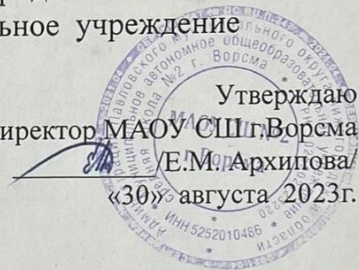


Управление образования и молодежной политики администрации  
Павловского муниципального округа Нижегородской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №2 г.Ворсма

Рассмотрена и принята на  
заседании педагогического совета  
МАОУ СШ №2 г.Ворсма  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
директор МАОУ СШ г.Ворсма  
Е.М. Архипова  
«30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ И ОБЖ»**

**Возраст обучающихся: 11-16 лет.**

**Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:  
Ермолаев Игорь Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

г. Ворсма, 2023г.

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уроки здоровья и ОБЖ» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

Курс «Уроки здоровья и ОБЖ» является логическим продолжением подобного курса начальной школы.

Программа «Уроки здоровья и ОБЖ» основывается на новой методологической парадигме, суть которой - уход от идей утрашения и запугивания как совершенно неэффективных для учащихся этого возраста и формирование в ходе занятий индивидуального модельного эмпирического опыта в области изучения предмета. Это достигается использованием на занятиях деятельностного подхода, диалогового взаимодействия учителя и учащихся, применением набора интерактивных методических приёмов.

**Актуальность программы.** Данная программа имеет **спортивно-** оздоровительную направленность. Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью распространения среди современных школьников идеи здорового образа жизни. В современном обществе обострились проблемы социальной адаптации детей и молодёжи. Растёт число преступлений и насильственных действий, совершаемых несовершеннолетними. Курение, употребление алкоголя и наркотиков всё больше распространяются среди школьников и учащихся начального и среднего профессионального образования. реальных противоречий, сложившихся в теории и практике воспитания в новых социокультурных условиях, в частности ограниченности стратегии «приобщения к культуре» в условиях экспансии массовой культуры.

**Адресат программы.** Набор детей осуществляется на добровольных началах, по желанию ребёнка, без учёта степени подготовленности и наличия способности к рисованию. Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста от 11 до 13 лет.

**Ведущие потребности подростков** – подчеркнуть свою индивидуальность, самовыражение, получить наслаждение от общения с окружающим миром без причинения вреда здоровью.

**Ведущий вид деятельности** – учебная деятельность и межличностное общение. На занятиях принято спокойное, уважительное общение обучающихся друг с другом, поощряется взаимная помощь, иногда разрешается свободное перемещение по кабинету.

**Цель:** создание условий для формирования у учащихся ценностных и целевых установок с ориентацией на своё здоровье, здоровый образ жизни, на здоровье планеты.

**Задачи:**

### **1. Предметные:**

- познакомить обучающихся с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровье планеты».

- познакомить обучающихся с приёмами оказания первой помощи пострадавшему;

- сформировать основной минимум необходимых каждому человеку теоретических знаний о своём здоровье, а также сформировать практические навыки его сохранения.

### **2. Метапредметные:**

- развить умение целеполагания, планирования и рефлексии собственных действий;

- сформировать учебно-информационные умения и навыки;

- применять полученные умения и навыки для выполнения учебных и социально-практических задач;

- использовать приобретенные знания и умения для самостоятельной деятельности.

### **3. Личностные.**

- сформировать учебно-познавательный интерес к здоровому образу жизни, овладеть коммуникативными умениями и навыками;

- развить самостоятельность, ответственность, готовность прийти на помощь.

### **Объем и срок освоения, режим занятий.**

Программа «Уроки здоровья и ОБЖ» предназначена для учащихся в возрасте с 11 до 16 лет и рассчитана на три года обучения. Каждый год обучения рассчитан на 36 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 минут.

