

**Тематическое планирование
2 класс (32 ч.)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Введение (2ч.)		
1.	Что такое здоровье? Что значит быть здоровым? Больным?	1 час	
2.	Отчего возникают болезни?	1 час	
	Я смотрю на себя, я слушаю себя (6ч.)		
1.	Я познаю себя. Я и мое тело. Диагностика состояния здоровья.	1 час	
2.	Я и моя душа.	1 час	
3.	Я и мир. Мир природы и мир людей.	1 час	
4.	Мы все похожие и все разные.	1 час	
5.	Я и моя школа.	1 час	
6.	Практическая работа: Разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек.	1 час	
	Я учусь творить свое здоровье (17ч.)		
1.	Мой режим дня.	1 час	
2.	Сказка о спящей царевне и пользе сна.	1 час	
3.	Я и моя осанка. Тягачи и силачи.	1 час	
4.	Практическая работа: Разучивание комплекса лечебной гимнастики на сохранение осанки и укрепление мышц.	1 час	
5.	Путешествие в Глазград. Гигиенические правила сохранности зрения.	2 часа	
6.	Практическая работа: оценка остроты зрения учащихся в медицинском кабинете. Разучивание комплекса гимнастики для глаз.	2 часа	
7.	Мое дыхание. «Путешествие в нас».	1 час	
8.	Практическая работа: разучивание комплекса дыхательной гимнастики.	1 час	
9.	Приключения в Королевстве Простуды.	1 час	
10.	Главная одежда человека. Как дышит кожа?	1 час	
11.	Правила приема пищи. Как происходит пищеварение?	1 час	
12.	Хранение продуктов питания. Сказка о микробах.	1 час	
13.	Мягкое королевство. Как устроены зубы?	2 часа	
14.	Где располагается «фабрика крови»?	1 час	
	Экология и здоровье (3ч.)		

1.	Охранять природу – охранять здоровье человека.	1 час	
2.	Правила поведения на воде.	1 час	
3.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1 час	
	Здоровый образ жизни (3ч.)		
1.	Культура моей страны и Я.	1 час	
2.	Пассивное курение: учусь делать правильный выбор.	1 час	
3.	Нужные и ненужные лекарства.	1 час	
	Укрепление здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности во время летних каникул (1ч.)	1 час	

3 класс (32 ч.)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Введение (2ч.)		
1.	Пирамида здоровья.	1 час	
2.	Твори свое здоровье сам. Диагностика своего здоровья.	1 час	
	Я смотрю на себя, я слушаю себя (6ч.)		
1.	Я познаю себя. Самоуважение.	1 час	
2.	Я и моя душа. Язык мимики и жестов для выражения эмоций и чувств.	1 час	
3.	Я и моя семья. Традиции в моей семье.	1 час	
4.	Мы все похожие и все разные. Мои вкусы и увлечения.	1 час	
5.	Мой дом. Цветы и животные в моем доме.	1 час	
6.	Правила нашего дома. Мои права и обязанности.	1 час	
	Я учусь творить свое здоровье (17ч.)		
1.	Все по расписанию. Практическая работа. Учусь составлять свой режим дня.	1 час	
2.	Режим дня в выходные дни.	1 час	
3.	Я и моя осанка. Как стать Геркулесом?	1 час	
4.	Практическая работа: Разучивание физкультминуток на сохранение осанки.	1 час	
5.	Глаза - зеркало души. Враги и защитники глаз.	2 часа	
6.	Практическая работа: оценка остроты зрения учащихся в медицинском кабинете. Разучивание упражнения на развитие зрительной памяти.	2 часа	
7.	Мое дыхание. «Путешествие в легкие».	1 час	
8.	Практическая работа: самомассаж шеи: поглаживание, растирание, похлопывание. Артикуляционные упражнения для горла.	1 час	
9.	Воздушно-капельные инфекции. Правила закаливания.	1 час	
10.	Как побороть страх?	1 час	
11.	Питательные вещества и их значение для роста и развития.	1 час	
12.	Производство, хранение и распространение продуктов питания. Предупреждение отравления	1 час	
13.	Зубы хотят есть. Профилактика кариеса.	1 час	
14.	Уход за волосами и ногтями.	1 час	
15.	Путешествие по рекам организма.	1 час	
	Экология и здоровье (3ч.)		
1.	Польза и вред лесных прогулок. Осторожно, клещ!	1 час	
2.	Практическая работа: Зимние игры на свежем	1 час	

