

Ростовская область, Азовский район, с. Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Согласовано
Заместитель директора по УВР

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
общекультурного направления
«Уроки здоровья»,
5-9 классы.

2025 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровская СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5-9 классов составлена в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. ФЗ №273 (с изменениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 с изменениями, приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 г. №31);
3. Учебный план на 2025-2026 учебный год;
4. Рабочая программа воспитания МБОУ Александровская СОШ на 2025- 2026 учебный год;

Рабочая программа опирается на:

Макеева А.Г. « Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья» 5-9 классы. ФГОС Москва «Просвещение» 2022 г.

Изучение данной программы « Уроки здоровья» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

– выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Изучение данной программы « Уроки здоровья» на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **задач**:

Практические задачи данного проекта программы можно определить следующим образом:

-обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;

-адаптация их к жизни в обществе;

-формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;

-организация содержательного досуга.

-сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

-развитие у учащихся причинно-следственных и меж предметных связей в ходе реализации программы;

-формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Учебно-воспитательные задачи проекта программы следующие:

-сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

-развитие у учащихся причинно-следственных и меж предметных связей в ходе реализации программы;

-формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Программа внеурочных занятий «Уроки здоровья» рассчитана на 5 лет обучения для учащихся 5-8 классов по 1 часу в неделю. Предусматривает по 34 часа в 5-8 классах.

Программа включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.

2. Поиграть.
3. Профилактика травматизма.

Предусматривает 34 часа в 9 классе.

Программа включает следующие основные разделы:

- 1 Здоровье в системе «человек-природа
2. Здоровье в системе «человек- абиотические факторы
3. Здоровье в системе «человек – биотические факторы
- 4.Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»

В ходе изучения основных разделов программы «Уроки здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, мета предметных и предметных образовательных результатов.

В соответствии с системно - деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии проектной и учебно-исследовательской деятельности, информационно- коммуникационные технологии, игровые технологии, сюжетно- ролевые, групповые способы обучения.

Виды деятельности:

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- анкетирование;
- лекции, практикумы.

Формы контроля:

- Тестирование;
- Беседы;
- Кроссворды;
- Презентации;
- Проекты.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности обще интеллектуального направления « Уроки здоровья» с указанием форм организации и видов деятельности.

5 класс

№п/п	Название темы, раздела	Всего часов	Практические занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Секреты здоровья	13	Работа над проектом Викторина Игра Просмотр фильма	Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Поиграть	4	спортивные игры, эстафеты	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной беседа
3	Профилактика травматизма	17	экскурсия просмотр фильма игра моделирование ситуации	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
	Всего	34		

6 класс

№п/п	Название темы, раздела	Всего часов	Практические занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Секреты здоровья	17	Работа над проектом Викторина Игра Просмотр фильма	Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни..
2	Поиграть	4	спортивные игры, эстафеты	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной беседа
3	Профилактика травматизма	13	экскурсия просмотр фильма игра моделирование ситуации	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
	Всего	34		

7 класс

№п/п	Название темы,	Всего часов	Практические	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
------	----------------	-------------	--------------	--

	раздела		занятия	
1	Секреты здоровья	16	Работа над проектом Викторина Игра Просмотр фильма	Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, п понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Поиграть	4	спортивные игры, эстафеты	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной беседа
3	Профилактика травматизма	14	экскурсия просмотр фильма игра моделирование ситуации	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
	Всего	34		

8 класс

№п/п	Название темы,	Всего часов	Практические	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
------	----------------	-------------	--------------	--

	раздела		занятия	
1	Секреты здоровья	18	Работа над проектом Викторина Игра Просмотр фильма	Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Поиграть	4	спортивные игры, эстафеты	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной беседа
3	Профилактика травматизма	12	экскурсия просмотр фильма игра моделирование ситуации	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
	Всего	34		

9 класс

№п/п	Название темы,	Всего часов	Практические	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
------	----------------	-------------	--------------	--

