

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей технологии,  
музыки, ИЗО, ОБЖ,  
физической культуры

Буртова Е.В.

Протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «СОШ № 32»

Шарыпова О.Ю.

Приказ от «30» августа 2024г. № 41

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
для обучающихся 5-7 классов**

**город Братск, 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 5 КЛАСС

#### Модуль «Здоровье и как его сохранить»

Здоровый образ жизни. Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека. Здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

Основные принципы рационального планирования своей деятельности в течение дня. Основные компоненты режима дня. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена)

Творческое задание «Мой выходной день»

Игровой проект «Советуем литературному герою».

Проект «Движение и здоровье»

Спортивный квест. Выполнение упражнений.

#### Модуль «Безопасность»

Представление о среде обитания человека. Службы безопасности города (поселка) и их функции. Безопасное поведение на улице, дома, в подъезде и на игровой площадке.

Безопасность на транспорте. Правила поведения на дорогах.

Творческая работа

#### Модуль «Гигиена»

Гигиена. Средства гигиены. Правила ухода за собственным телом.

Викторина Гигиены

#### Модуль «Питание»

Рациональное питание. Гигиена питания. Представление о правильном питании. Важность завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания. Представление о пользе и значении различных продуктов питания. Кулинарные блюда.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Кулинарная эстафета

Групповой проект.

#### Модуль «Первая помощь»

Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Практическое занятие

Итоговое занятие

Зачёт в форме решения ситуационных задач с использованием ИКТ-технологии

### 6 КЛАСС

#### Модуль «Здоровье и как его сохранить»

Здоровый образ жизни. Здоровье и факторы, влияющие на него. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Основные правила здорового образа жизни. Здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек и их негативных факторов.

Творческое задание «Основные составляющие здорового образа жизни»

Проект «Движение и здоровье»

Выполнение упражнений.

### **Модуль «Безопасность»**

Представление о безопасности в природной среде. Правила безопасного поведения на природе. Виды экстремальных и опасных ситуаций в природе, их причины и последствия. Факторы выживания. Представление об этапах подготовки к походу, выборе личного и группового снаряжения. Подготовка к походу, виды туристских походов, представление о режиме дня туриста. Приемы ориентирования на местности;

Практические занятия

Творческая работа «Подготовка к походу»

### **Модуль «Гигиена»**

Гигиена. Средства гигиены. Правила ухода за собственным телом.

Викторина

Проект

### **Модуль «Питание»**

Рациональное питание. Гигиена и культура питания. Представление о правильном питании. Представление о пользе и значении различных продуктов питания. Расчет питания в туристском походе.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Групповой проект.

### **Модуль «Первая помощь»**

Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Состав аптечки первой помощи. Оказание первой помощи при солнечном или тепловом ударе, при ожогах. Первая помощь при укусах насекомых и змей. Представление о видах травм и их причинах. Оказание первой помощи при травмах

Практические занятия

Итоговое занятие

Зачёт в форме решения ситуационных задач с использованием ИКТ-технологии

## **7 КЛАСС**

### **Модуль «Здоровье и как его сохранить»**

Организм человека и его безопасность. Правильное питание. Психическое здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье. Как вести здоровый образ жизни. Физическая культура и её влияние на здоровье. Закаливание. Компьютер и здоровье. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов.

Проект «Здоровый образ жизни»

Спортивный квест.

### **Модуль «Безопасность»**

Опасности в жизни человека. Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях. Разновидности чрезвычайных ситуаций. Безопасность на транспорте. Правила поведения на дорогах. Правила поведения при пожаре. Информационная среда. Безопасное использование информационных ресурсов.

Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного характера

Практические работы

Творческая работа

Проект «Информационная среда»

### **Модуль «Гигиена»**

Особенности соблюдения правил личной гигиены в подростковом возрасте.

Средства гигиены. Правила ухода за собственным телом. Гигиена одежды.

Викторина

### **Модуль «Питание»**

Представление о правильном питании. Виды питания. Пирамида здорового питания.

Представление о пользе и значении различных продуктов питания.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Конкурс «Лучшее меню»

Групповой проект.

### **Модуль «Первая помощь»**

Правила оказания первой помощи при различных видах ран. Основы оказания первой помощи. Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах. Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении.

Практические занятия

Итоговое занятие

Зачёт в форме решения ситуационных задач с использованием ИКТ-технологии

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты**

- усвоение правил ЗОЖ;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности

### **Метапредметные результаты**

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

*базовые логические действия:*

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

*базовые исследовательские действия:*

- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
  - аргументировать свою позицию, мнение;
  - прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
- работа с информацией:

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

#### *общение:*

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

#### *совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой

### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

#### *самоорганизация:*

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

– составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

– делать выбор и брать ответственность за решение;

– уметь оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

*самоконтроль:*

– владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

– давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

– учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

– объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

– вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

– овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;

*эмоциональный интеллект:*

– различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

– ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

– регулировать способ выражения эмоций;

– принятие себя и других:

– осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

– признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

– принимать себя и других, не осуждая;

– открытость себе и другим;

– осознавать невозможность контролировать все вокруг.

– уметь правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;

## **Предметные результаты**

– формировать культуру безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности;

– формировать и развивать мышление безопасной жизнедеятельности, уметь применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике;

– формировать убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

– понимать значимость современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

– формировать установку на здоровый и разумный образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;

– знать составляющие здорового образа жизни;

– знать приемы и методы профилактики вредных привычек и их факторов;

– иметь представление о влиянии физической культуры на здоровье;

– иметь представление о вредных привычках и их негативном влиянии на организм человека;

– сохранять и укреплять здоровье, применять гигиенические знания, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья;

– составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

– выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

– различать “полезные” и “вредные” продукты;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- знать меры безопасности и правил поведения и уметь их применять в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- проявлять предосторожность в ситуациях неопределённости;
- знать понятие «информационная среда»;
- уметь безопасно использовать информационные ресурсы;
- знать основные правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- иметь навыки безопасного поведения в чрезвычайных и опасных ситуациях;
- уметь оказывать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- иметь представление о правилах личной гигиены и их соблюдении.

#### Формы проведения занятий учебного курса:

- беседы;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов, дидактических и раздаточных материалов, ребусов, кроссвордов, головоломок;
- интеллектуально-творческая игра;
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая) творческих заданий;
- проекты

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов	ЭОР
1.	Модуль 1. Здоровье и как его сохранить	5	РЭШ МЭШ Яндекс.Учебник
2.	Модуль 2. Безопасность	6	
3.	Модуль 3. Гигиена	2	
4.	Модуль 4. Питание	2	
5.	Модуль 5. Первая помощь	1	
	Итоговое занятие.	1	
<b>Итого</b>		<b>17</b>	

#### 6 класс

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов	ЭОР
1.	Модуль 1. Здоровье и как его сохранить	4	РЭШ МЭШ Яндекс.Учебник
2.	Модуль 2. Безопасность	4	
3.	Модуль 3. Питание	2	
4.	Модуль 4. Гигиена	2	
5.	Модуль 5. Первая помощь	4	
	Итоговое занятие.	1	
<b>Итого</b>		<b>17</b>	

#### 7 класс

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов	ЭОР
1.	Модуль 1. Здоровье и как его сохранить	4	РЭШ МЭШ
2.	Модуль 2. Безопасность	4	

3.	Модуль 3. Питание	2	Яндекс.Учебник
4.	Модуль 4. Гигиена	2	
4	Модуль 5. Первая помощь	4	
5.	Итоговое занятие.	1	
<b>Итого</b>		<b>17</b>	