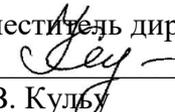


МКОУ «Среднепахачинская средняя школа»  
(688824, улица Центральная 49. с. Средние Пахачи, Олюторского района, Камчатского края, тел.  
51-007, факс 51007, электронный адрес [68882407@inbox.ru](mailto:68882407@inbox.ru),  
ОГРН: 106 828 200 35 14, ИНН: 820 100 92 62, КПП: 820 101 001, ОКПО: 97850679  
БАНК: ГРКЦ ГУ БАНКА России по Камчатскому краю г.Петропавловск-Камчатский  
БИК: 043002001, л/ счет 03383201620, р/счет 40204810700000000075  
Лицензия регистрационный №2025 от 21 мая 2014 года.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
ВР   
И.В. Кульа



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Уроки здоровья»  
для 5 - 9 классов  
на 2023-2024 уч. год**

с. Средние Пахачи  
2023/2024 учебный год

## **Нормативно-правовая база**

Рабочая программа «Уроки здоровья» для 5-9 классов разработана на основе авторской программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. и Жиренко О.Е. М.: Вако, 2013. Методического конструктора (пособие для учителей) «Внеурочная деятельность школьников». Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М: Просвещение, 2014 г.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### Содержание курса

**Части тела, их функциональное предназначение.** Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.

**Гигиена тела.** Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

**Профилактика инфекционных заболеваний.** Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете.

**Бытовой и уличный травматизм.** Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице.

**Первая помощь.** Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

**Здоровье в системе «человек-природа»** Средняя продолжительность жизни

Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни. Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека. Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде?

Влияние магнитных бурь на самочувствие человека. Режим дня. Биологические ритмы.

Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха. Понятие о правильном питании.

Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи.

**Здоровье в системе «человек- абиотические факторы.** Воздух и здоровье. Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Воздух жилых помещений. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации.

Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха. Вода и здоровье. (6 часов). Необходимый объем жидкости. Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды.

Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани. Биоритмы и здоровье ( 4 ч.)

Понятие биоритма. Типичные внутренние часы организма, которые выработались в

эволюционном развитии человека. Суточные ритмы физиологической активности человека. Обобщающий урок.

### **Тематические разделы:**

#### **5 класс. (34 ч.)**

1. Почему мы боеем. (4 ч.)
2. Кто нас лечит. (5 ч.)
3. Как избежать отравлений. (3 ч.)
4. Безопасность. (16 ч.)
5. Первая помощь при травмах. (5 ч.)
6. Сегодняшние заботы медицины. (1 ч.)

#### **6 класс. (34 ч.)**

1. Причины болезней (4 ч.)
2. Кто нас лечит. (5 ч.)
3. Признаки отравлений (5 ч.)
4. Как уберечь свое здоровье (9 ч.)
5. Первая помощь при травмах, укусах насекомых, животных (11 ч.)

#### **7 класс (34 ч.)**

1. Здоровый образ жизни (4 часа)
2. Питание и здоровье (6 часов)
3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)
4. Я в школе и дома (4 часа)
5. Чтоб забыть про докторов (6 часов)
6. Я и моё ближайшее окружение (6 часов)
7. Опасности летом. (3 часа)

#### **8 класс (34 ч.)**

1. Здоровье в системе «человек-природа» (5 ч.)
2. ЗОЖ и долголетие. (5 ч.)
3. Здоровье и погода. (4 ч.)
4. Режим «труд-отдых» и здоровье. (4 ч.)
5. Питание и здоровье. (6 ч.)
6. Здоровье в системе «человек- абиотические факторы. Вода и здоровье (6 ч.)
7. Биоритмы и здоровье. (4 ч.)

#### **9 класс (34 ч.)**

1. Бактерии, вирусы и человек. (6 ч.)
2. Растения и человек. (6 ч.)
3. Животные и человек. (6 ч.)
4. Понятие об антропогенных факторах. (6 ч.)
5. Глобальные проблемы человечества. (6 ч.)
6. Коэволюция и человек. (4 ч.)