### **Формы обучения.**

Обучение сочетает в себе теоретические и практические учебные занятия с группой в классе. Теоретический материал излагается в форме рассказа, бесед, непродолжительных лекций по отдельным темам, показ иллюстративного и учебно-дидактического материала, презентаций, самостоятельного подбора учащимися информации из специальной литературы и интернета. Некоторое время уделяется практическим занятиям, которые представляют собой выполнение определённых упражнений, отработку приёмов оказания первой помощи.

### **Планируемые результаты.**

#### **1. Предметные:**

Обучающиеся:

- знают и пользуются понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровье планеты»;
- знакомы и могут продемонстрировать приёмы оказания первой помощи пострадавшему;
- сформирован основной минимум необходимых каждому человеку теоретических знаний о своём здоровье, а также сформировать практические навыки его сохранения.

#### **2. Метапредметные:**

- развиты умения целеполагания, планирования и рефлексии собственных действий;
- сформированы учебно-информационные умения и навыки;

- применяют полученные умения и навыки для выполнения учебных и социально - практических задач;
- используют приобретенные знания и умения для самостоятельной деятельности.

### **3. Личностные:**

- сформированы учебно-познавательный интерес к здоровому образу жизни, коммуникативными умениями и навыками;
- развиты самостоятельность, ответственность, готовность прийти на помощь.

#### **По окончании первого года обучения учащиеся должны:**

- познакомиться с историей и художественными особенностями батика;
- познакомиться с технологией росписи;
- познакомиться с художественными материалами, применяемыми для росписи;
- познакомиться с приемами работы акварелью и гуашью;
- познакомиться с технологией выполнения работ в технике монотипии;
- научить выполнять работы в смешанной технике;
- познакомиться видами рисунка, линейной и воздушной перспективой, понятием фактура;
- научить изображать симметричные предметы, определять пропорции;
- познакомиться с графическими материалами;

#### **По окончании второго года обучения учащиеся должны:**

- научиться основным принципам организации декоративной композиции;
- изучить две основные группы цветов и влияние цвета на построение глубины пространства;
- познакомиться с понятием стилизации;
- познакомиться с технологией выполнения работ в технике гризайль;
- научить выполнять работы в смешанной технике.

#### **По окончании третьего года обучения учащиеся должны:**

- развить творческий подход к выполнению задания;
- научиться выполнять работы крупные по размерам;

- научиться стилизовать формы и создавать интересные композиции на ткани.

### Формы аттестации.

В процессе обучения дети подготавливают рефераты и презентации, защищают проектно-исследовательские работы, участвуют в выставках и конкурсах разного уровня. С целью отслеживания освоения обучающимися программного материала по завершению обучения выполняются диагностические задания в каждом модуле в конце учебного года.

**Текущая аттестация** – это выявление результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Уроки здоровья и ОБЖ» по итогам освоения тем и разделов программы. По окончании всего курса проводится **промежуточная аттестация** обучающихся.

В рамках аттестации идет оценка практической и теоретической подготовки по основным разделам учебного плана.

**Промежуточная аттестация**- это выявление результативности усвоения учащимися содержания всей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Уроки здоровья и ОБЖ».

### Задания для проведения текущей аттестации

Раздел программы	Задание
Творческая работа. Выполнение работы на свободную тему. (Проект)	Знакомство с темами проектов
	Обсуждение плана работы над проектом
	Планирование проекта
	Работа над проектом
	Защита проекта

### Оценочный лист

№	ФИ учащегося	Результаты по уровням		
		Выполнение заданий по разделам модуля		
		Планирование проекта	Работа над проектом	Защита проекта
0	Петров Влад	средний	высокий	средний
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

13				
14				
15				

Высокий уровень – полностью владеет навыками и умениями, использует информационно-коммуникационные технологии, самостоятельно составляет и выполняет этапы проекта.

Средний уровень – испытывает затруднения в применении навыков и умений, испытывает затруднения в выполнении этапов проекта.

Допустимый уровень – пользуется помощью педагога.

**Промежуточная аттестация** - это выявление результативности усвоения учащимися содержания всей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Уроки здоровья и ОБЖ».