	воздухе.		
3.	Игры и упражнения на воде. Первая помощь утопающему.	1 час	
	Здоровый образ жизни (3ч.)		
1.	Мой характер. Учусь настаивать на своем.	1 час	
2.	Вредные привычки. Курение и спорт несовместимы.	1 час	
3.	Лекарственные растения и их значение для здоровья. Осторожно, ядовитые растения и грибы!	1 час	
	Укрепление здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности во время летних каникул (1ч.)	1 час	

4 класс (32 ч.)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Введение (2ч.)			
1.	Я расту. Прислушайся к своему организму. Диагностика своего здоровья.	1 час	
2.	Практическая работа: как изменяется пульс в разном состоянии.	1 час	
Я смотрю на себя, я слушаю себя (7ч.)			
1.	Я познаю себя. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни.	1 час	
2.	Человек в мире людей. Я учусь сопереживать. Душевный человек. Кто это?	1 час	
3.	«Семейный альбом». Мое генеалогическое древо.	1 час	
4.	Мы все похожие и все разные. Как остановить ссору? В чем сила прощения?	1 час	
5.	Традиции и культура моего народа.	1 час	
6.	Память. Практическая работа: Правила заучивания стихотворения.	1 час	
7.	Что важнее: ум, сердце или смелость?	1 час	
Я учусь творить свое здоровье (16ч.)			
1.	Режим труда и отдыха.	1 час	
2.	Я и моя осанка. Подвижные игры в разное время года.	1 час	
3.	Туризм – как форма двигательной активности.	1 час	
4.	Плоскостопие. Практическая работа: Упражнения по профилактике плоскостопия.	1 час	
5.	Гигиенические правила сохранности зрения. Профилактика близорукости.	1 час	
6.	Практическая работа: Контроль остроты зрения учащихся. Гигиенические правила сохранности зрения	1 час	
7.	Мое дыхание. Приключения воздушного пузырька. Роль комнатных растений.	2 часа	
8.	Профилактика гриппа. Если в доме больной...	1 час	
9.	Разнообразие продуктов питания. Практическая работа: Определение калорийности продуктов питания.	1 час	
10.	Рацион и режим питания.	1 час	
11.	В гостях у Острозуба. Практическая работа: Правила гигиены полости рта.	1 час	
12.	Человек родился. Удивительные превращения.	1 час	
13.	Функции кожи. Погода и одежда.	1 час	
14.	Водно-питьевой режим. Как улучшить качество воды?	1 час	
15.	Водно-солевой обмен. Сколько жидкости нужно человеку?	1 час	
Экология и здоровье (3ч.)			
1.	Сотворение мира (по Библии)	1 час	

2.	Зеленая аптечка в нашем доме.	1 час	
3.	Экологические прогнозы и здоровье человека.	1 час	
	Здоровый образ жизни (3ч.)		
1.	Посеешь привычку – пожнешь характер. Полезные и вредные привычки.	1 час	
2.	Учусь сопротивляться давлению и говорить «нет». Правда и ложь об алкоголе.	1 час	
3.	Сюрпризы моды.	1 час	
	Укрепление здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности во время летних каникул. Предупреждение детского травматизма. Практическая работа: Экстренные вызовы. (1ч.)	1 час	