	раздела		занятия	
1	Здоровье в системе «человек-природа»	9	Работа над проектом Викторина а Игра Просмотр фильма	Установление доверительных отношений между учителем и учениками. Активизации их познавательной деятельности, использование занимательных элементов, историй из жизни современников. Воспитание любви к труду, формирование трудовых навыков по посадке растений.
2	Здоровье в системе «человек - биотические факторы	7	спортивные игры, эстафеты	Способствовать позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации. Использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения
3	Здоровье в системе «человек – биотические факторы	8	экскурсия просмотр фильма игра моделирование ситуации	Применение интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; позволяющих приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
4	Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».	10		
	Всего	34		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс 34 часа (1 час в неделю)

Секреты здоровья (13 часа)

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Поиграть (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика травматизма (17 часов)

1.Правила дорожного движения.

Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. Движение пешеходов по тротуарам. Красный, жёлтый, зелёный. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие Экскурсии: «Дорожные знаки», Мы – пешеходы», «Правила перехода улиц и дорог», «Безопасный путь в школу», «Где можно играть». Виды транспортных средств. Я – велосипедист.

2.Правила пожарной безопасности.

Огонь – друг или враг? Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка.

3.Правила поведения в быту.

Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными.

4.Правила поведения в природе.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде.

6 класс. 34 часа (1 час в неделю)

Секреты здоровья.(17 часа)

Настроение в школе и дома. Поведение в школе. Болезни глаз ,как их предупредить. Слух – большая ценность для человека. Профилактика кариеса. Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Чтобы ноги не знали усталости(комплекс упражнений).Режим питания. Овощи. ягоды и фрукты- самые витаминные продукты. Работа над проектом по теме «Основы здорового питания». Если хочешь быть здоров – закаляйся». Гигиена тела и души.

Поиграть. (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма. (13 часов)

1.Правила дорожного движения. (6 часов)

Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. Светофор и его виды. Дорожные знаки: информационные – указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Правила поведения на загородной дороге. Правила перехода улиц на регулируемом перекрёстке. Причины ДТП. Тормозной путь транспорта. Памятка велосипедиста. Экскурсии: «Элементы улиц и дорог», Дорожные знаки» , Правила перехода улиц и дорог».

2.Правила пожарной безопасности. (1 часа)

Чтоб огонь не причинил вреда. Правила поведения в случае пожара в квартире.

3.Правила поведения в быту. (4 часа)

Как уберечься от поражения электрическим током. Если ты ушибся или порезался . если в глаз , ухо , нос попало инородное тело.

4.Правила поведения в природе. (2 часа)

Правила безопасности в любую погоду. Гололед. как уберечься от мороза.

Правила поведения на воде. Меры предосторожности при обращении с дикими животными.

7 класс. 34 часа (1 час в неделю)

Секреты здоровья. (16 часа)

Вредные привычки. Азбука питания. Как избежать отравлений. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Глаз – главный помощник человека. Сам себе доктор. Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».

Попрыгать, поиграть.(4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика травматизма.(14 часа)

1.Правила дорожного движения. (1 час)

Элементы улиц и дорог :дорожная разметка. Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке. Железнодорожный переезд. Детский дорожно – транспортный травматизм. Работа над проектом по теме «Безопасный путь».

2.Правила пожарной безопасности. (4 часа)

Как вести себя во время пожара в школе. Азбука пожарной безопасности.

3.Правила поведения в быту. (3 часа)

Правила техники безопасности на кухне, коридоре, балконе.

4.Правила поведения в природе. (6 часов)

Как уберечься от укусов насекомых. Как уберечься от ушибов и переломов. Правила безопасности во время грозы.

8 класс 34 час (1 час в неделю)

Секреты здоровья.(18 часов)

Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Профилактика инфекционных болезней. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Основные виды травм у детей школьного возраста. Первая медицинская помощь при кровотечении. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел а глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях. Первая медицинская помощь при травмах опорно – двигательного аппарата (при травме кисти рук , бедра, колена). Работа над проектом по теме «Секреты здоровья»

Попрыгать, поиграть.(4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

Профилактика травматизма. (12 часов)

1.Правила дорожного движения. (1 час)

Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля. Правила поведения во время поездки на метро, на электропоезде по железной дороге. Опасная ситуация. Этого могло не случиться.

