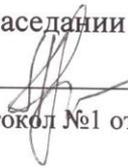


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №11» Г. ЧЕРКЕССКА**

Рассмотрено

На заседании ШМО


Кулова А.М.
Протокол №1 от 26.08.2024г.

Согласовано

зам. директора по ВР


Попова И.А.
Приказ №76 от 28.08.2024г.

Утверждено

Директор МБОУ

«Центр образования №11»


Ляшова Е.В.
Приказ от 28.08.2024г. № 76



**Рабочая программа
предмета внеурочной деятельности
«Уроки здоровья и основы безопасности
жизнедеятельности»**

Составитель: Афанасьев Михаил Андреевич

Класс: 5-9 классы

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

г. Черкесск, 2024г.

I. Пояснительная записка.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

На сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования учебных факультативных курсов, программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формирование потребности умения и решимости творить своё здоровье.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия.

Проблема воспитания здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из неё конкретные вопросы, решение которых посилено учителю.

Цель программы « Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности»: 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.

II. Общая характеристика программы « Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности»

Программа «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» является продолжением физической культуры и обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Программа «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» построена в соответствии с принципами:

- ✓ валеологии: сохранения, укрепления и формирования здоровья(И.И. Брехман, В.В Колбанов, Г.В.Зайцева, Л. Г. Татарникова);

- ✓ гуманизма, вариативности форм проведения занятий, разнообразия методов и приёмов;
- ✓ интеграции различных видов деятельности.

Участники программы: дети от 11 до 15 лет.

Сроки реализации: 5 лет.

Занятия проводятся по определённой системе: 5-6 класс – «Умей владеть собой»; 7-8-9 класс – «Я выбираю жизнь!».

Механизм реализации программы осуществляется через систему уроков здоровья, организацию сотрудничества с родителями детей, через педагогическое сопровождение и систему диагностирования

Занятия по программе «Урок 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 личностноориентированного 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 «Чистюлюбинск», «Путешествие в Страну здоровья», «Культура здорового образа жизни», а в конце 9-го года обучения – в форме создания и защиты проектов на тему «Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности». Проведение занятий по программе «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» исключает академический стиль назидания и указания. Это совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествия в тайны своей сущности, связанные сомногими 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 безопасности жизнедеятельности» 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.

Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

III. Описание места программы «Урок здоровья» в учебном плане.

Преподавание программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он

осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» изучается с 5 по 9 класс по 1 часу в неделю: 5 класс – 34 часа, 6 класс – 34 часа, 7 класс – 34 часа, 8 класс – 34 часа, 9 класс – 34 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности».

Одним из результатов преподавания программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Урок здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;— овладеть

навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;—применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Содержание программы « Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности»

Название блоков	Задачи	Формы мероприятий
5-6 класс – «Умей владеть собой».(34ч.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при переломах, травмах. 3. Формировать навыки поддержания чистоты и порядка в окружающем пространстве. 4. Развивать эстетическое отношение к внешнему облику человека. 5. Вести профилактику негативных проявлений в поведении. 	<p>Праздник, «круглый стол», «огонёк», беседа, практическое занятие (перевязка с использованием медицинской косынки, переноска больного). Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в Страну здоровья», КВН «Культура здорового образа жизни».</p>
7-8-9 й класс – «Я выбираю жизнь!»(34ч.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом, пищей. 3. Проводить профилактику вредных привычек (алкоголь, никотин). 4. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью при работе с компьютером. 5. Прививать вкус во внешнем облике 6. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья 	<p>Лекции, практические занятия («Парикмахерская», оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом).</p> <p>Обобщение и углубление знаний, полученных за три года обучения.</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме защиты проектов «Здоровый образ жизни».</p>

VII. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся.

