

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***

р.п. Гидроторф, 2023

## 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 ОБЖ» 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 личностно 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. 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 «Уроки 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: 6 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:**

- 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. Здоровье и жизнь (6 часов).**

Экстремальные ситуации. Внешние причины экстремальных ситуаций. Конфликты. Стрессы. Стрессоры. Экстремальные и чрезвычайные ситуации в природе и обществе. Факторы выживания. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях. Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма.

#### **2. Здоровый образ жизни и гигиена (6 часов).**

Личная и общественная гигиена. Гигиена и здоровье. Гигиена жилища: влажность, освещение, проветривание, сквозняки, санитарные нормы. Виды уборки помещений (веником, щеткой, пылесосом, влажной тряпкой). Их преимущества и недостатки. Личная гигиена. Значение гигиены в профилактике инфекционных заболеваний. Гигиена личных вещей, одежды, кожи. Роль одежды в жизни человека. Одежда и времена года. Закаливание.

#### **3. Питание и здоровье (10 часов).**

Питание в жизни человека (зачем мы едим). Что такое жажда и чувство голода. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Сбалансированное питание, понятие рациона. Диетология. Система питания и здоровье человека. Моя система питания. Питание и внешний вид. Ожирение и истощение. Продукты питания, их качество. Признаки нарушения качества продуктов. Опасности здоровью при употреблении недоброкачественных продуктов. Где таится опасность отравления человека. Первая помощь при пищевых отравлениях.

#### **4. Социум и здоровье человека (5 часов).**

Мальчики и девочки. Почему они отличаются друг от друга. Как общаться между собой. Взаимоотношения со взрослыми. Поведение человека в коллективе. Негативные взаимоотношения и пути их разрешения. Психологическая служба. Асоциальное поведение и его последствия. Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций. Мошенники в интернете.

#### **5. Знаю, умею, делаю (7 часов).**

Практическая сессия:

- тренинги по общению в коллективе, по выходу из криминальных ситуаций;
- первая помощь пострадавшему, транспортировка пострадавших; приемы автономного существования;
- «Я принимаю решение»;
- отработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция).

#### Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Колич ество часов	Форма провед ения заняти й	ЦОР (ЭОР)
1	Факторы здоровья. Здоровый образ жизни.	1	Беседа	Презентация
2	Заповеди здорового образа жизни.	1	Беседа	Презентация
3	Экстремальные ситуации.	1	Беседа	Презентация
4	Стрессы. Стрессоры.	1	Беседа	Презентация
5	Конфликты.	1	Беседа	Презентация
6	Человек в экстремальных ситуациях. Факторы выживания.	1	Беседа	Презентация
7	Резервные возможности человеческого организма. Сроки автономного существования.	1	Беседа	Презентация
8	Стихийные бедствия техногенного характера	1	Беседа	Презентация
9	Общественная и личная гигиена. Гигиена и здоровье.	1	Беседа	Презентация
10	Гигиена жилища.	1	Беседа	Презентация
11	Виды уборки помещения.	1	Беседа	Презентация
12	Личная гигиена	1	Беседа	Презентация
13	Личная гигиена	1	Беседа	Презентация
14	Одежда в жизни человека. Одежда и времена года.	1	Беседа	Презентация
15	Питание в жизни человека (Зачем мы едим?)	1	Беседа	Презентация
16	К чему ведет избыток и недостаток пищи? Пути решения проблемы.	1	Беседа	Презентация
17	Качество продуктов питания. Ядовитые растения и грибы.	1	Беседа	Презентация
18	Питание и болезни.	1	Беседа	Презентация
19	Сбалансированное питание. Рацион.	1	Беседа	Презентация
20	Системы питания	1	Беседа	Презентация
21	Системы питания	1	Беседа	Презентация
22	Моя система питания	1	Беседа	Презентация

23	Человек в коллективе. Поведение человека в коллективе.	1	Беседа	Презентация
24	Взаимоотношения мальчика и девочки.	1	Беседа	Презентация
25	Асоциальное поведение. Его последствия.	1	Беседа	Презентация
26	Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций.	1	Беседа	Презентация
27	Как практически поддерживать гигиену своего жилища.	1	Беседа	Презентация
28	Тренинг общения в коллективе.	1	Беседа	Презентация
29	Тренинг выхода из критических ситуаций.	1	Беседа	Презентация
30	Оказание первой помощи пострадавшему.	1	Практикум	Презентация
31	Травмы (оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, сдавлениях)	1	Практикум	Презентация
32	Приемы автономного существования человека	1	Беседа	Презентация
33	Приемы автономного существования человека	1	Беседа	Презентация
34	Приемы автономного существования человека	1	Беседа	Презентация

Приложение к РП

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

<b>Класс</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>Информационные материалы</b>
<b>6</b>	Методические рекомендации для учителя «Уроки здоровья и ОБЖ», 6 класс	<b>Тематический контроль знаний</b>	<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.**