

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 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: 7 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

Здоровье и здоровый образ жизни (2 часа).

Факторы здоровья, резервы здоровья. Образ жизни и здоровье. Управляемые риски здоровью.

Здоровье, жизнь и безопасность. (10 часов).

Факторы выживания и поведение человека. Знания о безопасности жизнедеятельности и сохранении жизни в конкретных ситуациях. Чрезвычайные ситуации природного характера и выживание человека (автономное существование в лесу, поведение во время грозы, наводнения, смерча, урагана, снежного бурана и др.). Сигналы бедствия и сигнальные средства. Ориентирование на местности. Обеспечение пищей. Выживание в условиях голодания, жажды. Поиск воды и пищи. Условия безопасности употребления воды и пищи. Гражданская оборона. Цели и задачи МЧС.

Здоровье и безопасность жизни в социуме (8 часов).

Экстремальные ситуации среди подростков: драки, курение, преследование, вымогательство. Вредные пороки общества и их последствия для жизни: пьянство, употребление наркотиков. Терроризм, захват заложников. Поведение в критических ситуациях.

Движение и здоровье человека (6 часов).

Движение и другие виды физической активности. Активный (подвижный) образ жизни. Гимнастика. Утренняя зарядка. Дискотека. Активный отдых. Физический труд дома, на даче, на пришкольном участке. Игры на открытом воздухе, стадионе, во дворе, на улице. Травматизм. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах. Поведение человека на улице. Правила дорожного движения, травматизм на дорогах. Первая помощь в ДТП. Экстремальная ситуация в городе и на транспорте.

Гражданская оборона (2 часа).

Гражданская оборона. Цели и задачи. МЧС и гражданская оборона. Телефоны для контакта. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.

Знаю, умею, делаю (6 часов)

Практическая сессия:

- средства и способы транспортировки пострадавших;
- основные правила наложения повязок при травмах различных органов;
- потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи;
- повторительно-обобщающий урок. Комплексная игра (помоги пострадавшему)

Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Форма проведения занятия	ЦОР (ЭОР)

1	Факторы здоровья. Резервы здоровья.	1	Беседа	Презентация
2	Образ жизни и здоровье. Управляемые риски здоровью	1	Беседа	Презентация
3	Факторы выживания и поведения человека.	1	Беседа	Презентация
4	Знания о безопасности жизнедеятельности и сохранение жизни в конкретных ситуациях.	1	Беседа	Презентация
5	Чрезвычайные ситуации природного характера и выживание человека.	1	Беседа	Презентация
6	Автономное существование в лесу	1	Беседа	Презентация
7	Поведение во время наводнения	1	Беседа	Презентация
8	Сигналы бедствия и сигнальные средства	1	Беседа	Презентация
9	Ориентирование на местности	1	Беседа	Презентация
10	Обеспечение пищей. Выживание в условиях голодания, жажды. Поиск воды и пищи.	1	Беседа	Презентация
11	Условия безопасности употребления воды и пищи.	1	Беседа	Презентация
12	Экстремальные ситуации среди подростков: драки, курение, преследование, вымогательство. Насилие в школе.	1	Беседа	Презентация
13	Экстремальные ситуации среди подростков: драки, курение, преследование, вымогательство. Насилие в школе.	1	Беседа	Презентация
14	Вредные пороки общества и их последствия для жизни: пьянство, употребление наркотиков.	1	Беседа	Презентация
15	Вредные пороки общества и их последствия для жизни: пьянство, употребление наркотиков.	1	Беседа	Презентация
16	Вредные пороки общества и их последствия для жизни: пьянство, употребление наркотиков.	1	Беседа	Презентация
17	Поведение человека на улице. Правила дорожного движения. Травматизм на дорогах. Первая помощь в ДТП.	1	Беседа	Презентация

	Экстремальные ситуации в городе и на транспорте.			
18	Терроризм. Захват заложников. Поведение в критических ситуациях.	1	Беседа	Презентация
19	Терроризм. Захват заложников. Поведение в критических ситуациях.	1	Беседа	Презентация
20	Движение и другие виды физической активности. Активный (подвижный) образ жизни. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	1	Беседа	Презентация
21	Движение и другие виды физической активности. Активный (подвижный) образ жизни. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	1	Беседа	Презентация
22	Движение и другие виды физической активности. Активный (подвижный) образ жизни. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	1	Беседа	Презентация
23	Дискотека. Молодежные клубы. Активный отдых.	1	Беседа	Презентация
24	Физический труд дома, на даче на пришкольном участке. Игры на открытом воздухе, стадионе, во дворе, на улице.	1	Беседа	Презентация
25	Травматизм. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах. Восстановление после травм.	1	Беседа	Презентация
26	Закаливание	1	Беседа	Презентация
27	Гражданская оборона. Цели и задачи	1	Беседа	Презентация
28	МЧС и гражданская оборона. Телефоны для контакта. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.	1	Беседа	Презентация
29	Практическая сессия: средства и способы транспортировки пострадавших	1	Беседа	Презентация
30	Практическая сессия: средства и способы транспортировки пострадавших	1	Беседа	Презентация
31	Практическая сессия: основные правила наложения повязок при травмах различных органов	2	Беседа	Презентация

32	Повторительно – обобщающий урок:		Беседа	Презентация
- 33	потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи	2		
34	Промежуточная аттестация	1	тестир ование	

Приложение к РП

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

Класс	Методические материалы	Оценочные материалы	Информационные материалы
7	Методические рекомендации для учителя «Уроки здоровья и ОБЖ», 6 класс	Тематический контроль знаний	https://urok.1sept.ru/?from=portal

Рассмотрено на методическом объединение учителей физкультуры и ОБЖ

Протокол № 1 от 30.08.2023

Согласовано

Заместитель директора по ВР

Червакова Н.С.