5 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По плану	По факту				
1			Опасные и чрезвычайные ситуации.	Обучающий	Прививать навыки волевого тренинга.	Текущий
2			Главные правила ОБЖ .Что такое эмоции	Игровой	Воспитывать навыки культурного поведения.	Текущий
3			Как научиться выявлять и Стресс Как предвидеть опасность	Игровой	Волевые тренинги.	Индивидуальный
4			Как научиться выявлять и предвидеть опасность. Учимся думать и действовать	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью	Текущий

5			Какие службы защищают людей (население) Какие сигналы оповещают нас об опасностях.	Игровой	Знать сигналы оповещения	Текущий
6			Опасности в городе и в сельской	Игровой	Контроль и самоконтроль.	Текущий

			местности			
7			Опасные ситуации в жилище	Игровой	Уметь контролировать себя.	Обобщающий
8			Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении	Игровой	Воспитывать чувство воли.	Текущий
9			Почему некоторые привычки называются вредными	Игровой	Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.	Индивидуальный
10			Первая помощь при отравлении (угарным газом, пищей).	Игровой	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью	Текущий
11			Затопление жилища.	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий

12			Я умею выбирать тренинг безопасного поведения	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
13			Опасные вещества в быту.(курение. токсикомания, алкоголь, средства бытовой химии. Опасные	Комбинированный	1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения.	Индивидуальный

			вещества в быту. (Отравление)			
14			Опасные ситуации на дорогах. Дорога и ее элементы	Игровой	Предотвращать проявление опасных ситуаций. Знать правила дорожного движения	Текущий
15			Опасные ситуации на дорогах. Участники дорожного движения.	Игровой	Предотвращать проявление опасных ситуаций. Знать правила дорожного движения	Тестирование
16			Безопасность в общественном и личном транспорте.	Игровой	Знать правила поведения в общественном месте.	Текущий
17			Правила поведения в метро. Правила поведения на железнодорожном транспорте.	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью.	Тестирование

18			Криминальные ситуации. Как защитить свой дом.	Игровой	Предвидеть и предотвращать опасные ситуации.	Текущий
19			Криминальные ситуации на улице и в других местах.	Игровой	Предвидеть и предотвращать опасные ситуации.	Индивидуальный
20			Как защитить себя при угрозе террористического акта.	Игровой	Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении	Контрольный
21			Нарушение экологического равновесия. За чистый воздух.	Игровой	Воспитывать навыки поведения..	Текущий

22			Вода - формула жизни. Загрязнение почвы. Продукты под контролем. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза	Игровой	.Воспитывать навыки поведения. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Тестирование
23			Что следует знать об оказании первой помощи	Игровой	Прививать навыки работы с компьютером	Текущий
24			Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза	Игровой	Правила закаливания, занятия спортом Прививать навыки ухода за волосами, внешностью	Индивидуальный

25			Что следует знать об оказании первой помощи	Игровой	Прививать правила личной гигиены. Воспитывать навыки поведения.	Текущий
26			Практическая работа «Наложение повязки, для остановки кровотечения»	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм Развивать навыки предупреждения болезней Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Самоконтроль
27			Практическая работа «Наложение повязки, для остановки	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий

			кровотечения»			
28			Помощь при термических и химических ожогах	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Индивидуальный
29			Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	Игровой	Предотвращать проявление вредных привычек.	Текущий
30			Составляющие и факторы здорового образа жизни	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Опрос

31			Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания)	Игровой	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами.	Тестирование
32			Профилактика вредных привычек и их факторов.	Игровой	Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Текущий
33			Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Самоконтроль
			психоактивных веществ			
34			Почему мы боеем. Причины болезни Я выбираю движение	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Обобщающий

6 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По плану	По факту				
1			Опасные и чрезвычайные ситуации.	Обучающий	Прививать навыки волевого тренинга.	Текущий
2			Главные правила ОБЖ .Что такое эмоции	Игровой	Воспитывать навыки культурного поведения.	Текущий

3			Стресс Как научиться выявлять и предвидеть опасность	Игровой	Волевые тренинги.	Индивидуаль ный
4			Как научиться выявлять и предвидеть опасность. Учимся думать и действовать	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью	Текущий
5			Какие службы защищают людей (население) Какие сигналы оповещают нас об опасностях.	Игровой	Знать сигналы оповещения	Текущий
6			Опасности в городе и в сельской местности	Игровой	Контроль и самоконтроль.	Текущий
7			Опасные ситуации в жилище	Игровой	Уметь контролировать себя.	Обобщающий

