

Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №60» г. Грозного

<p><b>«Рассмотрено»</b> Заместитель по ВР</p> <p>_____ /Пусева Т.Н./</p> <p>от «28» августа 2022 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель по НМР</p> <p>_____ /А.С. Расуханов/</p> <p>«31» августа 2022г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор школы</p>  <p>_____ /Х.Хасанова/</p> <p>от «31» августа 2022г.</p>
---	---	---

**Программа курса**  
внеурочной деятельности  
**«Час здоровья»**  
(спортивно-оздоровительное направление)

5-9 класс

Уровень общего образования: ООО (5-9 классы)

2022 – 2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым обучающийся приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Час здоровья» направлена на решение этих задач.

**Цель:** Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся.

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить учащихся быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Час здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и*

*здоровье окружающих людей.*

Программа кружка «Час здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 5-9 классов по 1 часу в неделю. 5-8класс – предусматривают 34 часа, в 9 классе – 33 часа.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Поиграть.
3. Профилактика травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Час 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.

### **Формирование универсальных учебных действий**

#### **Личностные**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Час здоровья»;
- способность к самооценке;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях.

#### **Метапредметные**

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

#### **Регулятивные**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, друзей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

### **Коммуникативные**

В процессе обучения учащиеся учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ ФОРМЫ ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Уровень Ожидаемый воспитательный результат</b>
1	Секреты здоровья	беседа	Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных

			знаний, и понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, и понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Поиграть	подвижные игры	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		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.
3	Профилактика травматизма	беседа	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 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.

## КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 5 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
1	Режим дня.	1		1	
2	Утренняя зарядка.	1		1	
3-4	Учимся правильно дышать.	2	1	1	
5	Сон – лучшее лекарство.	1	1	–	
6-7	Чтобы зубы не болели.	2	1	1	
8-9	Гимнастика для глаз.	2	–	2	
10	Гигиена кожи.	1	-	1	
11	Осанка – стройная спина.	1	-	1	
12	Еда живая и мертвая.	1	1	–	
13	Лекарства в лесу.	1	1	–	
	<b>Раздел «Поиграть»</b>	<b>4</b>	<b>–</b>	<b>4</b>	
14-17	Подвижные игры.	4	–	4	
	<b>Раздел «Профилактика травматизма»</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	Дата

18	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	1	1	–	
19-20	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	2	2	–	
21-22	Виртуальная экскурсия «Дорожные знаки»	2	–	2	
23	Участники дорожного движения.	1	1	–	
24	Виды транспортных средств.	1	1	–	
25	Я – велосипедист.	1	1	–	
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
26	Огонь – друг или враг?	1	1	–	
27	Где дым, там и огонь.	1	1	–	
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
28-29	Опасность у нас дома.	2	1	1	
30-31	Безопасность при общении с домашними животными.	2	1	1	
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
32	Если солнечно и жарко.	1	-	1	
33	Если на улице дождь и гроза.	1	-	1	
34	Правила безопасности на воде.	1	-	1	
<b>Итого 34</b>	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

#### Планируемые результаты.

##### К концу обучения учащиеся должны знать:

- режим дня;
- значение утренней зарядки для здоровья человека;
- правила личной гигиены
- правила ухода за зубами, глазами, ушами, кожей;
- самые полезные продукты;
- лекарственные травы в лесу;
- элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть;
- дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие;
- виды транспортных средств;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

##### К концу обучения учащиеся должны уметь:

- составлять режим дня;
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- ухаживать за зубами, глазами, ушами;
- различать лекарственные растения леса;
- переходить улицу и дороги;
- выполнять правильные действия в случае возникновения пожара;
- безопасно обращаться с домашними животными;
- соблюдать правила поведения в природе: в солнечную и жаркую погоду, во время дождя и грозы на воде.

**6 класс. 34 часа (1 час в неделю)**

**Содержание программы.**

## 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. (14 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. (3 часа)

Правила безопасности в любую погоду. Гололед. как уберечься от мороза. Правила поведения на воде. Меры предосторожности при обращении с дикими животными.

Календарно – тематический план.

### 6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	
1	Настроение в школе и дома.	1	1	-	
2	Поведение в школе.	1	1	-	
3-4	Болезни глаз. Как их предупредить.	2	1	1	
5-6	Слух - большая ценность для человека.	2	1	1	
7	Профилактика кариеса.	1	-	1	
8-9	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	2	-	2	
10-11	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	2	-	
12-15	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	4	-	4	
16-17	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	2	-	2	
	<b>Раздел «Поиграть»</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
18-19	Подвижные игры.	2	-	2	

20-21	Спортивные игры и эстафеты.	2	–	2	
	<b>Раздел «Профилактика травматизма»</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
22	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1	1	–	
23-24	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	2	1	1	
25	Причины ДТП.	1	1	–	
26	Тормозной путь транспорта.	1	1	–	
27	Памятка велосипедиста.	1	1	–	
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
28	Правила поведения в случае пожара в квартире.	1	1	-	
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
29	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	1	-	
30	Ушибы или порезы.	1	1	-	
31	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	2	1	1	
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
32	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1	1	–	
33	Правила поведения на воде.	1	-	1	
34	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1	1	-	
<b>Итого 34</b>	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

### Планируемые результаты.

#### К концу обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения в школе;
- как предупредить болезнь глаз, ушей, зубов;
- комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
- режим питания и самые витаминные продукты;
- элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка;
- дорожные знаки: информационно- указательные, знаки приоритета, сервиса;
- правила перехода улиц и дорог;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

#### К концу обучения учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила поведения в школе;
- сохранять здоровье глаз, ушей, зубов;
- выполнять режим питания;
- различать дорожные знаки, виды светофора, правильно переходить улицы и дороги;
- выполнять правила поведения в случае возникновения пожара в квартире;

-выполнять правила поведения в быту: первая помощь при ушибах и порезах, если в глаз, ухо, нос попало инородное тело;

-выполнять правила поведения в природе: во время гололеда, сильного мороза, при обращении с дикими животными.

