

РАССМОТРЕНА

На методическом

Протокол № 1 от 01.09.25

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

И.И. Асташина

УТВЕРЖДАЮ

директор: Брюханова А.В.

№ 120 от 01.09.25



**Адаптированная программа по внеурочной деятельности
(спортивно - оздоровительное направление)
АООП образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант I)
5-9 класс**

РАЗРАБОТАНА
учителем
Горбуновой М.В.

Ашап, 2025г.

Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 - 9 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

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
1. Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)				
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»	1	Игры	Спортивная

	«Кто первый через обруч к флажку?»			
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» «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	Игры	Спортивная

2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)

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

3. «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)

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

4. Направление «Подвижные игры» (8 ч)

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»,	1	Игры-соревнования	Спортивная

	«Беги и хватай». «Фигуры»,			
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». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	Соревнования	Спортивная
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная
Итого: 34				

6 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол- во часов	Формы организации	Виды деятельности
1. Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)				
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	1	Игры	Спортивная

	обруч к флажку?»			
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 игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)				
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
3. «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек»(10ч)				

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 кровотечениях, 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
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)				
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 упрощённым 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
1. Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)				
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 упрощённым правилам)	1	Игры	Спортивная
5	Спортивная игра волейбол (по упрощённым правилам)	1	Игры	Спортивная
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощённым правилам)	1	Игры	Спортивная
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощённым правилам)	1	Игры	Спортивная
8	Спортивная игра футбол (по упрощённым правилам)	1	Игры	Спортивная
9	Спортивная игра футбол (по упрощённым правилам)	1	Игры	Спортивная
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)				
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирован	Интеллектуальная

			ие	
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
3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)				
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	1	Просмотр	Познавательная

	кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.		тематическим видеофильмов	
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематическим видеофильмов	Познавательная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематическим видеофильмов	Познавательная
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)				
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
---	-----------------------	--------------	-------------------	-------------------

1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)				
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
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)				
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.	1	Просмотр тематических	Познавательная

	Оказание первой помощи при отравлениях.		видеофильмо в	
3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)				
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 молодю.	1	Анкетирован ие	Интеллектуа льная
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1	Просмотр тематически х видеофильмо в	Познаватель ная
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познаватель ная
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 тематически х видеофильмо в	Познаватель ная
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематически х видеофильмо в	Познаватель ная
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематически х видеофильмо в	Познаватель ная
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)				
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1	Игры- соревновани я	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		

9 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1 Направление «Спортивные игры» (9ч)				
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	1	Игры	Спортивная

	упрощенным правилам)			
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1	Игры	Спортивная
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)				
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
3.«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)				
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,	1	Беседа	Познавательная

	стресс, чувства, поступки человека.			
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 кровотечениях, 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
4. Направление «Спортивные игры» (8 ч)				
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	1	Соревнования	Спортивная

	палочки			
34	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная
Итого: 34				

Тематическое планирование 5 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Дата
1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)			
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	
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)			
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.	1	

	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.		
3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)			
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	
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)			
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	Дата
1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)			
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1	
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйтесь», «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	
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)			
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	

3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)			
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	
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)			
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 в последнего», «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	Дата
1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)			

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	
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)			
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	
3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)			
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.	1	

	Профилактика инфекционных болезней.		
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	
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)			
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	Дата
1 Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)			
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	
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)			
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	
3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)			
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	
4. Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)			
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным	1	

	правилам)		
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 9 класс

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Дата
1 Направление «Спортивные игры» (9ч)			
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	
2. «Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)			
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	
3 «Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)			
17	Ты – покупатель. Права потребителя.	1	

	Правила вежливости.		
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	
4. Направление «Спортивные игры» (8 ч)			
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	