

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Администрация города Ижевска**

**МБОУ "СОШ №51"**

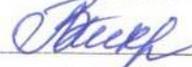
**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей  
естественнонаучного  
направления

  
С.В. Максимчук  
Протокол № 5 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
Методического совета  
МБОУ "СОШ № 51"

  
Л.В. Михайлова  
Протокол № 5 от «29»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СОШ  
№ 51"

  
А.В. Яковлев  
Приказ № 92 от «30»  
августа 2023 г.



**Рабочая программа**

**факультативного курса «Уроки здоровья»**

**для 7 класса**

**г. Ижевск 2023 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по интегрированному курсу «Уроки здоровья» составлена на основе типовой программы авторы: Алексеева Е.В., Гладышева О.С.

Необходимость введения подобного интегрированного курса связана с тем, что в современном обществе серьезно обострилась проблема 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 ПТУ. Целый ряд нормативных документов, таких, как федеральные законы, федеральная целевая программа, концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами и разработанная на их основе программа министерства образования и науки Нижегородской области «Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи», считают необходимым, чтобы как в рамках школьного предмета, так и более углубленно школа осуществляла обучение и воспитание учащихся нормам и принципам здорового образа жизни. 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.

### Общая характеристика курса.

Курс 7 класса является продолжением аналогичного интегрированного курса, который предложен для начальной школы. Идея глубокой и содержательной интеграции курса «Уроки здоровья» и ОБЖ имеет новизну и пока отсутствует в педагогической литературе. В основе этой интеграции лежит концепция деятельности 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 то 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 методологический арсенал, который должен будет использовать учитель для проведения уроков. Это - прежде всего, деятельностный подход, диалоговое взаимодействие учителя и учеников, а также 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. Процесс не должен включать изучение только теоретического материала. Проигрывание различных проблемных ситуаций в рамках программы, освоение практических приемов по оказанию первой помощи, а также умение принимать решение в сложных критических ситуациях - вот далеко не полный перечень планируемых к формированию навыков. Эти задачи диктуют широкое использование принципов групповой работы и сотрудничества, а также других активных приемов работы с учащимися.

Учебный план отводит 34 учебных часа для изучения факультативного курса «Уроки здоровья» в 7 классе основной школы из расчета 1 учебный час в неделю.

### **Содержание**

#### **1. Здоровый образ жизни (2 часа)**

Факторы здоровья. Резервы здоровья. Образ жизни и здоровье.

#### **2. Здоровье и жизнь (10 часов)**

Факторы выживания и поведения 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. Безопасность человека в социуме (9 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. Гражданская оборона (2 часа)**

Гражданская оборона. Цели и задачи МЧС

#### **6. 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.

### **Требования к уровню подготовки учащихся, заканчивающих**

**7 класс.**

*Основными прогнозируемыми результатами обучения в рамках программы можно считать:*

- в изменении ценностных и целевых установок учащихся с ориентацией на свое здоровье, 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;
- овладения навыками эффективного общения, сотрудничества и умениями выходить из конфликта;
- развитие навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания, мышления и анализа.

#### **Формы контроля знаний.**

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

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1. Здоровый образ жизни. (2 часа)</b>		
1	Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни.	1
2	Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни.	1
<b>2. Здоровье и жизнь (10 часов)</b>		
3	Безопасность жизнедеятельности. Факторы выживания.	1
4	Ситуации природного характера и выживание человека.	1
5	Автономное существование в лесу.	1
6	Поведение при наводнении.	1
7	Поведение при грозе, смерче, урагане.	1
8	Сигналы бедствия и сигналы средства.	1
9	Обеспечение пищей в природных условиях.	1
10	Выживание в условиях голодания.	1
11	Жажда, поиск воды	1
12	Ориентирование на местности.	1
13	Поведение подростков. Экстремальных ситуации среди подростков. Драки.	1
14	Вредные привычки: курение.	1
15	Вредные привычки: алкоголизм.	1
16	Вредные привычки: наркомания.	1
17	Поведение человека на улице: терроризм. (Терроризм на транспорте авиа-, железнодорожном, городском- транспорта: вооруженный захват. Угон, вымогательство).	1
18	Поведение человека на улице: терроризм. Поведение в ситуации захвата. Заложник. Выход из критической ситуации.	1
19	Поведение человека на улице: дорожное движение Правила дорожного движения.	1
20	Поведение человека на улице: дорожное движение Дорожный травматизм.	1

21	Поведение человека на улице: дорожное движение. Оказание первой помощи пострадавшим.	1
22	Активный образ жизни. Движение.	1
23	Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	1
24	Дискотека. Активный отдых.	1
25	Травматизм. Восстановление движения после травм.	1
26	Закаливание.	1
27	Гражданская оборона. Цели и задачи.	1
28	МЧС и Гражданская оборона. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.	1
29	Основные средства и способы транспортировки больных. Переноска пострадавших в природных условиях.	1
30	Основные средства и способы транспортировки больных. Переноска пострадавших в природных условиях.	1
31	Правила наложения повязок.	1
32	Правила наложения повязок.	1
33	Потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи.	1
34	Повторительно - обобщающее занятие. Комплексная игра («Помоги пострадавшему»)	1

### Учебно-методическое обеспечение

1. Горелов И.Н., Житников В.Ф., Зюрько М.В., Шкатова Л.А. Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся.- М.: Просвещение,1991
2. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене обучения: Книга для учителя и родителей. - М.: Просвещение,1991
3. Зарянова Ф.В., Казачкова Т.Б. Работа в группах и парах сменного состава. Варианты деловой игры: Методические рекомендации. СПб., 1994
4. Кавтакадзе Д.К. Интерактивные методы: обучение пониманию// Биология в школе. 1998 №3 с. 30-34
5. Казанский О.А. Игры в самих себя. М.: Роспедагенство,1995
6. Коллективное взаимообучение: Практическое руководство. Ч.1 / Сост. Захаров К.Н., Соколов Л.Н., Голубев Б.Б.; Научно-исследовательская фирма «Элиана» СПб., 1993
7. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. Кишинэу: Из-во «ARC»,1997
8. Коротаева Е. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. М.: КСП,1997.

9. Лукашонок О.Н., Щуркова Н.Е. Конфликтологический этюд для учителя  
Издательство « Российское педагогическое агентство»,1998
10. Мартынов С.М. Как организовать занятия в медико-санитарном кружке: Пособие для  
руководителей кружков. М.: Медицина ,1987.
11. Медрик А.В. Общение школьников//Педагогика и психология. 1997№11 ( Знание)
12. Проблемы школьного воспитания. 1998 № 4, ноябрь.
13. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М.: Медицина ,1986.
14. Фелленц, Дороти. Первая вершина. Путь к поступку/ Фонд духовного и  
нравственного образования. М., 1996