2.Правила пожарной безопасности. (1 час)

Что я расскажу младшему брату о пожаре? Меры пожарной безопасности при общении с предметами бытовой химии. Отравляющие ядовитые газы.

3. Правила поведения в быту. (3 часа)

Безопасное поведение в быту.

4.Правила поведения в природе. (2 часов)

Правила техники безопасности для туриста. Средства и способы спасения утопающих. Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.

9 класс 34 час (1 час в неделю)

1 Здоровье в системе «человек-природа»

ЗОЖ и долголетие. Средняя продолжительность жизни. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

Здоровье и погода. Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека.

Практическая часть: Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий. Обсуждение вопросов учеников.

Режим «труд-отдых» и здоровье. Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха. Разработка советов для родителей «почему важен режим дня».

Питание и здоровье. Понятие о правильном питании. О химическом составе пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Режим приёма пищи.

Практическая часть: Составление индивидуального рациона питания. Занимательное тестирование. «Что вы за фрукт?» (слайды с изображением фрукта).

2. Здоровье в системе «человек - абиотические факторы»

Воздух и здоровье. Воздух и здоровье человека находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Воздух жилых помещений. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха. Концентрация CO₂, O₂.

Вода и здоровье. Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

Практическая часть: Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема».

Биоритмы и здоровье. Понятие биоритма.

3. Здоровье в системе «человек – биотические факторы»

Бактерии, вирусы и человек. Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса. Как протекает заболевание, вызванное бактерией. Как организм борется с бактерией.

Антибиотики.

Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение.

Практическая часть: Практическая работа: «Приготовление питательной среды и выращивание культуры картофельной палочки».

Растения и человек. Космическая роль растений. Лекарственные растения. Растения в рационе питания человека. Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате. Ядовитые растения. Анализ растений в школе: подсчёт и определение растений, выявление ядовитых растений.

Насекомые и человек. Насекомые – особенности. Насекомые вредители, возбудители заболеваний. Профилактика. Полезные насекомые – их значение. Насекомые в рационе питания в странах Мира.

4.Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»

Понятие об антропогенных факторах. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Электромагнитное излучение.

Вибрационное загрязнение. Шум. Радиация. Вторичная переработка материалов.

Практическая часть: решение познавательных задач. **Задачи.**

1. Напишите числами запись: "На один миллион лесной площади приходится всего шесть работников лесного хозяйства. В тысяча девятьсот девяносто четвертом году вырублено лесов тридцать семь тысяч двести четыре га, а пожарными было охвачено семьдесят четыре тысяч восемьсот пятьдесят четыре га лесной площади. В тысяча девятьсот девяносто пятом году только в июле пожары уничтожили один миллион пятьсот тысяч кубических метров древесины на площади свыше четырехста тысяч га".
2. 20кг макулатуры сохраняют одно дерево. Сколько деревьев сохраняет 100кг макулатуры?
3. Брошенная на землю кожура от банана в нашем климате разлагается около 2 лет. Брошенный окурочек сигареты разлагается на два года дольше. Пластиковый пакет разлагается на восемь лет дольше, чем окурочек. Сколько лет потребуется для того чтобы разложился пакет? На сколько лет раньше разложится кожура от банана? (12 лет, на 10лет).
4. Через заводские очистительные сооружения в сутки проходит 3000л воды. За сколько дней очистится 27000л воды? Сколько литров воды проходит через очистительные сооружения за час?
5. Сколько погибло бы цветущих растений, если бы каждый ученик вашего класса сорвал по 5 штук? А если не по пять, а по 10 штук? Какой вывод из этого можно сделать?
6. Завод выбрасывает отходы в реку. За одну минуту в реку поступает 100л загрязненной воды. Сколько загрязненной воды поступает в реку за час, за сутки?

Глобальные проблемы человечества. Характеристика проблем. Классификация проблем. Пути решения проблем. Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Рост населения. Ресурсный кризис. Терроризм. Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.

