

Утверждено приказом № 470 от  
30.08.2023

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности  
«Интегрированный курс «Уроки здоровья и ОБЖ»**

***Направление:*** внеурочная деятельность по учебным предметам  
образовательной программы

***Уровень основного общего образования***

***Срок освоения: 1 год***

## Раздел 1 Пояснительная записка

Цель программы «Уроки здоровья и ОБЖ»: создание условий, позволяющих воспитать потребность в принятии ЗОЖ, формирующих личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

1. Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиены.
2. Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
3. Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
4. Формировать у ребёнка потребность в самосознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
5. Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
6. Убедить родителей и учащихся в необходимости выполнения ребёнком режима дня, в важности режима дня для сохранения здоровья ребёнка и хорошей успеваемости; приложить все усилия для создания условий выполнения ребёнком режима дня.
7. Научить родителей и детей чётко соблюдать основные гигиенические требования.

Занятия по программе «Уроки здоровья и безопасности жизнедеятельности» помогают расширить представления детей о своём организме, культуре здоровья, правилах личной гигиены; воспитывают у них бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, способствуют психическому саморазвитию. Методика работы по программе строится в направлении лично ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, уроки здоровья в форме игр, экскурсий, микроисследований, викторин, праздников; создание проектов, рекламных роликов, выпуск бюллетеней). Обобщение изученного материала проходит в форме праздников: «Если хочешь быть здоров!», «Путешествие в город «Чистюлинск», «Путешествие в Страну здоровья», «Культура здорового образа жизни», Проведение занятий по программе «Урок здоровья и ОБЖ» исключает академический стиль назидания и указания. Это совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествия в тайны своей сущности, связанные со многими открытиями. Важно, чтобы в

учебном процессе у каждого ребёнка формировалось настроение особой радости, нежности к самому себе, а через себя – к другим. При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра – это один из способов развития в ребёнке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребёнка в игре, подражании, движении, практическом действии, способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы. В рамках программы «Урок здоровья и ОБЖ» предполагается проведение подвижных, развивающих и психологических игр. Предусмотрена работа по организации творческой деятельности с личным дневником здоровья, в котором ребёнок делает записи и наблюдения, связанные с изменением в его физическом развитии (изменение роста, веса), размышлениями о своих привычках, желаниях, мечтах.

Участники: 5 классы

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

-личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

-метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

□ предметные результаты

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### ***1. Регулятивные УУД:***

-Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

□ - Проговаривать последовательность действий на уроке.

-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).

### ***2. Познавательные УУД:***

Делать предварительный отбор источников

- ориентироваться в учебнике

(на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания:

- находить ответы на вопросы, используя учебник, 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 учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### ***3. 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.  
Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- Понимание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит,

произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта

взаимодействия с окружающим миром.

## **Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1. Человек и его окружение (4 часа).**

Природная и социальная среда. Общение или изоляция? Как общаться с другими людьми, своими близкими. Как общаться в классе. Общение с людьми и здоровье.

### **2. Здоровье и жизнь (4 часа).**

От чего зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья.

Здоровье человека, социум и природа. Взаимодействие человека с окружающей средой.

Здоровье человека и безопасность. Меры безопасности, критические ситуации. Как правильно принимать решение, чтобы обезопасить свою жизнь.

### **3. Природа и здоровье человека (12 часов).**

Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека. Опасные явления природы ( гроза, молния, наводнение, смерчи и т. д.)- как вести себя при встречи с такими явлениями.

Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека.

Загрязнение природы, причины загрязнения природы и болезни человека. Что такое экология. Чему она учит людей. Основные законы экологии. Современный человек, его воздействие на природу. Основные пути загрязнения природы.

Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека.

Человек и живая природа.

Невидимый мир и здоровье. Инфекция. Как избежать инфекций. Путешествие по лесу. Дикорастущие съедобные растения ( плоды, семена, орехи, клубни, ягоды). Ядовитые растения и меры безопасности. Помощь при отравлении. Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные, грибы-двойники. Почему съедобные грибы бывают опасны.

Насекомые вокруг нас ( пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.)

Одежда для прогулки в лесу. Помощь при укусах насекомых. Ядовитые животные и их укусы. Что надо знать, чтобы уметь избегать встречи с ними. Первая помощь при укусах и контактах с ядовитыми животными.

Лесные грызуны и опасные болезни. Крупные животные леса. В чем таится опасность при встрече с ними.

Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Зимние водоемы, катание на коньках. Купание и шалости у воды. Безопасность поведения.

Путешествие по горам. Горы большие и маленькие, безопасность поведения. Катание с гор на санках и лыжах. Экстремальные ситуации в горах.

#### **4. Социум и здоровье человека (11 часов).**

Твоя семья. Родословная и болезни. Образ жизни, что это такое и как он влияет на здоровье человека. Образ жизни в твоей семье.

Как вы обращаетесь друг с другом дома. Как сохранить самообладание и выдержку. Нужно ли уходить из дома, если есть проблемы.