Промежуточная аттестация учащихся проходит в форме просмотра и обсуждения, защиты творческих проектов.

### Оценочный лист по результатам просмотра работ

№	ФИ учащегося	Результаты по уровням		
		Выполнение заданий по разделам		
		Креативность в выполнении заданий.	Самостоятельность в проектной работе.	Ответственность в работе.
0	Петров Влад	средний	высокий	средний
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

**Креативность в выполнении практических заданий:**

Допустимый уровень - учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;

Средний уровень - выполняет в основном задания на основе образца;

Высокий уровень - выполняет практические задания с элементами творчества.

**Самостоятельность в творческой работе.**

Допустимый уровень - учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.

Средний уровень - выполняет работу с помощью педагога или родителей;

Высокий уровень изготавливает работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей.

**Аккуратность и ответственность в работе.**

Допустимый уровень – удовлетворительно

Средний уровень – хорошо

Высокий уровень – отлично.

Название объединения: \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

<b>№</b>	<b>ФИ учащегося</b>	<b>Форма аттестации</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Допустимый уровень</b>
0	Петров Влад	Защита творческого проекта (Презентация работ)	+		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
<b>ИТОГО:</b>					



**Учебный план 1  
год обучения**

№	Модуль	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Модуль «Человек и его окружение»	4		4
2.	Модуль «Здоровье и жизнь»	4		4
3.	Модуль «Природа и здоровье человека»	12		12
4.	Модуль «Социум и здоровье человека»	11		11
5.	Модуль «Знаю, умею, делаю».	3		3

**Учебный план**

**2 год обучения**

№	Модуль	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Модуль «Здоровье и жизнь»	8		8
2.	Модуль «Здоровый образ жизни и гигиены»	6		6
3.	Модуль «Питание и здоровье»	8		8
4.	Модуль «Социум и здоровье человека»	5		5
5.	Модуль «Мое решение – моя будущая жизнь».		7	7

**Учебный план**

**3 год обучения**

<b>№</b>	<b>Модуль</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
<b>1.</b>	<b>Модуль «Здоровый образ жизни. Введение»</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>2.</b>	<b>Модуль «Безопасность человека в социуме»</b>	<b>16</b>		<b>16</b>

3.Модуль «Знаю, умею, делаю».	6		6
-------------------------------	---	--	---

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Человек и его окружение

Природная и социальная среда. Общение или изоляция? Как общаться с другими людьми, своими близкими. Как общаться в классе. Общение с людьми и здоровье.

### 2. Здоровье и жизнь

От чего зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья.

Здоровье человека, социум и природа. Взаимодействие человека с окружающей средой.

Здоровье человека и безопасность. Меры безопасности, критические ситуации. Как правильно принимать решение, чтобы обезопасить свою жизнь.

### 3. Природа и здоровье человека

Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека. Опасные явления природы (гроза, молния, наводнение, смерчи и т. д.)- как вести себя при встрече с такими явлениями.

Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека.

Загрязнение природы, причины загрязнения природы и болезни человека. Что такое экология. Чему она учит людей. Основные законы экологии. Современный человек, его воздействие на природу. Основные пути загрязнения природы.

Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека.

Человек и живая природа.

Невидимый мир и здоровье. Инфекция. Как избежать инфекций. Путешествие по лесу. Дикорастущие съедобные растения (плоды, семена, орехи, клубни, ягоды). Ядовитые растения и меры безопасности. Помощь при отравлении. Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные, грибы-двойники. Почему съедобные грибы бывают опасны.

Насекомые вокруг нас (пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.)

Одежда для прогулки в лесу. Помощь при укусах насекомых. Ядовитые животные и их укусы. Что надо знать, чтобы уметь избегать встречи с ними. Первая помощь при укусах и контактах с ядовитыми животными.

Лесные грызуны и опасные болезни. Крупные животные леса. В чем таится опасность при встрече с ними.

Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Зимние водоемы, катание на коньках. Купание и шалости у воды. Безопасность поведения.