Коэволюция и человек. Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов. Представление проектов и презентаций.

Раздел 3. Планируемые результаты освоения программы

Деятельность образовательного учреждения общего образования в реализации программы внеурочной деятельности обще интеллектуального направления «Уроки здоровья» должна быть направлена на достижение обучающимися следующих

личностных результатов

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Регулятивные.

Научатся:

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)

Познавательные.

Научатся:

Делать предварительный отбор источников информации: 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)

Коммуникативные.

Научатся:

оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

слушать и понимать речь других. средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог) совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

описания использования приёмов оказания первой помощи;

обеспечения и ухода за телом и жилищем;

находить необходимую информацию на различных видах носителей;

презентовать результаты собственной деятельности; выступать с сообщениями перед аудиторией

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности обще интеллектуального направления « Уроки здоровья».

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Количество часов	Дата	
				план	факт
	Раздел «Секреты здоровья»		13		
1	Режим дня.	Обосновывать необходимость соблюдения режима дня.	1		
2	Утренняя зарядка.	Составлять комплекс упражнений утренней гимнастики.	1		
3-4	Учимся правильно дышать.	Характеризовать дыхание, как необходимое условие процесса жизнедеятельности. Объяснять механизм правильного дыхания.	2		
5	Сон – лучшее лекарство.	Обосновывать необходимость полноценного сна. Соблюдение режима сна.	1		
6-7	Чтобы зубы не болели.	Соблюдать правила ухода за зубами.	2		
8-9	Гимнастика для глаз.	Иметь общее представление о строении глаза. Соблюдать гигиену глаз.	2		
10	Гигиена кожи.	Иметь общее представление о строении кожи. Соблюдать гигиену кожи.	1		
11	Осанка – стройная спина.	Обосновывать необходимость соблюдения осанки	1		
12	Еда живая и мертвая.	Иметь представление о правильном питании	1		
13	Лекарства в лесу.	Различать лекарственные растения. Уметь применять для наложения повязки (подорожник)	1		
	Раздел «Поиграть»		4		
14-17	Подвижные игры.	Разучивать подвижные игры народов России	4		
	Раздел «Профилактика травматизма»		16		
	1. Правила дорожного движения		8		
18	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	Уметь читать дорожную разметку	1		
19-20	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	Уметь различать дорожные знаки, зарисовывать их	2		
21-22	Виртуальная экскурсия «Дорожные знаки»	Объяснять дорожную ситуацию	2		
23	Участники дорожного движения.	Характеризовать роль участников дорожного движения	1		
24	Виды транспортных средств.	Иметь представление о видах транспорта	1		
25	Я – велосипедист.	Знать правила безопасного движения велосипедиста	1		

	2. Правила пожарной безопасности		2		
26	Огонь – друг или враг?	Уметь применять средства огнетушения	1		
27	Где дым, там и огонь.	Объяснять правила пожарной безопасности	1		
	3. Правила поведения в быту		4		
28-29	Опасность у нас дома.	Знать наиболее опасные места в доме (кухня, ванная). Соблюдать правила безопасного нахождения дома.	2		
30-31	Безопасность при общении с домашними животными.	Знать правила безопасного обращения с домашними животными. Иметь представление об уходе за домашними питомцами	2		
	4. Правила поведения в природе		3		
32	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	Соблюдать гигиену одежды при разных погодных условиях.	1		
33	Правила безопасности на воде.	Знать и соблюдать правила безопасного поведения на водоемах.	1		
34	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	Подвести итоги года	1		
Итог о			34		

