия)	1
5	Положение личности в группе. Референтные группы	1
6	Базовые компоненты общения. Виды и формы общения	1
7	Отношения между мальчиками и девочками	1
8	Конструктивная критика, поддержка, убеждение	1

9	Тренинг. Умение принимать самостоятельные решения	1
10	Рольные позиции в семье. Права и обязанности ребенка в семье	1
11	Гигиена тела. Типы волос. Уход за волосами	1
12	Пользование предметами личной гигиены	1
13	Заболевания зубов, десен; меры их профилактики	1
14	Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия	1
15	Периоды работоспособности	1
16	Основные инфекционные заболевания	1
17	Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового	1
18	Молочные и кисломолочные продукты питания. их значение для здоровья	1
19	Пищевые риски, опасные для здоровья	1
20	Сервировка стола, оформление блюд	1
21	Практическая работа: «Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке. режим питания в течение рабочего дня»	1
22	Безопасное поведение на дорогах. Правила движения велосипедиста	1
23	Правила поведения на железнодорожных путях	1
24	Правила поведения на экскурсиях и походах	1
25	Экипировка туриста	1
26	Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях	1
27	Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. психологическая служба доверия	1
28	Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье	1
29	Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения	1
30	Опасность самолечения	1
31	Жизненный стиль человека, зависимость от ПАВ	1
32	Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ	1
33	Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ	1
34	Обобщение. Мое здоровье – мое будущее	1

8 класс (34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1
2	Особенности функционирования различных систем органов человека. Пр\р Тесты на силу	1
3	Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления	1
4	Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей	1
5	Положение личности в группе. Формальные и неформальные группы	1
6	Базовые компоненты общения. Вербальное и невербальное общение	1
7	Конфликты с родителями, друзьями, учителями	1
8	Тактика взаимодействия. Конфронтация.	1
9	Тренинг. Определение степени конфликтности	1
10	Рольные позиции в семье. Психологический климат семьи	1
11	Гигиена тела. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.	1
12	Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами	1
13	Гигиена полости рта. Питание и здоровье зубов	1
14	Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные	1
15	Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок	1
16	Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета	1
17	Туберкулез, его проявления. Профилактика	1
18	Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии	1
19	Значение овощей и фруктов в рационе человека	1
20	Значение режима питания в сохранении здоровья	1
21	Пр\р Составление индивидуального меню на неделю с учетом физиологической нормы в потреблении питательных веществ	1
22	Традиции приема пищи в разных странах	1
23	Посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса (троллейбуса, маршрутного такси). Опасность движения группой	1
24	Воздействие электрического тока на организм	1
25	Работа с бытовыми электроприборами. Электротравма. Оказание первой медицинской помощи	1
26	Поведение в незнакомой природной среде	1
27	Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение)	1

28	Поведение при угрозе террористического акта	1
29	Ответственность за ложные вызовы медицинских служб	1
30	Обязательное медицинское страхование	1
31	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами	1
32	Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая	1
33	Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах	1
34	Обобщение. Мое здоровье – мое богатство	1

9 класс (34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	
2	Саморегуляция систем органов человека. Пр/р «Гесты на выносливость»	
3	Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания	
4	Взаимосвязь физического и психического здоровья	
5	Роль лидера в формальной и неформальной группах	
6	Особенности общения подростков в группе	
7	Взаимовлияние людей. Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций	
8	Групповое давление. Способы манипулирования людьми	
9	Тренинг «Умение противостоять групповому давлению»	
10	Правовые аспекты семейного взаимодействия	
11	Правила личной гигиены подростков.	
12	Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях	
13	Профилактические осмотры у стоматолога	
14	Оптимальные условия труда	
15	Микроклимат в классе, квартире	
16	Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни	
17	Ответственность за распространение инфекции. Инфекции, передаваемые половым путем	
18	Традиции национальной кухни	
19	Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье	
20	Питание во время экзаменов, в походах	
21	Пр/р «Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания»	
22	Правила поведения в местах общественного пользования	
23	Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Ответственность за нарушение ПДД	
24	ТБ в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой)	
25	Первая доврачебная помощь. Элементы реанимации	
26	Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера	
27	Травматизм при конфликтах	
28	Поведение в ситуациях горевания и печали	
29	Альтернативная медицина, ее влияние на организм человека	
30	Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров	
31	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	
32	Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем	
33	Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ	
34	Обобщение. Мое здоровье – мое богатство	