**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кудиновская средняя общеобразовательная школа**

(Ростовская область, Багаевский район, х. Кудинов, ул. Школьная 95)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Кудиновская СОШ

Приказ от 31.08.2022 №

Петриченко Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

**курса внеурочной деятельности «По тропинке здоровья»**

**5-8 классы**

Разработала: Крамарова Ирина Павловна

Учитель первой квалификационной категории.

2022-2023уч.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 курса «По тропинке 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 курса «По тропинке здоровья» основывается на обще дидактических 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 курса «По тропинке здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 5-8 классов по 1 часу в неделю. 5-8 класс – предусматривают 34 часов.

Программа курса 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 «По тропинке 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 «По тропинке 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Форма** | **Уровень**  **Ожидаемый воспитательный результат** |
| 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, п понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| выполнение упражнений | Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, п 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. |

**5 класс**

**34 часа (1 час в неделю)**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Секреты здоровья (13 часов)**

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 ( 18 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 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |  |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** | **13** | **5** | **8** |  |
| 1 | Режим дня. | 1 |  | 1 | 02.09 |
| 2 | Утренняя зарядка. | 1 |  | 1 | 09.09 |
| 3 | Учимся правильно дышать. | 1 | 1 | - | 16.09 |
| 4 | Сон – лучшее лекарство. | 1 | 1 | – | 23.09 |
| 5 | Чтобы зубы не болели. | 1 | - | 1 | 30.09 |
| 6-7 | Гимнастика для глаз. | 2 | – | 2 | 07.10, 14.10 |
| 8 | Гигиена кожи. | 1 | - | 1 | 21.10 |
| 9 | Осанка – стройная спина. | 1 | - | 1 | 04.11 |
| 10 | Еда живая и мертвая. | 1 | 1 | – | 11.11 |
| 11 | Лекарства в лесу. | 1 | 1 | – | 18.11 |
|  | **Раздел «Поиграть»** | **4** | **–** | **4** |  |
| 12-15 | Подвижные игры. | 4 | – | 4 | 25.11,2.12,9.12,16.12 |
|  | **Раздел «Профилактика травматизма»** | **18** | **8** | **10** |  |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **8** | **6** | **2** | **Дата** |
| 16 | Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. | 1 | 1 | – | 23.12 |
| 17-18 | Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. | 2 | 2 | – | 13.01, 20.01 |
| 19-20 | Виртуальная экскурсия «Дорожные знаки» | 2 | – | 2 | 27.01, 3.02 |
| 21 | Участники дорожного движения. | 1 | 1 | – | 10.02 |
| 22 | Виды транспортных средств. | 1 | 1 | – | 17.02 |
| 23 | Я – велосипедист. | 1 | 1 | – | 24.02 |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **2** | **2** |  |  |
| 24 | Огонь – друг или враг? | 1 | 1 | – | 3.03 |
| 25 | Где дым, там и огонь. | 1 | 1 | – | 10.03 |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **4** | **2** | **2** |  |
| 26-27 | Опасность у нас дома. | 2 | 1 | 1 | 17.03, 24.03 |
| 28-29 | Безопасность при общении с домашними животными. | 2 | 1 | 1 | 7.04, 14.04 |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **4** | **-** | **4** |  |
| 30 | Если солнечно и жарко. | 1 | - | 1 | 21.04 |
| 31-32 | Если на улице дождь и гроза. | 2 | - | 2 | 28.04, 5.05 |
| 33-34 | Правила безопасности на воде. | 2 | - | 2 | 12.05, 19.05 |
| **Итого 34** | **Итого** | **34** | **14** | **20** |  |

**6 класс. 34 часа ( 1 час в неделю)**

**Содержание программы.**

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ.(16 часов)**

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 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Дата** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** | **17** | **6** | **11** |  |
| 1 | Настроение в школе и дома. | 1 | 1 | - | 2.09 |
| 2 | Поведение в школе. | 1 | 1 | - | 9.09 |
| 3-4 | Болезни глаз. Как их предупредить. | 2 | 1 | 1 | 16.09, 23.09 |
| 5-6 | Слух - большая ценность для человека. | 2 | 1 | 1 | 30.09, 7.10 |
| 7 | Профилактика кариеса. | 1 | - | 1 | 14.10 |
| 8-9 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | 2 | – | 2 | 21.10  4.11 |
| 10-11 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 2 | 2 | – | 11.11  18.11 |
| 12-15 | Работа над проектом по теме «Основа здорового питания». | 4 | – | 4 | 25.11,2.12,9.12, 16.12 |
| 16-17 | Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть». | 2 | – | 2 | 23.12, 13.01 |
|  | **Раздел «Поиграть»** | **4** | **–** | **4** |  |
| 18-19 | Подвижные игры. | 2 | – | 2 | 20.01, 27.01 |
| 20-21 | Спортивные игры и эстафеты. | 2 | – | 2 | 3.02, 10.02 |
|  | **Раздел «Профилактика травматизма»** | **14** | **10** | **4** |  |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **6** | **5** | **1** |  |
| 22 | Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. | 1 | 1 | – | 17.02 |
| 23-24 | Дорожные знаки:информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. | 2 | 1 | 1 | 24.02, 3.03 |
| 25 | Причины ДТП. | 1 | 1 | – | 10.03 |
| 26 | Тормозной путь транспорта. | 1 | 1 | – | 17.03 |
| 27 | Памятка велосипедиста. | 1 | 1 | – | 24.03 |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **1** | **1** |  |  |
| 28 | Правила поведения в случае пожара в квартире. | 1 | 1 | - | 7.04 |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **4** | **3** | **1** |  |
| 29 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 | 1 | - | 14.04 |
| 30 | Ушиби или порезы. | 1 | 1 | - | 21.04 |
| 31-32 | Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело. | 2 | 1 | 1 | 28.04, 5.05 |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **3** | **1** | **2** |  |
| 33 | Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. | 1 | 1 | – | 12.05 |
| 34 | Правила поведения на воде. | 1 | - | 1 | 19.05 |
|  | **Итого** | **34** | **16** | **18** |  |