5 класс (32 ч.)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Введение (2ч.)		
1.	Факторы, нарушающие и укрепляющие здоровье.	1 час	
2.	Диагностика своего здоровья. Практическая работа: изменение антропометрических показателей за летний период.	1 час	
	Я смотрю на себя, я слушаю себя (7ч.)		
1.	Как справиться с плохим настроением? Человек и его воля.	1 час	
2.	Членство в семье. Здоровье семьи и здоровье одинокого человека.	1 час	
3.	Духовно-нравственное здоровье человека. Что делает меня счастливым?	1 час	
4.	Стресс и здоровье. Практическая работа: Выход из стрессовых ситуаций.	1 час	
5.	Характер человека. Типы темпераментов.	1 час	
6.	Маленькие секреты большой памяти.	1 час	
7.	Если ты – мальчик, если ты- девочка.	1 час	
	Я учусь творить свое здоровье (16ч.)		
1.	Основные компоненты режима дня. Роль активного отдыха. Правила безопасности во время трудовой деятельности.	1 час	
2.	Практическая работа: составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями.	1 час	
3.	Опорно-двигательная система. Возрастные особенности пропорции тела. Предупреждение сколиоза.	1 час	
4.	Практическая работа: разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	1 час	
5.	Полезные и вредные традиции в питании.	1 час	
6.	Способы хранения пищевых продуктов: замораживание, соление, высушивание. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.	1 час	
7.	Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Практическая работа: Меню одного дня. Режим питания школьника.	2 часа	
8.	Гигиена полости рта.	1 час	
9.	Предупреждение заболеваний дыхательной системы. Значение дыхательной гимнастики.	1 час	
10.	Сказка о фагоцитах и лимфоцитах.	1 час	
11.	Практическая работа: определение частоты пульса, характеристика пульса.	1 час	

12.	Практическая работа: составление индивидуального комплекса, закаливающих упражнений (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры).	1 час	
13.	Предупреждение близорукости и дальнозоркости.	1 час	
14.	Мир кожи. Родимые пятна. Угри. Косметические средства ухода за кожей.	1 час	
15.	Гигиена мальчиков и девочек в раннем подростковом возрасте.	1 час	
	Экология и здоровье (3ч.)		
1.	Место и роль человека в природе.	1 час	
2.	Причины загрязнения воздуха. Аллергия на пыль.	1 час	
3.	Сезонные требования к одежде и обуви с учетом возрастных особенностей человека.	1 час	
	Здоровый образ жизни (3ч.)		
1.	Профилактика вредных привычек. Положительный образ Я.	1 час	
2.	Предупреждение наркомании и токсикомании.	1 час	
3.	Народная медицина. Медолечение.	1 час	
	Укрепление здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности во время летних каникул. Предупреждение детского травматизма (1ч.)	1 час	

6 класс (32 ч.)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Введение (2ч.)		
1.	Группы здоровья.	1 час	
2.	Диагностика своего здоровья. Практическая работа: измерение антропометрических показателей.	1 час	
	Я смотрю на себя, я слушаю себя (9 ч.)		
1.	Я болею. Внешние и внутренние признаки заболевания.	1 час	
2.	Особенности внимания и памяти в подростковом возрасте. Практическая работа: упражнения для улучшения памяти. Игры на внимание.	1 час	
3.	Взаимосвязь духовно-нравственного здоровья с другими компонентами здоровья человека.	1 час	
4.	Душевное равновесие. Я нужен людям, а люди нужны мне. Практическая работа: Правила общения.	2 часа	
5.	Семейное благополучие. Брак. Практическая работа: Генетические консультации.	2 часа	
6.	Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций в семье.	1 час	
7.	Роль религии в здоровье человека.	1 час	
	Я учусь творить свое здоровье (13ч.)		
1.	Биоритмы в жизни человека. Организация учебного и физического труда.	1 час	
2.	Опорно-двигательная система. Физические упражнения и их роль на формирование осанки. Плавание.	1 час	
3.	Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить слуховую память?	1 час	
4.	Профилактика ожирения. Различные системы питания: вегетарианство, голодание и другие.	1 час	
5.	Питание как причина заболеваний. Диеты. Посты.	1 час	
6.	Рациональное питание. Авитаминозы. Сокотерапия. Фитотерапия.	1 час	
7.	Профилактика кариеса. Практическая работа: Визит к стоматологу.	1 час	
8.	Практическая работа: Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Кислородный коктейль и его польза для здоровья.	1 час	
9.	Флоротерапия и здоровье человека. Влияние комнатных растений на энергетику человека.	1 час	
10.	Валеологический самоанализ. Как ты заботаешься о своей коже?	1 час	

