

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Светлополянск
Верхнекамского района Кировской области

РАССМОТРЕНО методическим советом Протокол №1 от 30.08.2023года	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Манчурова К.М 30.08.2023года	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ СОШ п. Светлополянск _____ Т.Н.Тарасова (Приказ от 30.08.№78)
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
для 7 класса основного общего образования
на 2023 – 2024 учебный год
по спортивно-оздоровительному направлению

Составитель: Герзанич Наталья Васильевна

Светлополянск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Уроки здоровья» 7 класс предназначена для проведения занятий в классах средней ступени образования **в объеме 1 час в неделю**. Возможно использование этой программы в качестве факультатива за счет школьного или регионального компонента, а также во внеурочной деятельности.

Необходимость создания подобной интегрированной программы связана с тем, что в современном обществе серьезно обострились проблемы социальной дезадаптации детей и молодежи. Растет число преступлений и насильственных действий, совершаемых несовершеннолетними. Курение, употребление алкоголя и наркотиков имеют устойчивый рост среди учащихся школ и СПО. Поскольку в рамках федерального базисного плана нет отдельного предмета такой направленности, авторами программы была выдвинута идея интеграции содержания «Уроков здоровья» с близким по направлению предметом ОБЖ и дисциплинами естественнонаучного цикла.

Идея глубокой и содержательной интеграции курса «Уроки здоровья» и ОБЖ имеет новизну и пока отсутствует в педагогической литературе. В основе этой интеграции лежит концепция

дуальности человека как существа, имеющего биологическое и социальное начало. **Здоровье при этом рассматривается как интегральный показатель безопасного взаимодействия человека с природой и социумом.** С платформы такого взгляда на здоровье интеграция курса «Уроки здоровья» с ОБЖ — органическая, естественная и необходимая мера.

Программа «Уроки здоровья» использует как основу новую методологическую парадигму, уходя от идей устрашения и запугивания как совершенно неэффективных для учащихся этого возраста, и предлагая формировать в ходе занятий индивидуальный модельный эмпирический опыт в области изучения предмета. Такой подход диктует принципиально другой технологический и методический арсенал, который должен будет использовать учитель для проведения уроков. Это прежде всего деятельностный подход, диалоговое взаимодействие учителя и учеников, а также и весь набор интерактивных методических приемов.

Основная цель программы, состоящая в изменении ценностных и целевых установок учащихся с ориентацией на свое здоровье, здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты, находится среди базисных гуманитарных идей современной школы. Достижение этой цели предполагается осуществлять путем решения учебных и развивающих целей в ходе проведения учебного процесса. **Авторы программы считают, что задачи курса:**

- *изучение теоретического материала;*
- *проигрывание различных проблемных ситуаций в рамках программы;*
- *освоение практических приемов по оказанию первой помощи;*
- *умение принимать решения в сложных критических ситуациях*

. Эти задачи диктуют широкое использование принципов групповой работы и сотрудничества, а также других активных приемов работы с учащимися.

Основными прогнозируемыми результатами обучения в рамках программы можно считать:

- изменение ценностных и целевых установок учащихся, ориентированных на здоровье и здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты;
- получение минимума необходимых каждому человеку теоретических знаний о своем здоровье, а также практических навыков его сохранения;
- овладение умениями принимать решения в сложных критических жизненных ситуациях, руководствуясь здоровьем как приоритетной ценностью человеческого бытия;
- овладение навыками эффективного общения, сотрудничества и умениями выходить из конфликта;
- развитие навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания, мышления и анализа.

Для оценивания результативности программы авторы рекомендуют не использовать традиционные оценки. Более эффективно результаты обучения можно отследить с помощью анонимного анкетирования, проектной деятельности учеников, проведения практических сессий с решениями проблемных задач и разбором модельных ситуаций.

Содержание курса

34 часа в год (1 час в неделю)

1. Здоровье и здоровый образ жизни (2 часа)

Факторы здоровья. Резервы здоровья. Образ жизни и здоровье.

2. Здоровье, жизнь, безопасность (12 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.

3. Здоровье и безопасность жизни в социуме (7 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.

4. Движение и здоровье человека (5 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.