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

| №<br>п/п                                  | Дата |      | Тема урока   |
|---|------|------|--|
|   | план | факт |  |
| <b>Почему мы бодем (4 ч.)</b>             |      |      |  |
| 1.  |      |      | Как помочь больному человеку   |
| 2.  |      |      | Тест «Твое здоровье». Практическая работа «Помоги себе сам».   |
| 3.  |      |      | Кто и как предохраняет нас от болезней. Причины болезни.   |
| 4.  |      |      | Режим дня.   |
| <b>Кто нас лечит (5 ч.)</b>               |      |      |  |
| 5.  |      |      | Составляющие здорового образа жизни.   |
| 6.  |      |      | Самоанализ здоровья.   |
| 7.  |      |      | Прививки от болезней. Почему важно делать прививки?  |
| 8.  |      |      | Что нужно знать о лекарствах.  |
| 9.  |      |      | Аптека дома.   |
| <b>Как избежать отравлений (3 ч.)</b>     |      |      |  |
| 10  |      |      | Признаки лекарственного отравления.  |
| 11  |      |      | Признаки пищевого отравления.  |
| 12  |      |      | Первая помощь при отравлениях.   |
| <b>Безопасность. (16 ч.)</b>              |      |      |  |
| 13  |      |      | Признаки солнечного ожога.   |
| 14  |      |      | Правила поведения при грозе.   |
| 15  |      |      | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Правила безопасного поведения в доме.  |
| 16  |      |      | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила безопасности поведения в транспорте.   |
| 17  |      |      | Правила безопасного поведения на воде. Правила поведения на воде.  |
| 18  |      |      | Первая помощь при утоплении.   |
| 19  |      |      | Правила общения с огнем. Правила поведения при пожаре в доме.  |
| 20  |      |      | Практическая работа «План эвакуации при пожаре».   |
| 21  |      |      | Как уберечься от поражения электрическим током. Первая помощь пострадавшему.   |
| 22  |      |      | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Виды травм.   |
| 23  |      |      | Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.   |
| 24  |      |      | Как защититься от насекомых. Признаки аллергии.  |
| 25  |      |      | Предосторожности при обращении с животными. Беседа о домашних животных. Правила обращения с животными.   |
| 26  |      |      | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Виды отравлений. Первая помощь при отравлениях.                                 |
| 27  |      |      | Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.   |
| 28  |      |      | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Признаки теплового удара. Признаки обморожения.                     |
| <b>Первая помощь при травмах (5 ч.)</b>   |      |      |  |
| 29  |      |      | Признаки растяжения связок и вывиха костей.  |
| 30  |      |      | Виды переломов.  |
| 31  |      |      | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. |
| 32  |      |      | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи.                                    |
| 33  |      |      | Первая помощь при укусе животных.  |
| <b>Сегодняшние заботы медицины (1 ч.)</b> |      |      |  |
| 34  |      |      | Неизлечимые болезни века.  |

**6 класс**

| №   | Дата |      | Тема урока   |
|---|------|------|--|
|   | план | факт |  |
| <b>Причины болезней ( 4 ч.)</b>                                       |      |      |  |
| 1   |      |      | Первая помощь больному человеку  |
| 2   |      |      | Иммунитет  |
| 3   |      |      | Причины болезни.   |
| 4   |      |      | Почему важно соблюдать режим дня.  |
| <b>Кто нас лечит. ( 5 ч.)</b>   |      |      |  |
| 5   |      |      | Составляющие здорового образа жизни.   |
| 6   |      |      | Самоанализ здоровья.   |
| 7   |      |      | Прививки от болезней. Почему важно делать прививки?  |
| 8   |      |      | Что нужно знать о лекарствах.  |
| 9   |      |      | Аптека дома.   |
| <b>Признаки отравлений (5 ч.)</b>                                     |      |      |  |
| 10  |      |      | Признаки лекарственного отравления.  |
| 11  |      |      | Признаки пищевого отравления.  |
| 12  |      |      | Первая помощь при отравлениях.   |
| 13  |      |      | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Первая помощь при отравлениях.  |
| 14  |      |      | Виды отравлений  |
| <b>Как уберечь свое здоровье (9 ч.)</b>                               |      |      |  |
| 15  |      |      | Признаки солнечного ожога.   |
| 16  |      |      | Правила поведения при грозе.   |
| 17  |      |      | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Правила безопасного поведения в доме.  |
| 18  |      |      | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила безопасности поведения в транспорте.   |
| 19  |      |      | Правила безопасного поведения на воде. Правила поведения на воде.  |
| 20  |      |      | Первая помощь при утоплении.   |
| 21  |      |      | Правила общения с огнем. Правила поведения при пожаре в доме.  |
| 22  |      |      | Практическая работа «План эвакуации при пожаре».   |
| 23  |      |      | Как уберечься от поражения электрическим током. Первая помощь пострадавшему.   |
| <b>Первая помощь при травмах, укусах насекомых, животных ( 11 ч.)</b> |      |      |  |
| 24  |      |      | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Виды травм.   |
| 25  |      |      | Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.   |
| 26  |      |      | Аллергия. Признаки аллергии.   |
| 27  |      |      | Как защититься от насекомых.   |
| 28  |      |      | Правила обращения с животными.   |
| 29  |      |      | Предосторожности при обращении с животными. Беседа о домашних животных.  |
| 30  |      |      | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Признаки теплового удара. Признаки обморожения.                     |
| 31  |      |      | Признаки растяжения связок и вывиха костей.  |
| 32  |      |      | Виды переломов.  |
| 33  |      |      | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. |
| 34  |      |      | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи.                                    |