11.	Особенности строения мочевыделительной системы.	1 час	
12.	Профилактика заболеваний мочевыделительной системы: цистит, пиелонефрит.	1 час	
13.	Понятие о половом созревании.	1 час	
	Экология и здоровье (4 ч.)		
1.	Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья. Практическая работа: Первая помощь при травмах и ожогах.	1 час	
2.	Дорожный травматизм и его профилактика. Практическая работа: Первая помощь при кровотечении.	1 час	
3.	Почва и здоровье. Источники загрязнения почвы. Роль гигиенических процедур.	1 час	
4.	Закаливание и здоровье. Моржевание: плюсы и минусы.	1 час	
	Здоровый образ жизни (3ч.)		
1.	Пути преодоления тревожности.	1 час	
2.	Как начать и поддерживать разговор. Этика общения.	1 час	
3.	Защита подростков против жестокого обращения окружающих. Практическая работа: Как сказать «нет»?	1 час	
	Укрепление здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности во время летних каникул. Предупреждение детского травматизма (1ч.)	1 час	

7 класс (32 ч.)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Введение (2ч.)			
1.	Что продлевает и что сокращает жизнь? Быть здоровым – это значит...	1 час	
2.	Диагностика своего здоровья. Практическая работа: как развивается мой организм (рост, вес, размер обуви, и т.д.)	1 час	
Я смотрю на себя, я слушаю себя (7 ч.)			
1.	Самореализация. Привычки, эмоции человека и психическое здоровье.	1 час	
2.	Секрет нервной силы. Нервное напряжение. Нервное истощение. Умение владеть собой.	1 час	
3.	Практическая работа: Построение модели поведения в конфликтных ситуациях (конфликт со сверстниками, родителями, учителями). Правило четырех «П»: Принимать. Понимать. Поддерживать. Прощать.	2 часа	
4.	Влюбленность. Этика взаимоотношений. Самоуважение.	1 час	
5.	Формирование индивидуального способа саморегуляции. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение. Потеря любви, смерть.	1 час	
6.	Профилактика противоправных действий. Консультации специалистов.	1 час	
Я учусь творить свое здоровье (14ч.)			
1.	Утомление и работоспособность. Предупреждение утомления. Практическая работа: режим дня в выходные дни	1 час	
2.	Вода, минеральные соли, микроэлементы. Их содержание в продуктах питания. Их влияние на сохранение здоровья.	1 час	
3.	Образ жизни и заболевания сердечно-сосудистой системы. Тренировка сердца.	1 час	
4.	Виды аллергий и их предупреждение. Комнатные растения и домашние животные, вызывающие аллергию.	2 часа	
5.	Вирусные заболевания. Грипп, гепатит, герпес и их профилактика. Понятие об эпидемии.	1 час	
6.	Легкие и газообмен. Ароматерапия: польза и вред для здоровья.	1 час	
7.	Гипофиз, щитовидная железа, поджелудочная железа. Их влияние на рост и развитие организма.	1 час	
8.	Сон и здоровье. Гигиена сна.	1 час	
9.	Влияние активного отдыха и творческого труда на нервную систему.	1 час	

10.	Лекарственные препараты и здоровье. Первая помощь при отравлении лекарствами. Домашняя аптечка.	1 час	
11.	Токсические вещества, их влияние на организм. Техника безопасности при работе с ядохимикатами.	1 час	
12.	Незнакомый человек: кто он?	1 час	
13.	Профилактика СПИДа. Консультация специалистов.	1 час	
	Экология и здоровье (5 ч.)		
1.	Водно-питьевой режим. Способы очистки воды.	1 час	
2.	Бытовые электроприборы как источник опасности для человека. Первая помощь при поражении электрическим током.	1 час	
3.	Радиация и здоровье. Источники радиации.	1 час	
4.	Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах окружающей среды.	1 час	
5.	Экологическая обстановка в Орловской области.	1 час	
	Здоровый образ жизни (3ч.)		
1.	Я и мои поступки. Мотивы поведения.	1 час	
2.	Самооценка. Мои личностные качества. «Язык одежды».	1 час	
3.	Ответственность и принятие решений. Опасайтесь врагов... и друзей!	1 час	
	Укрепление здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности во время летних каникул. Предупреждение детского травматизма (1ч.)	1 час	