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Количество часов	Дата	
				план	факт
	Раздел «Секреты здоровья»		17		
1	Настроение в школе и дома.	Обосновывать необходимость соблюдения режима дня, правил поведения в школе и дома	1		
2	Поведение в школе.	Соблюдать правила поведения в школе	1		
3-4	Болезни глаз. Как их предупредить.	Иметь общее представление о строении глаза. Соблюдать гигиену глаз.	2		
5-6	Слух - большая ценность для человека.	Иметь общее представление о строении органа слуха. Соблюдать гигиену органов слуха.	2		
7	Профилактика кариеса.	Соблюдать правила ухода за зубами.	1		
8-9	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Составлять комплекс упражнений утренней гимнастики. Обосновывать необходимость соблюдения осанки	2		
10-11	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Характеризовать необходимость сбалансированного правильного питания. Роль овощей и фруктов.	2		
12-15	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	Характеризовать необходимость сбалансированного правильного питания	4		
16-17	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	Проводить профилактику простудных заболеваний. Характеризовать способы распространения заболеваний.	2		
	Раздел «Поиграть»		4		
18-19	Подвижные игры.	Разучивать подвижные игры народов России	2		
20-21	Спортивные игры и эстафеты.	Разучивать подвижные игры народов России	2		
	Раздел «Профилактика травматизма»		13		
	1. Правила дорожного движения		6		
22	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	Уметь читать дорожную разметку	1		
23-24	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	Уметь различать дорожные знаки, зарисовывать их	2		

25	Причины ДТП.	Объяснять дорожную ситуацию	1		
26	Тормозной путь транспорта.	Характеризовать роль участников дорожного движения	1		
27	Памятка велосипедиста.	Иметь представление о видах транспорта. Знать правила безопасного движения велосипедиста	1		
	2. Правила пожарной безопасности		1		
28	Правила поведения в случае пожара в квартире.	Уметь применять средства огнетушения	1		
	3. Правила поведения в быту		4		
29	Как уберечься от поражения электрическим током.	Объяснять правила безопасного обращения электрическим током	1		
30	Ушибы или порезы.	Объяснять правила безопасного обращения с режущими и колющими предметами	1		
31-32	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	Иметь общее представление о строении глаза, уха, носа. Соблюдать гигиену органов чувств.	2		
	4. Правила поведения в природе		2		
33	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. Правила поведения на воде.	Соблюдать гигиену одежды при разных погодных условиях, правила безопасного поведения	1		
34	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	Знать правила безопасного обращения с дикими животными.	1		
Итог о			34		

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Количество часов	Дата	
				план	факт
	Раздел «Секреты здоровья»		16		
1-3	Вводное занятие. Вредные привычки.	Дать представление о здоровье и правилах ЗОЖ	3		
4-5	Как избежать отравлений.	Различать ядовитые растения. Знать о недопустимости их применения	2		
6-7	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Проводить профилактику простудных заболеваний. Характеризовать способы распространения заболеваний.	2		
8-9	Глаза – главные помощники человека.	Иметь общее представление о строении глаза. Соблюдать гигиену глаз.	2		
10-14	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	Научиться подбирать информацию по теме проекта. Знать разделы и содержание проекта.	4		
15-16	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	Дать представление о здоровье и правилах ЗОЖ	2		
	Раздел «Попрыгать, поиграть»		4		
17-18	Подвижные игры.	Разучивать подвижные игры народов России	2		
19-20	Спортивные игры и эстафеты.	Разучивать подвижные игры народов России	2		
	Раздел «Профилактика травматизма»		14		
	1. Правила дорожного движения				
21	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Детский дорожно-транспортный травматизм.	Объяснять дорожную ситуацию. Характеризовать роль участников дорожного движения. Иметь представление о видах транспорта. Знать правила безопасного движения велосипедиста	1		
	2. Правила пожарной безопасности		4		
22-23	Как вести себя во время пожара в школе.	Соблюдать правила противопожарного поведения. Знать пути эвакуации.	2		
24-25	Азбука пожарной безопасности.	Соблюдать правила противопожарного поведения. Знать пути эвакуации.	2		
	3. Правила поведения в быту		3		
26-28	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	Соблюдать техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе, правила противопожарного поведения. Знать пути эвакуации.	3		