**7 класс**

| №<br>п/п                                  | Дата |      | Тема урока  |
|---|------|------|---|
|   | план | факт |   |
| <b>Здоровый образ жизни (4 ч.)</b>        |      |      |   |
| 1   |      |      | Здоровье и здоровый образ жизни   |
| 2   |      |      | Правила личной гигиены  |
| 3   |      |      | Физическая активность и здоровье  |
| 4   |      |      | Как познать себя  |
| <b>Питание и здоровье (6 ч.)</b>          |      |      |   |
| 5   |      |      | «Природа – источник здоровья»   |
| 6   |      |      | Питание -необходимое условие для жизни человека   |
| 7   |      |      | Витамины и минеральные вещества   |
| 8   |      |      | Здоровая пища для всей семьи  |
| 9   |      |      | Секреты здорового питания. Рацион питания   |
| 10  |      |      | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени                                       |
| <b>Моё здоровье в моих руках (5 ч.)</b>   |      |      |   |
| 11  |      |      | Домашняя аптечка  |
| 12  |      |      | Береги зрение смолоду   |
| 13  |      |      | Сотовый телефон – плюсы и минусы  |
| 14  |      |      | Отдых для здоровья  |
| 15  |      |      | Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»   |
| <b>Я в школе и дома (4 ч.)</b>            |      |      |   |
| 16  |      |      | Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»                 |
| 17  |      |      | Делу время, потехе час.   |
| 18  |      |      | Мой внешний вид – залог здоровья  |
| 19  |      |      | Что такое дружба? Как дружить в школе?  |
| <b>Чтоб забыть про докторов (6 ч.)</b>    |      |      |   |
| 20  |      |      | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься   |
| 21  |      |      | Почему нужно чистить зубы   |
| 22  |      |      | «Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект  |
| 23  |      |      | Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусности. Творческий проект «Советы Хозяюшки» |
| 24  |      |      | «Мы не дружим с сухомыткой»   |
| 25  |      |      | Лекарственные растения – наши помощники   |
| <b>Я и моё ближайшее окружение (6 ч.)</b> |      |      |   |
| 26  |      |      | Вредные привычки и их профилактика  |
| 27  |      |      | Я и опасность.  |
| 28  |      |      | Мы и улица.   |
| 29  |      |      | Мир моих увлечений  |
| 30  |      |      | Школа и моё настроение  |
| 31  |      |      | Вредные привычки и их профилактика  |
| <b>Опасности летом. (3 ч.)</b>            |      |      |   |
| 32  |      |      | Опасности летом   |
| 33  |      |      | «Не зная броду, не суйся в воду»  |
| 34  |      |      | Веселые старты.   |