## **7 класс. 34 часа (1 час в неделю)**

### **Содержание программы.**

#### **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.

### **Календарно – тематическое планирование.**

#### **7 класс (34 часа)**

		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>дата</b>
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
1-3	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вредные привычки.	3	2	1	
4-5	Как избежать отравлений.	2	1	1	
6-7	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	2	–	2	
8-9	Глаза – главные помощники человека.	2	1	1	
10-14	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	5	–	5	
15-16	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	2	–	2	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>4</b>	<b>–</b>	<b>4</b>	
17-18	Подвижные игры.	2	–	2	
19-20	Спортивные игры и эстафеты.	2	–	2	
	<b>Раздел «Профилактика травматизма»</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
21	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Детский дорожно-транспортный травматизм.	1	1	–	

	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
22-23	Как вести себя во время пожара в школе.	2	1	1	
24-25	Азбука пожарной безопасности.	2	1	1	
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
26-28	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.		2	1	
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
29-30	Как уберечься от укусов насекомых.	2	1	1	
31	Как уберечься от ушибов и переломов.	2	1	1	
32	Правила безопасности во время грозы.	1	1	–	
33-34	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	–	1	
<b>Итого 34</b>	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	

### **Планируемые результаты.**

#### **К концу обучения учащиеся должны знать:**

- вредные привычки;
- правила правильного питания: как избежать отравления;
- как помочь себе в различных ситуациях при различных заболеваниях;
- элементы улиц и дорог: дорожная разметка, дорожные знаки;
- правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке;
- причины детского дорожно-транспортного травматизма;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

#### **К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь:**

- различать хорошие и вредные привычки;
- правильно питаться;
- различать дорожные знаки и знать их назначения;
- правильно переходить нерегулируемый перекресток;
- соблюдать правила поведения во время возникновения пожара в школе;
- соблюдать правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе;
- уберечься от укусов насекомых, от ушибов и переломов.

**8 класс 34 часа (1 час в неделю)**

#### **Содержание программы.**

##### **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 в 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 часов)**

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. (7 часов)**

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

**Календарно – тематическое планирование.**

**8-9 класс (34/33 часа)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	2	1	1	
3-5	Профилактика инфекционных болезней.	3	1	2	
6-7	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	2	1	1	
8-9	Основные виды травм у детей школьного возраста.	2	1	1	
10-11	Первая медицинская помощь при кровотечении.	2	1	1	
12	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		1	
13	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1		1	
14	Оказание первой помощи при отравлениях.	1		1	
15	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1		1	
16-17	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	2	–	2	
18	Обобщение по разделу.	1	–	1	

	Деловая игра «Формула здоровья».				
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>4</b>	–	<b>4</b>	
19-20	Подвижные игры.		–	2	
21-22	Спортивные игры и эстафеты.		–	2	
	<b>Раздел «Профилактика травматизма»</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
23	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	1	–	
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
24	Что я расскажу младшему брату о пожаре? Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	1	–	1	
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>3</b>	<b>–</b>	<b>3</b>	
25-27	Безопасное поведение в быту.	3	–	3	
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
28-29	Правила техники безопасности для туриста.	2	1	1	
30-31	Средства и способы спасения утопающих.	2	1	1	
32-33	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	2	1	1	
34	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	1	–	1	
<b>Итого 34</b>	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

### Планируемые результаты.

#### К концу обучения учащиеся должны знать:

- что такое эмоции, стресс, чувства, из чего складываются поступки человека;
- виды и способы профилактики инфекционных болезней и вредных привычек;
- первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, сотрясении мозга, ожогах, обморожении, отравлениях, при травме кисти рук, бедра, колена;
- условия безопасности при пользовании общественным транспортом: метро, электропоезде по железной дороге;
- опасные ситуации, которые могут возникнуть во время передвижения на транспорте;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

#### К концу года учащиеся должны уметь:

- помогать себе и своим друзьям в стрессовых ситуациях;
- избавляться от вредных привычек;

- выполнять профилактические действия по предупреждению инфекционных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, сотрясении мозга, ожогах, обморожении, отравлениях, при травме кисти рук, бедра, колена;
- соблюдать безопасность при пользовании общественного транспорта;
- обращаться бытовой химией с соблюдением мер пожарной безопасности;
- соблюдать правила безопасного поведения в быту;
- соблюдать правила поведения в природе: техника безопасности для туриста, способы спасения утопающих, наводнение, шторм, предупреждения.

### Список учебной литературы для педагогов.

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти 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 литературы 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. Расти 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 «ГринАритВидео» 2013.