Путешествие по горам. Горы большие и маленькие, безопасность поведения. Катание с гор на санках и лыжах. Экстремальные ситуации в горах.

#### **4. Социум и здоровье человека**

Твоя семья. Родословная и болезни. Образ жизни, что это такое и как он влияет на здоровье человека. Образ жизни в твоей семье.

Как вы обращаетесь друг с другом дома. Как сохранить самообладание и выдержку. Нужно ли уходить из дома, если есть проблемы.

Гигиена твоего дома. Опасность дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода. Что нужно знать, чтобы не попасть в беду.

Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои друзья, товарищи, одноклассники, другие знакомые. Твои взаимоотношения с ними.

Сотрудничество и помощь. Как оказать первую помощь при угрозе здоровью: кровотечениях, ожогах, переломах, остановке дыхания.

Как выбрать линию поведения. Как правильно принимать решения в различных жизненных ситуациях. Как вести себя с незнакомыми людьми. Могут ли быть опасны незнакомые люди. Доверчивость, подозрительность или осторожность? Твои действия, если тебе угрожают другие люди. Кражи, вымогательство, насилие.

## **5. Знаю, умею, делаю**

Практическая сессия:

- оказание первой помощи пострадавшему;
- природные катастрофы, поведение и способы защиты;
- как защитить органы дыхания, если возникла угроза.

Познавательная игра «Будь здоров».

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **Здоровье и жизнь**

Факторы здоровья. Здоровый образ жизни.

Заповеди здорового образа жизни.

Экстремальные ситуации.

Стрессы. Стрессоры. Происхождение стрессов. Принципы борьбы со стрессом. Способы быстрого снятия стресса.

Конфликты. Виды конфликтов. Методы разрешения споров. Человек в экстремальных ситуациях. Факторы выживания.

Резервные возможности человеческого организма. Сроки автономного существования.

Стихийные бедствия техногенного характера.

#### **Здоровый образ жизни и гигиена** **Общественная**

гигиена. Гигиена и здоровье.

Гигиена жилища.

Виды уборки помещений.

Личная гигиена.

Одежда в жизни человека. Одежда и времена года.

### **Питание и здоровье**

Питание в жизни человека (Зачем мы едим?).

К чему ведёт избыток или недостаток пищи? Пути решения проблемы. РискИМТ для здоровья человека. Суточная энергетическая потребность человека.

Качество продуктов питания. Ядовитые растения и грибы. Питание и болезни.

Сбалансированное питание. Рацион.

Системы питания.

Моя система питания.

### **Социум и здоровье человека**

Человек в коллективе. Поведение в коллективе: в школе, в театре, в транспорте; в поликлинике, в магазине.

Взаимоотношения мальчика и девочки.

Взаимоотношения со взрослыми.

Асоциальное поведение, его последствия.

Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций. Закон «Пяти Не».

### **Моё решение – моя будущая жизнь (практическая сессия)** Как

практически поддерживать гигиену своего жилища.

Тренинг общения в коллективе.

Тренинг выхода из критических ситуаций.

Оказание первой помощи пострадавшему.

Травмы (ПП при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, сдавлениях). Транспортировка пострадавших.

Приёмы автономного существования человека.

## Содержание программы третьего года обучения

### **Здоровый образ жизни. Введение**

Здоровый образ жизни. Правила ЗОЖ.

Факторы здорового образа жизни. Свойства здоровья.

Безопасность жизнедеятельности. Факторы выживания. Принцип Фишбоун.

Ситуации природного характера и выживание человека. Правила выживания.

Автономное существование в лесу.

Поведение при наводнении. Достойный выход из экстремальной ситуации при наводнении.

Поведение при грозе, смерче, урагане.

Сигналы бедствия и сигнальные средства. Сигналы привлечения внимания в экстремальных ситуациях.

Обеспечение пищей в природных условиях. Съедобные растения. Выживание в условиях голодания.

Жажда, поиск воды. Механизм возникновения жажды. Правила поведения при жажде.