5. Знаю, умею, делаю (6 часов)

Практическая сессия:

- средства и способы транспортировки пострадавших в природных катастрофах;
- основные правила наложения повязок при травмах различных органов;
- потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

	Разделы программы	Количество
--	-------------------	------------

	I. Здоровый образ жизни. Введение	2
Уроки 1—2	Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни.	2
	II. Здоровье и жизнь	12
Урок 3	Безопасность жизнедеятельности. Факторы выживания.	1
Урок 4 -5	Ситуации природного характера и выживание человека.	1
Урок 6 -7	Автономное существование в лесу.	1
Урок 8	Поведение при наводнении.	1
Урок 9	Поведение при грозе, смерче, урагане.	1
Урок 10	Сигналы бедствия и сигнальные средства.	1
Урок 11	Обеспечение пищей в природных условиях.	1
Урок 12	Выживание в условиях голодания.	1
Урок 13	Жажда, поиск воды.	1
Урок 14	Ориентирование на местности.	1
	III. Безопасность человека в социуме	7
Урок 15	Поведение подростков. Экстремальные ситуации среди подростков. Драки.	1
Уроки 16—17	Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания.	3

Урок 18	Поведение человека на улице: терроризм. (Терроризм на транспорте: авиа-, железнодорожном, городском — захват транспорта: вооруженный захват, угон, вымогательство).	1
Урок 19	Поведение человека на улице: терроризм. Поведение в ситуации захвата. Заложник. Выход из критической ситуации.	1
Уроки 20—21	Поведение человека на улице: дорожное движение. (Правила дорожного движения. Дорожный травматизм. Оказание первой помощи пострадавшим).	3

	Разделы программы	Количество часов
	IV. Движение и здоровье человека	5
Урок 22	Активный образ жизни. Движение.	1
Урок 23	Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	1
Урок 24	Дискотека. Активный отдых.	1
Урок 25	Травматизм. Восстановление движения после травм.	1

Урок 26	Закаливание.	1
	V. Гражданская оборона	2
Урок 27	Гражданская оборона. Цели и задачи.	1
Урок 28	МЧС и Гражданская оборона. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.	1
	VI. Знаю, умею, делаю: практическая сессия	6
Уроки 29—30	Основные средства и способы транспортировки больных. Переноска пострадавших в природных условиях.	2
Уроки 31—32	Правила наложения повязок.	2
Урок 33	Потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи.	1
Урок 34	Повторительно-обобщающий урок. Комплексная игра («Помоги пострадавшему»)	1

Календарно – тематическое планирование

34

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	Коррекция Даты проведения
I. Здоровый образ жизни. Введение -2 часа				
1	Здоровый образ жизни	1	3.09	
2	Факторы здорового образа жизни.	1	10.09	
II. Здоровье и жизнь -12 часов				
3	Безопасность жизнедеятельности. Факторы выживания.	1	17.09	
4-5	Ситуации природного характера и выживание человека.	2	24.09 01.10	

6-7	Автономное существование в лесу	2	8.10; 15.10	
8	Поведение при наводнении.	1	22.10	
9	Поведение при грозе, смерче, урагане.	1	12.11	
10	Сигналы бедствия и сигнальные средства.	1	19.11	
11	Обеспечение пищей в природных условиях.	1	26.11	
12	Выживание в условиях голодания.	1	3.12	
13	Жажда, поиск воды.	1	10.12	
14	Ориентирование на местности.	1	17.12	
III. Безопасность человека в социуме -7				
15	Поведение подростков. Экстремальные ситуации среди подростков. Драки.	1	24.12	
16- 17	Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания.	2	14.01; 21.01	
18	Поведение человека на улице: терроризм. (Терроризм на транспорте: авиа-, железнодорожном, городском — захват транспорта: вооруженный захват, угон, вымогательство).	1	28.01	
19	Поведение человека на улице: терроризм. Поведение в ситуации захвата. Заложник. Выход из критической ситуации.	1	4.02	
20 -21	Поведение человека на улице: дорожное движение. (Правила дорожного движения. Дорожный травматизм. Оказание первой помощи пострадавшим).	2	11.02; 18.02	
IV. Движение и здоровье человека 5 ч.				

22	Активный образ жизни. Движение.	1	25.02	
23	Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	1	4.03	
24	Дискотека. Активный отдых.	1	11.03	
25	Травматизм. Восстановление движения после травм.	1	18.03	
26	Закаливание.	1	25.03	
V. Гражданская оборона -2 часа				
27	Гражданская оборона. Цели и задачи.	1	8.04	
28	МЧС и Гражданская оборона. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.	1	15.04	
VI. Знаю, умею, делаю: практическая сессия -6 часов				
29	Основные средства и способы транспортировки больных. Переноска пострадавших в природных условиях.	1	22.04	
30	Правила наложения повязок.	1	29.04	
31-32	Потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи.	2	6.05; 13.05	
33-34	Повторительно-обобщающий урок. Комплексная игра («Помоги пострадавшему»)	2	20.05; 27.05	
Итого:	34 часа			