	4. Правила поведения в природе		6		
29-30	Как уберечься от укусов насекомых.	Знать, как уберечься от укусов насекомых.	2		
31-32	Как уберечься от ушибов и переломов.	Соблюдать гигиену одежды при разных погодных условиях, правила безопасного поведения	2		
33	Правила безопасности во время грозы.	Соблюдать гигиену одежды при разных погодных условиях, правила безопасного поведения	1		
34	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	Подвести итоги года	1		
Итог о			34		

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Количество часов	Дата	
				план	факт
	Раздел «Секреты здоровья»		18		
1-2	Вводное занятие. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	Дать представление о здоровье и правилах ЗОЖ	2		
3-5	Профилактика инфекционных болезней.	Проводить профилактику простудных заболеваний. Характеризовать способы распространения заболеваний.	3		
6-7	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	Дать представление о здоровье и правилах ЗОЖ	2		
8-9	Основные виды травм у детей школьного возраста.	Иметь общее представление о строении глаза. Соблюдать гигиену глаз.	2		
10-11	Первая медицинская помощь при кровотечении.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении	2		
12	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		
13	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при ожогах и обморожении.	1		
14	Оказание первой помощи при отравлениях.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях	1		
15	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1		
16-17	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	Научиться подбирать информацию по теме проекта. Знать разделы и содержание проекта.	2		
18	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	Обобщать изученный материал	1		
	Раздел «Попрыгать, поиграть»		4		
19-20	Подвижные игры.	Разучивать подвижные игры народов России	2		
21-22	Спортивные игры и эстафеты.	Разучивать подвижные игры народов России	2		

	Раздел «Профилактика травматизма»		12		
	1. Правила дорожного движения		1		
23	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	Объяснять дорожную ситуацию. Характеризовать роль участников дорожного движения. Иметь представление о видах транспорта. Знать правила безопасного поведения в общественном транспорте	1		
	2. Правила пожарной безопасности		1		
24	Что я расскажу младшему брату о пожаре? Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	Знать меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	1		
	3. Правила поведения в быту		3		
25-27	Безопасное поведение в быту.	Соблюдать техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе, правила противопожарного поведения. Знать пути эвакуации.	3		
	4. Правила поведения в природе		7		
28-29	Правила техники безопасности для туриста.	Соблюдать правила безопасного поведения в природе	2		
30-31	Средства и способы спасения утопающих.	Соблюдать гигиену одежды при разных погодных условиях, правила безопасного поведения	2		
32-33	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	Соблюдать правила безопасного поведения во время наводнения, штормового предупреждения.	2		
34	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	Подвести итоги года	1		
Итого			34		

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Количество часов	Дата	
				план	факт
	1. Здоровье в системе «человек-природа»		9		
1	Понятие «Здоровый образ жизни».		1		
2	ЗОЖ и долголетие.	Характеризовать здоровье как совокупность критериев, здоровый образ жизни. Объяснять влияние факторов на здоровье.	1		
3	Здоровье и погода	Характеризовать влияние погоды на здоровье человека. Объяснять понятие метеозависимости.	1		
4	Проект «Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий»	Характеризовать одежду для разных времен года.	1		
5	Представление примеров одежды « У природы нет плохой погоды».	Объяснять представляемые примеры одежды.	1		
6	Режим «труд-отдых» и здоровье	Объяснять влияние на здоровье соблюдения режима дня.	1		
7	Питание и здоровье	Объяснять влияние на здоровье правильного питания.	1		
8	Проект «Составление индивидуального рациона питания»	Составлять рацион питания в зависимости от возраста и энерготрат. Составлять сбалансированный рацион	1		
9	Представление рационов питания.	Объяснять представляемые примеры рационов питания. Характеризовать основы рационального питания.	1		
	2. Здоровье в системе «человек - абиотические факторы»		7		
10	Понятие о факторах среды обитания.	Характеризовать факторы среды обитания.	1		
11	Биоритмы и здоровье	Характеризовать биоритмы.	1		
12	Влияние климата на здоровье.	Объяснять влияние климата на здоровье.	1		
13	Воздух и здоровье	Характеризовать особенности закаливания воздухом и солнцем. Объяснять положительное влияние на здоровье. Объяснять значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1		
14	Вода и здоровье	Характеризовать особенности закаливания водой и солнцем. Объяснять положительное влияние на здоровье. Объяснять значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1		