**8 класс**

| №<br>п/п  | Дата |      | Тема урока                           |
|---|------|------|--------------------------------------|
|   | план | факт |                                      |
| <b>Здоровье в системе «человек-природа» ЗОЖ и долголетие (5 ч.)</b> |      |      |                                      |
| 1   |      |      | Средняя продолжительность жизни      |
| 2   |      |      | Календарный и биологический возраст. |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 3   |  |  | Стратегия жизни долгожителей.   |
| 4   |  |  | Стратегия жизни долгожителей.   |
| 5   |  |  | Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.                            |
| <b>Здоровье и погода (5 ч.)</b>   |  |  |   |
| 6   |  |  | Почему смена погоды влияет на самочувствие человека.                                      |
| 7   |  |  | Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.                       |
| 8   |  |  | Влияние температуры на самочувствие человека.   |
| 9   |  |  | Как одеться по погоде?  |
| 10  |  |  | Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.  |
| <b>Режим «труд-отдых» и здоровье. (4 ч.)</b>  |  |  |   |
| 11  |  |  | Режим дня.  |
| 12  |  |  | Биологические ритмы.  |
| 13  |  |  | Роль сна в здоровье человека.   |
| 14  |  |  | Понятие отдыха.   |
| <b>Питание и здоровье. (4 ч.)</b>   |  |  |   |
| 15  |  |  | Понятие о правильном питании.   |
| 16  |  |  | Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.                      |
| 17  |  |  | Энергетическая ценность пищи.   |
| 18  |  |  | Режим приёма пищи.  |
| <b>Здоровье в системе «человек- абиотические факторы. Воздух и здоровье. (6 ч.)</b> |  |  |   |
| 19  |  |  | Проблема загрязнения воздуха.   |
| 20  |  |  | Основные загрязнители окружающей среды и их действие.                                     |
| 21  |  |  | Воздух жилых помещений.   |
| 22  |  |  | Воздух жилых помещений.   |
| 23  |  |  | Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации.                               |
| 24  |  |  | Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.  |
| <b>Вода и здоровье. (6 ч.)</b>  |  |  |   |
| 25  |  |  | Необходимый объем жидкости.   |
| 26  |  |  | Питьевая вода – понятие.  |
| 27  |  |  | Основные источники загрязнения питьевой воды.   |
| 28  |  |  | Способы очистки воды – фильтры.   |
| 29  |  |  | Минеральная вода, классификация. Показания к применению.                                  |
| 30  |  |  | Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.                               |
| <b>Биоритмы и здоровье (4 ч.)</b>   |  |  |   |
| 31  |  |  | Понятие биоритма.   |
| 32  |  |  | Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека |
| 33  |  |  | Суточные ритмы физиологической активности человека.                                       |
| 34  |  |  | Обобщающий урок.  |

## 9 класс

| №<br>п/п   | Дата |      | Тема урока  |
|--|------|------|---|
|  | план | факт |   |
| <b>Здоровье в системе «человек – биотические факторы» Бактерии, вирусы и человек. (7 ч.)</b> |      |      |   |
| 1  |      |      | Бактерии и их особенности.  |
| 2  |      |      | Полезные бактерии – значение.   |
| 3  |      |      | Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика.                     |
| 4  |      |      | Вирусы – особенности. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение |
| 5  |      |      | Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.                   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 6   |  |  | Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение  |
| 7   |  |  | Профилактика и лечение вирусных заболеваний.   |
| <b>Растения и человек. (7 ч.)</b>   |  |  |  |
| 8   |  |  | Космическая роль растений.   |
| 9   |  |  | Лекарственные растения.  |
| 10  |  |  | Ядовитые растения.   |
| 11  |  |  | Растения в рационе питания человека.   |
| 12  |  |  | Комнатные растения и их влияние на газовый состав к комнате.   |
| 13  |  |  | Вегетарианство – «за» и «против».  |
| 14  |  |  | Вегетарианство – «за» и «против».  |
| <b>Животные и человек. (6 ч.)</b>   |  |  |  |
| 15  |  |  | Животные – особенности.  |
| 16  |  |  | Полезные животные – их значение.   |
| 17  |  |  | Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.   |
| 18  |  |  | Опасные животные   |
| 19  |  |  | Животные в рационе питания в странах Мира.   |
| 20  |  |  | Животные в рационе питания в странах Мира.   |
| <b>Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы. Понятие об антропогенных факторах. (2 ч.)</b> |  |  |  |
| 21  |  |  | Антропогенные факторы – понятие.   |
| 22  |  |  | Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.  |
| <b>Глобальные проблемы человечества. (10 ч.)</b>  |  |  |  |
| 23  |  |  | Глобальные проблемы – понятие.   |
| 24  |  |  | Классификация проблем глобальных проблем.  |
| 25  |  |  | Характеристика проблем. Пути решения проблем.  |
| 26  |  |  | Проблема глобальных климатических изменений.   |
| 27  |  |  | Опустынивание.   |
| 28  |  |  | Рост населения. Терроризм.   |
| 29  |  |  | Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.  |
| 30  |  |  | Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис.   |
| 31  |  |  | Сокращение озонового слоя.   |
| 32  |  |  | Кислотные дожди.   |
| <b>Коэволюция и человек. (2 ч.)</b>   |  |  |  |
| 33  |  |  | Коэволюция - совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме.                              |
| 34  |  |  | Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов. |