8			Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении	Игровой	Воспитывать чувство воли.	Текущий
9			Почему некоторые привычки называются вредными	Игровой	Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.	Индивидуаль ный

10			Первая помощь при отравлении (угарным газом, пищей).	Игровой	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью	Текущий
11			Затопление жилища.	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
12			Я умею выбирать тренинг безопасного поведения	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
13			Опасные вещества в быту.(курение. токсикомания, алкоголь, средства бытовой химии. Опасные вещества в быту. (Отравление)	Комбинированный	1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения.	Индивидуальный
14			Опасные ситуации на дорогах. Дорога и ее элементы	Игровой	Предотвращать проявление опасных ситуаций. Знать правила дорожного движения	Текущий

15			Опасные ситуации на дорогах. Участники дорожного движения.	Игровой	Предотвращать проявление опасных ситуаций. Знать правила дорожного движения	Тестирование
16			Безопасность в общественном и личном транспорте.	Игровой	Знать правила поведения в общественном месте.	Текущий

17			Правила поведения в метро. Правила поведения на железнодорожном транспорте.	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью.	Тестирование
18			Криминальные ситуации. Как защитить свой дом.	Игровой	Предвидеть и предотвращать опасные ситуации.	Текущий
19			Криминальные ситуации на улице и в других местах.	Игровой	Предвидеть и предотвращать опасные ситуации.	Индивидуальный
20			Как защитить себя при угрозе террористического акта.	Игровой	Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении	Контрольный
21			Нарушение экологического равновесия. За чистый воздух.	Игровой	Воспитывать навыки поведения..	Текущий
22			Вода - формула жизни. Загрязнение почвы. Продукты под контролем. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза	Игровой	.Воспитывать навыки поведения. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния	Тестирование

					здоровья.	
23			Что следует знать об оказании первой помощи	Игровой	Прививать навыки работы с компьютером	Текущий

24			Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза	Игровой	Правила закаливания, занятия спортом Прививать навыки ухода за волосами, внешностью	Индивидуальный
25			Что следует знать об оказании первой помощи	Игровой	Прививать правила личной гигиены. Воспитывать навыки поведения.	Текущий
26			Практическая работа «Наложение повязки, для остановки кровотечения»	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм Развивать навыки предупреждения болезней Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Самоконтроль
27			Практическая работа «Наложение повязки, для остановки кровотечения»	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
28			Помощь при термических и химических ожогах	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Индивидуальный
29			Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	Игровой	Предотвращать проявление вредных привычек.	Текущий

30			Составляющие и факторы здорового образа жизни	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Опрос
31			Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания)	Игровой	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами.	Тестирование
32			Профилактика вредных привычек и их факторов.	Игровой	Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Текущий
33			Промежуточная аттестация	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Самоконтроль
34			Почему мы бодем. Причины болезни Я выбираю движение	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Обобщающий

7 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По плану	По факту				
1			За что «отвечают» системы органов. Как укреплять нервную систему	Обучающий	Прививать навыки волевого тренинга.	Текущий
2			Как можно тренировать сердце <i>Практическая работа. Измерение пульса</i>	Игровой	Уметь измерять пульс. Контролировать нагрузку.	Текущий
3			Вводное занятие. Правила движения - закон улиц и дорог.	Игровой	Знать правила поведения на улицах.	Индивидуальный
4			Развиваем дыхательную систему <i>Практическая работа . Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения)</i>	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью	Текущий