Ориентирование на местности.

### **Безопасность человека в социуме**

Поведение подростков. Экстремальные ситуации среди подростков. Драки. Вредные привычки. Курение. Отрицательное влияние курения на внешность, внутренние органы, здоровье человека.

Вредные привычки. Алкоголизм.

Вредные привычки. Наркомания.

Поведение человека на улице. Терроризм. Терроризм на авиа-, железнодорожном, городском транспорте. Захват транспорта.

Терроризм. Вооружённый захват, угон, вымогательство. Заложник. Поведение в ситуации захвата. Выход из критической ситуации.

Поведение человека на улице. Дорожное движение. Правила дорожного движения. Виды дорожных знаков.

Дорожный травматизм. Оказание первой помощи пострадавшим. Активный образ жизни. Движение.

Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.

Дискотека. Активный отдых.

Травматизм. Восстановление движения после травм.

Закаливание. Способы закаливания.

Гражданская оборона. Цели и задачи.

МЧС и гражданская оборона. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.

### **Знаю, умею, делаю (практическая сессия)**

Основные средства и способы транспортировки больных. Правила наложения повязок.

Потеря сознания и обморочное состояние. Оказание первой помощи. Комплексная игра «Помоги пострадавшему».




**Календарный учебный график дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы «Уроки  
здоровья» на 2023 – 2023 учебный год**


Занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 26 мая текущего года. Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 минут. Общее число учебных недель- 34. Количество часов в год - 34 часов. Осенние каникулы со 29 октября по 6 ноября. Зимние каникулы с 30 декабря по 8 января. Весенние каникулы с 23 марта по 31 марта. Летние каникулы с 1 июня по 31 августа.

1 год обучения	Год обучения	
		01.09-05.09
2	06.09-12.09	
2	13.09-19.09	
2	20.09-26.09	
2	27.09-03.10	октябрь
2	04.10-10.10	
2	11.10-17.10	
2	18.10-24.10	
2	25.10- 31.10	ноябрь
К	01.11-07.11	
2	08.11-14.11	
2	15.11-21.11	
2	22.11-28.11	декабрь
2	29.11-05.12	
2	06.12-12.12	
2	13.12-19.12	
2	20.12-28.12	январь
2	29.12-02.01	
К	03.12-11.01	
2	10.01-16.01	
2	17.01-23.01	февраль
2	24.01-30.01	
2	31.01-06.02	
2	07.02-13.02	
2	14.02-20.02	март
2	21.02-27.02	
2	28.02-06.03	
2	07.03-13.03	
2	14.03-20.03	апрель
2	21.03-27.03	
К	28.03-03.04	
2	04.04-10.04	
2	11.04-17.04	май
2	18.04-24.04	
2	25.04-01.05	
2	02.05-08.05	
2	09.05-15.05	июнь
2	16.05-22.05	
2	23.05-28.05	
К	30.05-05.06	
К	06.06-30.06	июль
К	01.07-31.07	
К	01.08-31.08	август
34/34		Всего учебных недель/ часов

**Условные обозначения:**

Промежуточная аттестация –  государственные праздники (К, П)

Каникулярный период –  и

Ведение занятий по расписанию –  расписанием –

Проведение занятий не предусмотрено

**Рабочие программы по модулям дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Уроки здоровья и ОБЖ»1  
год обучения**

<b>№</b>	<b>Название модуля, тем</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Человек и его окружение</b>			
1.1	Природная и социальная среда	Вводное занятие. Знакомство, простые правила общения на уроке. Окружение человека: какое оно?	1
1.2	Общение или изоляция? Как общаться с другими людьми, своими близкими	Общение. Виды общения, изоляция.	1
1.3	Как общаться в классе	Классный коллектив. Правила общения в классе. Составление устава.	1
1.4	Общение с людьми и здоровье	Отрицательные и положительные эмоции в общении.	1
<b>2. Модуль Здоровье и жизнь</b>			
2.1	От чего зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья	Человек и его окружение. Здоровье. Факторы здоровья.	1