**7 класс. 34 часа (1 час в неделю)**

**Содержание программы.**

**Секреты здоровья. (15 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**.**(15 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. (7 часов)**

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

**Календарно – тематическое планирование.**

**7 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **дата** |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** | **16** | **4** | **12** |  |
| 1-3 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вредные привычки. | 3 | 2 | 1 | 2.09, 9.09, 16.09 |
| 4-5 | Как избежать отравлений. | 2 | 1 | 1 | 23.09, 30.09 |
| 6-7 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 2 | – | 2 | 7.10, 14.10 |
| 8-9 | Глаза – главные помощники человека. | 2 | 1 | 1 | 21.10, 4.11 |
| 10-14 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | 5 | – | 5 | 11.11,18.11, 25.11, 2.12, 9.12 |
| 15-16 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 2 | – | 2 | 16.12, 23.12 |
|  | **Раздел «Попрыгать, поиграть»** | **4** | **–** | **4** |  |
| 17-18 | Подвижные игры. | 2 | – | 2 | 13.01, 20.01 |
| 19-20 | Спортивные игры и эстафеты. | 2 | – | 2 | 27.01, 3.02 |
|  | **Раздел «Профилактика травматизма»** | **15** | **8** | **24** |  |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **1** | **1** | **-** |  |
| 21 | Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Детский дорожно-транспортный травматизм. | 1 | 1 | – | 10.02 |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **4** | **2** | **2** |  |
| 22-23 | Как вести себя во время пожара в школе. | 2 | 1 | 1 | 17.02, 24.02 |
| 24-25 | Азбука пожарной безопасности. | 2 | 1 | 1 | 3.03, 10.03 |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **3** | **2** | **1** |  |
| 26-28 | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. |  | 2 | 1 | 17.03,24.03,7.04 |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **7** | **3** | **4** |  |
| 29-30 | Как уберечься от укусов насекомых. | 2 | 1 | 1 | 14.04, 21.04 |
| 31-32 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 2 | 1 | 1 | 28.04, 5.05 |
| 33 | Правила безопасности во время грозы. | 1 | 1 | – | 12.05 |
| 34 | Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 | – | 1 | 19.05 |
|  | **Итого** | **34** | **12** | **22** |  |

**8 класс 34 часа ( 1 час в неделю)**

**Содержание программы.**

**Секреты здоровья.(17 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. (13 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. (8 часов)**

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

**Календарно – тематическое планирование.**

8 **класс (35 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Дата** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** | **18** | **4** | **14** |  |
| 1-2 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | 2 | 1 | 1 | 2.09, 9.09 |
| 3-5 | Профилактика инфекционных болезней. | 3 | 1 | 2 | 16.09, 23.09, 30.09 |
| 6-7 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. | 2 | 1 | 1 | 7.10, 14.10 |
| 8-9 | Основные виды травм у детей школьного возраста. | 2 | 1 | 1 | 21.10, 4.11 |
| 10-11 | Первая медицинская помощь при кровотечении. | 2 | 1 | 1 | 11.11, 18.11 |
| 12 | Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 |  | 1 | 25.11 |
| 13 | Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. | 1 |  | 1 | 2.12 |
| 14 | Оказание первой помощи при отравлениях. | 1 |  | 1 | 9.12 |
| 15 | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). | 1 |  | 1 | 16.12 |
| 16-17 | Работа над проектом по теме «Секреты здоровья». | 2 | – | 2 | 23.12, 13.01 |
| 18 | Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья». | 1 | – | 1 | 20.01 |
|  | **Раздел «Попрыгать, поиграть»** | **4** | **–** | **4** |  |
| 19-20 | Подвижные игры. |  | – | 2 | 27.01, 3.02 |
| 21-22 | Спортивные игры и эстафеты. |  | – | 2 | 10.02, 17.02 |
|  | **Раздел «Профилактика травматизма»** | **13** | **4** | **9** |  |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **1** | **1** | **-** |  |
| 23 | Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге. | 1 | 1 | – | 24.02 |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **1** | **-** | **1** |  |
| 24 | Что я расскажу младшему брату о пожаре? Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии. | 1 | – | 1 | 3.03 |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **3** | **–** | **3** |  |
| 25-27 | Безопасное поведение в быту. | 3 | – | 3 | 10.03, 17.03, 24.03 |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **8** | **3** | **5** |  |
| 28-29 | Правила техники безопасности для туриста. | 2 | 1 | 1 | 7.04, 14.04 |
| 30-31 | Средства и способы спасения утопающих. | 2 | 1 | 1 | 21.04, 28.04 |
| 32-33 | Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. | 2 | 1 | 1 | 5.05, 12.05 |
| 34 | Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность» | 1 | – | 1 | 19.05 |
|  | **Итого** | **34** | **8** | **26** |  |

**«Согласовано» «Согласовано»**

Руководитель МО МБОУ Кудиновской СОШ Руководитель МС Заместитель директора по УВР

МБОУ Кудиновской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Швыдкая Н.Н./ \_\_\_\_\_\_\_/Касьянова Е.В./

Протокол заседания МО № 1 Протокол заседания МС № 1

от «29» августа2022г. «30» августа2022г.