5			Какие службы защищают людей (население) Какие сигналы оповещают нас об опасностях.	Игровой	Знать сигналы оповещения	Текущий
6			Питаемся правильно <i>Практическая работа . Проверка степени загрязнения воды</i> <i>Практическая работа . Режим питания подростков</i>	Игровой	Контроль и самоконтроль. Соблюдать режим питания.	Текущий
7			Здоровье органов чувств <i>Практическая работа . Овладение приёмами тренировки глаз.</i>	Игровой	Уметь контролировать себя. Беречь зрение с молодю.	Обобщающий
8			Здоровый образ жизни. Чистота – залог здоровья	Игровой	Воспитывать чувство воли.	Текущий
9			Движение – это жизнь <i>Практическая работа . Выполнение физических упражнений (проводится в спорт.зале)</i>	Игровой	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью	Индивидуальный
10			Закаливание <i>Практическая работа . Составление программы закаливания</i>	Игровой	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью.	Текущий

11			<p>Подросток и компьютер</p> <p><i>Практическая работа. Правила безопасного пользования компьютером</i></p>	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
12			Мой безопасный	Игровой	Воспитывать навыки	Текущий

			дом. Техника безопасности в доме		контроля над своими поступками	
13			<p>Дорога в школу и обратно</p> <p><i>Практическая работа Выбор безопасного маршрута из дома в школу.</i></p>	Комбинированный	<p>Воспитывать чувство воли.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения.</p> <p>Предвидеть опасные ситуации.</p>	Индивидуальный
14			<p>Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.</p> <p>Безопасная дорога.</p> <p>Школьник как пассажир</p> <p><i>Практическая работа. Оценка дорожной ситуации</i></p> <p><i>Практическая работа . Правила дорожного движения</i></p>	Игровой	Предотвращать проявление опасных ситуаций. Знать правила дорожного движения	Текущий

15			Общие правила школьной жизни. Правила поведения в школе <i>Практическая работа</i> <i>Обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе.</i>	Игровой	Предотвращать проявление опасных ситуаций. Знать правила дорожного движения	Тестирование
16			Если в школе пожар... <i>Практическая работа. Репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении</i>	Игровой	Знать правила поведения в общественном месте. Умение принимать правильное решение.	Текущий

			<i>пожара.</i>			
17			Учимся оказывать помощь.	Игровой	Знать правила оказания первой доврачебной помощи.	Тестирование
18			<i>Практическая работа Первая помощь при легких травмах</i>	Игровой	Знать правила оказания первой доврачебной помощи.	Текущий
19			Встреча с животными.	Игровой	Предвидеть и предотвращать опасные ситуации.	Индивидуальный
20			Ориентирование <i>Выбор ориентиров</i>	Игровой	Уметь ориентироваться в незнакомой местности.	Контрольный
21			<i>. Овладение навыками работы с компасом</i>	Игровой	Уметь работать с компасом.	Текущий
22			<i>. Определение сторон света по солнцу</i>	Игровой	.Знать способы определения сторон света по солнцу.	Тестирование

23			<i>Определение сторон света по местным признакам</i>	Игровой	Знать способы определения сторон света по местным признакам.	Текущий
24			Правила поведения на экскурсии или прогулке.	Игровой	Правила поведения на прогулке.	Индивидуальный
25			Если встретила опасность...	Игровой	Уметь правильно оценить опасность.	Текущий
26			<i>Оказание помощи при укусе насекомых и змей</i>	Игровой	Уметь оказывать доврачебную помощь. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Самоконтроль
27			<i>Приёмы искусственного дыхания</i>	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
28			Помощь при	Игровой	Первая доврачебная помощь.	Индивидуальный
			термических и химических ожогах			альный
29			Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
30			Составляющие и факторы здорового образа жизни	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Опрос

31			Вредные привычки и их факторы .	Игровой	Уметь отказываться от вредных привычек.	Тестирование
32			Профилактика вредных привычек и их факторов.	Игровой	Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Текущий
33			Правила организации туристского похода	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Самоконтроль
34			Первая помощь пострадавшему в походе	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Обобщающий

8 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По плану	По факту				
1			За что «отвечают» системы органов. Как укреплять нервную систему	Обучающий	Прививать навыки волевого тренинга.	Текущий