15	Практическое занятие « Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема».	Распознавать одноклеточные организмы на микропрепаратах и рисунках.	1		
16	Классификация одноклеточных организмов по типу питания, строения клеток.	Характеризовать особенности одноклеточных организмов.	1		
	3. Здоровье в системе «человек – биотические факторы		8		
17	Бактерии, вирусы и человек	Характеризовать влияние на человека бактерий и вирусов.	1		
18	Практическое занятие «Приготовление питательной среды и выращивание культуры картофельной палочки».	Характеризовать влияние на человека бактерий, ставить простейшие опыты.	1		
19	Рассматривание картофельной палочки под микроскопом.	Характеризовать влияние на человека бактерий, работать с микроскопом.	1		
20	Растения и человек	Характеризовать влияние на человека растений	1		
21	Грибы и человек	Характеризовать влияние на человека грибов	1		
22	Животные и человек	Характеризовать влияние на человека животных	1		
23	Насекомые и человек	Характеризовать влияние на человека насекомых	1		
24	Паразитические черви. Профилактика заражения.	Объяснять опасность заражения гельминтами.	1		
	4. Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы	Разрабатывать комплекс физических упражнений для утренней гимнастики.	10		
25	Понятие об антропогенных факторах.	Характеризовать антропогенные факторы, их влияние на природу.	1		
25	Глобальные проблемы человечества.	Характеризовать и объяснять причины возникновения глобальных проблем человечества.	1		
27	Глобальные проблемы человечества.	Находить информацию по теме из открытых источников.	1		
27	Конволюция и человек.		1		
29	Практическое занятие «Решение познавательных задач».	Решать задачи, составлять аналогичные	1		
30	Практическое занятие «Решение познавательных задач».	Решать задачи, составлять аналогичные	1		
31	Практическое занятие «Решение	Решать задачи, составлять аналогичные	1		

	познавательных задач».				
32	Подготовка к защите проекта.	Выступать перед аудиторией.	1		
33	Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».	Выступать перед аудиторией.	1		
34	Подведение итогов года		1		
Ито го			34		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

Список учебной литературы для педагогов.

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расту здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. Басова Е.Д. Валеологическое образование в школе//Управление школой. № 2, 2013
3. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
4. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
5. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
6. Зимние подвижные игры:./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
- 7.. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
- 8.. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
9. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг?. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>
10. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы – М.: ВАКО, 2007.
11. Подвижные игры: Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
12. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
13. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
- 14.. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
15. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
16. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.
17. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма в средней школе: уроки, классные часы, внеклассные мероприятия, занятия с родителями. – Волгоград: Учитель, 2006.

18. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5-9 кл.– М.: Дрофа, 2004.
19. Конкурсы, викторины, праздники по правилам дорожного движения для школьников/ Н.В. Ковалева – Изд. 2-е – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
20. Безопасность на дорогах. Тесты (раздаточный материал) для 1 кл.: Сост. Маркин Н. И., Денисов М.Н. Под редакцией Н.Ф. Виноградовой. – М.: ЭНАС-КЛАСС; Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.

Список учебной литература для обучающихся.

Зайцев Г.К. Твои уроки здоровья. — СПб.: Балтрус, 2005.

Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб.: Акцидент, 2010.

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 2014.

Зайцев Г.К. Уроки Айболита. О мальчиках и девочках. — СПб.: Комплект, 2007

Мариненко Н.В. Уроки безопасности. М.: Профиздат 2011.

Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности: Учебное пособие для учащихся по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». М.: АСТ, 2008.

Гостюшкин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало» 2014.

Ротенберг Р. Раста здоровым. Детская энциклопедия здоровья М.: Физкультура и спорт, 2010.

Баранникова И. А. Что должен знать каждый о сохранении зубов. — М.: Медицина, 2010.

Помощник юного велосипедиста. Пособие для начинающих велосипедистов. Издатель: ООО «ГринАритВидио» 2013.