Гигиена твоего дома. Опасность дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода. Что нужно знать, чтобы не попасть в беду.

Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои друзья, товарищи, одноклассники, другие знакомые. Твои взаимоотношения с ними.

Сотрудничество и помощь. Как оказать первую помощь при угрозе здоровью: кровотечениях, ожогах, переломах, остановке дыхания.

Как выбрать линию поведения. Как правильно принимать решения в различных жизненных ситуациях. Как вести себя с незнакомыми людьми. Могут ли быть опасны незнакомые люди. Доверчивость, подозрительность или осторожность? Твои действия, если тебе угрожают другие люди. Кражи, вымогательство, насилие.

#### **5. Знаю, умею, делаю (3 часа).**

Практическая сессия:

- оказание первой помощи пострадавшему;
- природные катастрофы, поведение и способы защиты;
- как защитить органы дыхания, если возникла угроза.

### **Раздел 4. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество тво часов</b>	<b>Форма проведе</b>	<b>ЦОР (ЭОР)</b>
--------------	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------	------------------

			<b>ния занятий</b>	
1	Природная и социальная среда.	1	Беседа	Презентация
2	Общение или изоляция? Как общаться с другими людьми, своими близкими.	1	Беседа	Презентация
3	Как общаться в классе.	1	Беседа	Презентация
4	Общение с людьми и здоровье.	1	Беседа	Презентация
5	От чего зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья.	1	Беседа	Презентация
6	Здоровье человека, социум и природа. Как они взаимосвязаны.	1	Беседа	Презентация
7	Здоровье и безопасность человека. Критические ситуации, меры безопасности	1	Беседа	Презентация
8	Как правильно принимать решение в экстремальной ситуации, чтобы не подвергать свою жизнь опасности.	1	Беседа	Презентация
9	Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека.	1	Беседа	Презентация
10	Опасные явления природы (гроза, молния, наводнение, смерчи и т. д.)- как вести себя при встречи с такими явлениями.	1	Беседа	Презентация
11	Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека.	1	Беседа	Презентация
12	Загрязнение природы, причины загрязнения природы и болезни человека.	1	Беседа	Презентация
13	Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека.	1	Беседа	Презентация
14	Невидимый мир вирусов и микроорганизмов и здоровье. Как избежать инфекций?	1	Беседа	Презентация
15	Мир растений и человек. Путешествие по лесу.	1	Беседа	Презентация
16	Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные.	1	Беседа	Презентация
17	Лесные насекомые (пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.)	1	Беседа	Презентация
18	Ядовитые животные и их укусы. Первая помощи при несчастье. Животные леса.	1	Беседа	Презентация
19	Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Безопасность поведения.	1	Беседа	Презентация
20	Путешествие по горам. Экстремальные ситуации в горах.	1	Беседа	Презентация
21	Твоя семья. Родословная и болезни.	1	Беседа	Презентация
22	Образ жизни: что это такое и как он влияет на здоровье человека.	1	Беседа	Презентация
23	Общение в семье. Критические ситуации в общении.	1	Беседа	Презентация
24	Выбор линии поведения. Правила принятия решения.	1	Беседа	Презентация
25	Стратегия поведения: доверчивость, подозрительность или осторожность?	1	Беседа	Презентация

26	Режим, гигиена и закаливание. Гигиена твоего дома.	1	Беседа	Презентация
27	Опасность дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода.	1	Беседа	Презентация
28	Правила поведения по безопасности жизнедеятельности дома.	1	Беседа	Презентация
29	Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои взаимоотношения с ними.	1	Беседа	Презентация
30	Сотрудничество и помощь. Оказание первой помощи при угрозе здоровью.	1	Практикум	Презентация
31	Кражи, вымогательство, насилие.	1	Практикум	Презентация
32	Оказание первой помощи пострадавшему при отравлении ядовитыми растениями и грибами, укусах ядовитыми животными, кровотечениях, ссадинах, ушибах.	1	Беседа	Презентация
33	Природные катастрофы, поведение и способы защиты ( оказание первой помощи при переломах, ударах молнией, охлаждении) Как защитить органы дыхания, если возникла угроза ( при утоплении, при остановке дыхания, при воздействии ядовитыми веществами)	1	Беседа	Презентация
34	Промежуточная аттестация	1	тестирование	

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ  
РЕАЛИЗАЦИЮ КУРСА  
«Уроки здоровья и ОБЖ»**

Класс	Методические материалы	Оценочные материалы	Информационные материалы
5	Методические рекомендации для учителя «Уроки здоровья и ОБЖ», 5 класс	Тематический контроль знаний	<a href="https://urok.1sept.ru/?from=portal">https://urok.1sept.ru/?from=portal</a>

**Рассмотрено на методическом объединение учителей физкультуры и ОБЖ**

**Протокол № 1 от 30.08.2023**

**Согласовано**

**Заместитель директора по ВР**

**Червакова Н.С.**