2			Как можно тренировать сердце <i>Практическая работа. Измерение пульса</i>	Игровой	Уметь измерять пульс. Контролировать нагрузку.	Текущий
3			Вводное занятие. Правила движения - закон улиц и дорог.	Игровой	Знать правила поведения на улицах.	Индивидуальный
4			Развиваем дыхательную систему <i>Практическая работа . Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения)</i>	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью	Текущий
5			Какие службы защищают людей (население) Какие сигналы оповещают нас об опасностях.	Игровой	Знать сигналы оповещения	Текущий
6			Питаемся	Игровой	Контроль и	Текущий

			правильно <i>Практическая работа .Проверка степени загрязнения воды</i> <i>Практическая работа .Режим питания подростков</i>		самоконтроль. Соблюдать режим питания.	
--	--	--	--	--	---	--

7			Здоровье органов чувств <i>Практическая работа . Овладение приёмами тренировки глаз.</i>	Игровой	Уметь контролировать себя. Беречь зрение с молодю.	Обобщающий
8			Здоровый образ жизни. Чистота – залог здоровья	Игровой	Воспитывать чувство воли.	Текущий
9			Движение – это жизнь <i>Практическая работа . Выполнение физических упражнений (проводится в спорт.зале)</i>	Игровой	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью	Индивидуальный
10			Закаливание <i>Практическая работа . Составление программы закаливания</i>	Игровой	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью.	Текущий
11			Подросток и компьютер <i>Практическая работа. Правила безопасного пользования компьютером</i>	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
12			Мой безопасный дом. Техника безопасности в доме	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий

13			<p>Дорога в школу и обратно</p> <p><i>Практическая работа</i> Выбор безопасного маршрута из дома в школу.</p>	Комбинированный	<p>Воспитывать чувство воли.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения.</p> <p>Предвидеть опасные ситуации.</p>	Индивидуальный
14			<p>Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения.</p> <p>Безопасная дорога.</p> <p>Школьник как пассажир</p> <p><i>Практическая работа. Оценка дорожной ситуации</i></p> <p><i>Практическая работа . Правила дорожного движения</i></p>	Игровой	<p>Предотвращать проявление опасных ситуаций.</p> <p>Знать правила дорожного движения</p>	Текущий
15			<p>Общие правила школьной жизни.</p> <p>Правила поведения в школе</p> <p><i>Практическая работа</i></p> <p><i>Обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе.</i></p>	Игровой	<p>Предотвращать проявление опасных ситуаций.</p> <p>Знать правила дорожного движения</p>	Тестирование
16			<p>Если в школе пожар...</p> <p><i>Практическая</i></p>	Игровой	<p>Знать правила поведения в общественном месте.</p> <p>Умение принимать</p>	Текущий

			<i>работа. Репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара.</i>		правильное решение.	
17			Учимся оказывать помощь.	Игровой	Знать правила оказания первой доврачебной помощи.	Тестирование
18			<i>Практическая работа Первая помощь при легких травмах</i>	Игровой	Знать правила оказания первой доврачебной помощи.	Текущий
19			Встреча с животными.	Игровой	Предвидеть и предотвращать опасные ситуации.	Индивидуальный
20			Ориентирование <i>Выбор ориентиров</i>	Игровой	Уметь ориентироваться в незнакомой местности.	Контрольный
21			<i>. Овладение навыками работы с компасом</i>	Игровой	Уметь работать с компасом.	Текущий
22			<i>. Определение сторон света по солнцу</i>	Игровой	.Знать способы определения сторон света по солнцу.	Тестирование
23			<i>Определение сторон света по местным признакам</i>	Игровой	Знать способы определения сторон света по местным признакам.	Текущий
24			Правила поведения на экскурсии или прогулке.	Игровой	Правила поведения на прогулке.	Индивидуальный
25			Если встретила опасность...	Игровой	Уметь правильно оценить опасность.	Текущий