2.2.	Здоровье человека, природа и социум: какони взаимосвязаны.	Факторы здоровья и состояние окружающей среды.	1
2.3	Здоровье и безопасность человека. Критические ситуации, меры безопасности в них.	Виды опасностей. Правила выживания. Правила личной безопасности человека.	1
2.4	Как правильно принимать решения в экстремальной ситуации	Выживание. Алгоритм составления принятия решений.	1
<b>3.Модуль Природа и здоровье человека</b>			
3.1	Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе иих влияние на здоровье человека.	Природа, живая и неживая природа, погода	1
3.2	Опасные явления природы. Как вести себяпри встрече с ними.	Признаки приближения стихийных бедствий.	1
3.3.	Факторы природы и здоровье человека.	Факторы окружающей природыи здоровье человека.	1
3.4	Загрязнение природы, его причины и болезни человека.	Загрязнители и загрязняющие факторы природы.	1
3.5	Экологические катастрофы и ихпоследствия длячеловека.	Признаки экологических катастроф.	1

3.6	Невидимый мир вирусов и микробов и здоровье человека. Как избежать инфекций?	Факторы живой и неживой природы. Микромир и здоровье человека.	1
3.7	Мир растений и человек. Путешествие по лесу.	Классификация растений	1
3.2	Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и грибы- двойники	Грибы-двойники. Ядовитые грибы нашего края.	1
3.3	Лесные насекомые.	Характеристика и внешний вид насекомых	1
3.4	Животные леса. Ядовитые животные их укусы: первая помощь	Классификация животных по степени ядовитости.	1
3.5	Путешествие у водоёма и по водоёмам, безопасность поведения.	Типы водоёмов. Безопасность	1
3.6	Путешествие по горам, откосам, возвышенностям. Экстремальные ситуации в горной местности.	Правила поведения в горах	1
<b>4. Модуль «Социум и здоровье человека»</b>			
4.1	Твоя семья. Родословная и болезни.	Семья, родственные связи.	1
4.2	Образ жизни: что это такое и как он влияет на	ЗОЖ, культура здоровья.	1

	здоровье человека		
4.3	Общение в семье. Критические ситуации в общении	Культура и формы общения. Конфликтные ситуации.	1
4.4	Выбор линии поведения. Правила принятия решений.	Правила принятия решений.	1
4. 5	Стратегия поведения: доверительность, подозрительность или осторожность?	Что такое стратегия поведения.	1
4. 6	Режим дня школьника	Правила составления режима дня	1
4. 7.	Опасности дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода	Современное жилище. Опасности возникновения	1
4. 8.	Правила поведения дома для обеспечения безопасности жизнедеятельности	Опасности дома, правила поведения в разных ситуациях	1
4. 9.	Ты и другие люди. Твои взаимоотношения с ними.	Знакомые и незнакомые люди. Стратегия поведения.	1
4. 9 1	Сотрудничество и помощь. Оказание первой помощи при угрозе здоровью	Осторожность и бдительность сотрудничество и взаимопомощь	1
4. 9	Кражи, вымогательство, насилие.	Ситуации криминального	1

2.		характера.	
<b>5. Модуль «Знаю, умею, делаю»</b>			
5. 1- 5. 2	Оказание первой помощи при отравлении ядовитыми растениями и грибами, укусах ядовитых животных, кровотечениях, ссадинах, ушибах.	Ядовитые растения, грибы, животные. Оказание первой помощи при отравлении ядовитыми растениями и грибами, укусах ядовитых животных, кровотечениях, ссадинах, ушибах.	2
5. 3- 5. 4.	Природные катастрофы: поведение и способы защиты.	Природные катастрофы. Опасности для здоровья человека.	2
5. 5.	Защита органов дыхания при угрозе жизни и здоровью	Угроза органам дыхания. Оказание первой помощи при остановке дыхания.	1
5. 6.	Будь здоров.	Повторение и закрепление материалов курса.	1