ЛИТЕРАТУРА

Учебные пособия для школьников

1. *Анашкина, Е. Н.* Веселая ботаника: викторины, ребусы, кроссворды. — Ярославль: Академия развития, 1998.
2. *Байер, К., Шейнберг, Л.* Здоровый образ жизни. — М.: Мир, 1997.
3. Естествознание. 5 кл. / под ред. А. Г. Хрипковой. — М.: Просвещение, 1991.
4. Естествознание. 6 кл. / под ред. А. Г. Хрипковой. — М.: Просвещение, 1992.
5. Естествознание. 7 кл. / под ред. А. Г. Хрипковой. — М.: Просвещение, 1995.
6. Когда я взрослею / под ред. О. С. Гладышевой. — Н. Новгород, 1998.
7. *Литвинов, Е. И, Смирнов, А Т, Фролов, М. П, Вихорева, Т. С, Погорелова, Е. О.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности. 5 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. — М.: Издательство АСТ, 1997.
8. *Литвинов, Е. И, Смирнов, А. Г., Фролов, М. П, Петров, С. В., Вихорева, Т. С.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности. 6 кл. — М.: Издательство АСТ, 1997.
9. *Литвинов, Е. Н, Смирнов, А Т, Фролов, М. П, Петров, С. В.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности. 7 кл. — М.: Издательство АСТ, 1997.
10. Мы изучаем лес: задания для учащихся V—VII кл. в полевой практике / сост. В. А. Самкова; под ред. Н. М. Суroveгиной. — М.: Центр «Экология и образование», 1993.
11. *Плешаков, А. А., Сонин, Н. И.* Природоведение. — М.: Издательский дом «Дрофа», 1995.
12. *Ситников, В. П.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности: справочник

школьника/Филологическое общество «Слово», АСТ«Ключ — С», Центр гуманитарных наук при факультете журналистики МГУ им. М. В. Ломоносова. — М., 1997.

13. *Смирнов, А. Т., Литвинов, Е. Н., Фролов, М. П., Латчук, В. Н., Петров, С. В., Богоявленский, И. Ф.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности. 8 кл. — М.: Издательство АСТ, 1997.

14. *Сонин, Н. Н.* Биология. Живой организм. 6 кл.: учебник для общеобразовательных учеб, заведений. — М.: Дрофа, 1997.

15. *Торонов, И. К.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 5—9 кл. общеобразовательных учр. — М.: Просвещение, 1996.

16. *Юн ас, Ян, Дюрик, Петер.* Детская энциклопедия здоровья. — М.: Издательство «Освета», 1983.

Пособия для учителей

17. *Горелов, И. Н., Житников, В. Ф., Зюзько, М. В., Шкато- ва, Л. А.* Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся. — М.: Просвещение, 1991.

18. *Добрович, А. Б.* Воспитателю о психологии и психогигиене обучения: книга для учителя и родителей. — М.: Просвещение, 1987.

19. *Зарянова, Ф. В., Казачкова, Т. Б.* Работа в группах и парах сменного состава. Варианты деловой игры: методические рекомендации. — СПб., 1994.

20. *Кавтарадзе, Д. К.* Интерактивные методы: обучение по- ниманию//Биология в школе. — 1998. — № 3. — С. 30—34.

21. *Казанский, О. А.* Игры в самих себя. — М.: Роспедагог-ство, 1995.
22. Коллективное взаимообучение: практическое руководство /сост.: К. Н. Захаров, Л. Н. Соколов, Б. Б.Голубев; Научно- исследовательская фирма «Элиана». — СПб., 1993. — Ч. 1.
23. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. — Кишинэу: Изд-во «ARC», 1997.
24. *Кортаева, Е.* Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. — М.: КСП, 1997.
25. *Лукашонок, О. Н, Щуркова, Н. Е.* Конфликтологический этюд для учителя. — М.: Издательство «Российское педагогическое агентство», 1998.
26. *Мартынов, С. М.* Как организовать занятия в медико-санитарном кружке: пособие для руководителей кружков. — М.: Медицина, 1987.
27. *Мудрик, А. В.* Общение школьников //Педагогика и психология. — 1997. — № 11. — (Знание).
28. Проблемы школьного воспитания. — 1998. — № 4, ноябрь.
29. *Студеникин, М. Я.* Книга о здоровье детей. — М.: Медицина, 1986.