26			<i>Оказание помощи при укусе насекомых и змей</i>	Игровой	Уметь оказывать доврачебную помощь. Воспитывать бережное	Самоконтроль
					отношение к своему здоровью	
27			<i>Приёмы искусственного дыхания</i>	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
28			Помощь при термических и химических ожогах	Игровой	Первая доврачебная помощь.	Индивидуальный
29			Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
30			Составляющие и факторы здорового образа жизни	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Опрос
31			Вредные привычки и их факторы .	Игровой	Уметь отказываться от вредных привычек.	Тестирование
32			Профилактика вредных привычек и их факторов.	Игровой	Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Текущий
33			Правила организации туристского похода	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Самоконтроль

34			Первая помощь пострадавшему в походе	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Обобщающий
----	--	--	--------------------------------------	---------	---	------------

9 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По плану	По факту				
1			Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	Обучающий	Прививать навыки волевого тренинга.	Текущий
2			Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Игровой	Воспитывать навыки культурного поведения.	Текущий
3			Вредные привычки ,причины их формирования.	Игровой	Волевые тренинги.	Индивидуальный
4			Курение и его вредное влияние на организм.	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью	Текущий
5			Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	Игровой	Знать сигналы оповещения	Текущий

6			Акция “Скажи наркотикам -НЕТ	Игровой	Контроль и самоконтроль.	Текущий
7			Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	Игровой	Уметь контролировать себя.	Обобщающий
8			Закаливание водой и солнцем .	Игровой	Воспитывать чувство воли.	Текущий

9			Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедур	Игровой	Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.	Индивидуальный
10			Понятие рационального питания и его значение .	Игровой	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью	Текущий
11			Режим питания.	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
12			Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий

13			Правильное приготовление пищи.	Комбинированный	1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения.	Индивидуальный
14			Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	Игровой	Предотвращать проявление опасных ситуаций. Знать правила дорожного движения	Текущий
15			Кулинарные посиделки.	Игровой	Предотвращать проявление опасных	Тестирование

					ситуаций. Знать правила дорожного движения	
16			Роль физических упражнений.	Игровой	Знать правила поведения в общественном месте.	Текущий
17			Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью.	Тестирование
18			Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	Игровой	Предвидеть и предотвращать опасные ситуации.	Текущий
19			Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	Игровой	Предвидеть и предотвращать опасные ситуации.	Индивидуальный

20			Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”	Игровой	Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении	Контрольн ый
21			Туризм развивает твоё тело и душу.	Игровой	Воспитывать навыки поведения..	Текущий
22			Правила поведения на природе	Игровой	.Воспитывать навыки поведения. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Тестировани е

23			Что такое первая доврачебная помощь, её роль	Игровой	Прививать навыки работы с компьютером	Текущий
24			Ушибы , ожоги: твои действия.	Игровой	Правила закаливания, занятия спортом Прививать навыки ухода за волосами, внешностью	Индивидуал ьный
25			.Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	Игровой	Прививать правила личной гигиены. Воспитывать навыки поведения.	Текущий

26		Виды кровотечений и первая помощь при них.	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм Развивать навыки предупреждения болезней Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Самоконтроль
27		Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
28		Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Индивидуальный
29		Желудочнокишечные заболевания ,их предупреждение	Игровой	Предотвращать проявление вредных привычек.	Текущий
30		Соблюдай чистоту жилища	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Опрос
31		Гигиена одежды и обуви	Игровой	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами.	Тестирование

32			В чистом теле здоровый дух.		Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Текущий
33			Ядовитые грибы, растения ,животные.	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Самоконтроль
34			Почему мы болеем. Причины болезни Я выбираю движение	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Обобщающий

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**: 1) *гербарии; коллекции насекомых; чучела и скелеты представителей различных систематических групп; микропрепараты;*

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи человеческого торса и отдельных органов и др.;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Урок здоровья».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Урок здоровья» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, собственного организма, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Урок здоровья и обеспечения жизнедеятельности», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, его внутреннем мире, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Урок здоровья и обеспечение жизнедеятельности», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

IX. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Валеология: учебное пособие/ под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова – СПб., 1995г.
2. Г.К. Зайцев. Уроки Айболита. СПб – 1997 г.
3. Мир детства. Младший школьник. М.: 1988г.
4. Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. Как я расту: Советы психолога родителям. СПб., 1997 г.