### 2 год обучения

№	Название модуля, тем	Теоретическая часть	Количество часов
<b>1.Здоровье и жизнь</b>			



1.1	Факторы здоровья. ЗОЖ	Вводное занятие. Знакомство, простые правила общения на уроке.	1
1.2	Заповеди ЗОЖ	Здоровье и благополучие	1
1.3	Экстремальные ситуации	Виды экстремальных ситуаций	1
1.4	Стрессы. Стрессоры.	Стресс. Виды стрессовых ситуаций	1
1.5	Конфликты.	<b>Конфликты.</b> <b>Способы разрешения</b>	1
1.6	Человек в экстремальных ситуациях. Факторы выживания.	Программа действий по подготовке к экстремальным ситуациям	1
1.7	Резервные возможности человеческого организма.	Автономное существование организма	1
1.8	Стихийные бедствия техногенного характера.	Экстремальные ситуации техногенного характера	1
<b>2. Модуль «Здоровый образ жизни и гигиена»</b>			
2.1	Общественная и личная гигиена	Понятие «гигиена»	1
2.2	Гигиена жилища	Соблюдение правил по гигиене.	1
2.3	Виды уборки помещений	Виды уборки помещений	1

2.4 – 2.5.	Личная гигиена	Правила гигиены, сохраняющие здоровье	2
2.6.	Одежда в жизни человека. Одежда и времена года.	Функции одежды	1
<b>3. Модуль «Питание и здоровье»</b>			
3.1	Питание в жизни человека.	Зачем мы едим?	1
3.2	К чему ведёт избыток и недостаток пищи? Пути решения проблемы.	Расчёт индекса массы тела. Калорийность пищи.	<b>1</b>
3.3.	Качество продуктов питания. Ядовитые растения и грибы	Как определить несвежие продукты и чем они опасны.	1
3.4	Питание и болезни	«Лечебное питание»	1
3.5	Сбалансированное питание. Рацион	Значение питания, заменимые и незаменимые вещества.	1
3.6.- 3.7	Системы питания	Основные правила питания. Анализ смешанного и вегетарианского питания.	2
3.8.	Моя система питания.	Мини- проект	1
<b>4. Модуль «Социум и здоровье человека»</b>			
4.1	Человек в коллективе	Преимущества и недостатки пребывания человека	1

		в коллективе.	
4.2	Взаимоотношения мальчика и девочки	Различия в физическом облике и характере.	1
4.3	Взаимоотношения со взрослыми	Поступки взрослых	1
4.4	Асоциальное поведение, его последствия	Формирование понятия «асоциальное поведение»	1
4.5.	Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций	Закон «Пяти НЕ»	1
<b>5. Модуль «Моё решение- моя будущая жизнь»</b>			
5.1	Как практически поддерживать гигиену своего жилища	Что такое пыль? откуда она берется?	1
5.2	Тренинг общения в коллективе	Способы общения	1
5.3	Тренинг выхода из критических ситуаций	Критические ситуации	1
5.4	Оказание первой помощи пострадавшему	Знакомство со средствами оказания ПП	1
5.5	Травмы	Оказание ПП при растяжениях, разрывах, вывихах ит.д.	1
5.6-	Приёмы автономного существования человека	Правила поведение в природе	2

5. 7			
---------	--	--	--

### 3год обучения

№	Название модуля, тем	Теоретическая часть	Количество часов
<b>1.Здоровый образ жизни. Введение</b>			
1.1	ЗОЖ	Я и моё здоровье	1
1.2	Факторы ЗОЖ	<b>Факторы ЗОЖ</b>	1
1.3	Безопасность жизнедеятельности. Факторы выживания	Опасная ситуация и ОБЖ	1
1.4	Ситуации природного характера и выживание человека	<b>Ситуации природного характера</b>	1
1.5	Автономное существование в лесу	Ситуации автономного существоввния	1
1.6	Поведение при наводнении	Правила поведения при наводнениях	1
1.7	Поведение при грозе, смерче, урагане	Факторы выживания	1
1.8	Сигналы бедствия и сигнальные средства	Составление матрицы сигналов бедствия	1
1.9.	Обеспечение пищей в природных условиях	Съедобные природные объекты	1
1.91	Выживание в условиях голодания	<b>Выживание в условиях голодания</b>	1
1.92	Жажда, поиск воды	Механизмы возникновения	1

		жажды.	
1.93	Ориентирование на местности	«Юные следопыты»	1
<b>2. Модуль «Безопасность человека в социуме»</b>			
2.1.	Поведение подростков. Экстремальные ситуации среди подростков. Драки.	<b>Экстремальные ситуации среди подростков</b>	1
2.2	Вредные привычки. Курение	Последствия курения. Портрет заядлого курильщика	<b>1</b>
2.3	Вредные привычки. Алкоголизм.	Влияние алкоголя на организм человека	1
2.4	Вредные привычки. Наркомания.	Духовный аспект здоровья.	1
2.5	Поведение человека на улице. Терроризм	Опасные ситуации для жизни. Терроризм	1
2.6	Терроризм: вооружённый захват, вымогательство, угон. Заложник.	Четыре вида действий.	1
2.7	<b>Поведение человека на улице. Дорожное движение. Правила ДД.</b>	Правила и знаки ДД.	1
2.8.	Дорожный травматизм. Оказание ПП.	<b>Безопасное поведение на дорогах. Оказание ПП.</b>	1
2.9	Дорожный травматизм. Оказание ПП.	<b>Дорожный травматизм.</b>	1

		<b>Оказание ПШ.</b>	
2.91	Активный образ жизни. Движение.	Польза движения.	1
2.92	Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	Виды спорта.	1
2.93	Дискотека. Активный отдых.	Правила поведения на дискотеке.	1
2.94	Травматизм. Восстановление движения после травм.	Виды травматизма.	1
2.95	Закаливание.	Способы, значение.	1
2.96	Гражданская оборона	Способы оповещения о ЧС, способы защиты.	1
2.97.	МЧС и гражданская оборона. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.	Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.	1
<b>3.Модуль «Знаю, умею, делаю»</b>			
3.1-3.2	Основные средства и способы транспортировки больных	Основные средства и способы транспортировки больных	2
3.3-	Правила наложения повязок	Травмы и раны, требующие	2

3.4		наложения повязок	
3.5	Потеря сознания и обморочное состояние.	Оказание ПП	1
3.6.	Комплексная игра «Помоги пострадавшему»	Отработка навыков и знаний по оказанию ПП.	1

### **Условия реализации программы.**

Основным условием для занятий является оборудованный кабинет информатики с необходимым числом ПК для возможности работать в парах, а так же творческая, эмоциональная атмосфера, раскрепощающая детей. Ее созданию способствует музыка. Для эффективных занятий нужна гармоничная, хорошо организованная среда.

Требования к помещению.

*Помещение должно быть хорошо освещенным как днем, так и вечером. Методический и материал хранится в методическом шкафу.*

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки здоровья и ОБЖ» необходимы следующие принадлежности:

- парты;
- стулья;
- доска;
- компьютеры;
- проектор;
- мультимедийный экран.

Занятия по программе ведёт учитель биологии, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с педагогическим образованием.





## Список литературы

1. Уроки здоровья и ОБЖ: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу: шестой год обучения /Мин-во образования Нижегород. обл., Нижегород. Ин-т развития образования; авт.-разработ.:О.С. Гладышева, Е.В.Алексеева, И. Ю, Абросимова– Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2009.
- 2.Сонин Н.И. Биология. Живой организм.6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.; Дрофа, 2010.
3. Плешаков А.А., Сонин Н.И. Природоведение, 5 класс: учебник для общеобразовательных учебных заведений. – М.; Дрофа, 2010.
4. Учебник ОБЖ- 7/авт. С.Н. Вангородский и др.- М.: Дрофа, 2009

