


<p>«Рассмотрено»  Руководитель МО  <i>Шарифуллина Г.П.</i> Шарифуллина Г.П.    Протокол № <u>1</u> от  «<u>29</u>» <u>08</u> 2019 г.</p>	<p>«Согласовано»  Заместитель директора по УР  <i>А.И.Мубаракшин</i> А.И.Мубаракшин    «<u>29</u>» <u>08</u> 2019 г.</p>	<p>«Утверждено»  Директор школы  <i>М.М.Валсев</i> М.М.Валсев  ГБОУ «МАМАДЫШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»  «<u>29</u>» <u>08</u> 2019 г.</p> 
--	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования

### ПО ФАКУЛЬТАТИВУ «УРОК ЗДОРОВЬЯ»

ГБОУ «Мамадышская школа-интернат»

Составитель: Куклев А.П.

Принята на заседании  
педагогического совета.  
Протокол № 1 от  
«29» 08 2019 г

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Правила пожарной безопасности и поведения при пожарах.

О возможных чрезвычайных ситуациях природного характера, наиболее вероятных для данного района, способах оповещения о них и правилах безопасного поведения.

Основные правила поведения в повседневной жизни дома, на улице, в школе и во время занятий спортом с целью предупреждения травматизма.

Правила поведения на природе.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье.

Работа в тренажерном зале.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. «Чрезвычайные ситуации природного характера»**

Вулкан. Гололед. Занос снежный. Засуха. Землетрясение. Лавина снежная. Молния. Наводнение. Оползень. Пожары. Пожары в лесах и на торфяниках. Оползень-просмотр фильма Сель. Селевые потоки. Ураган. Буря. Смерч. Цунами. Проливные дожди. Сезон дождей.

### **2. «Здоровый образ жизни»**

Гигиена трудового дня учащегося. Гигиена сна. Гигиена дыхания. Вредные привычки.

Борьба с курением. Борьба с алкоголем. Здоровый образ жизни. Труд источник здоровья.

Профилактика грязных рук. Больной человек в обществе. Правильная осанка. Правильно ли мы сидим, лежим, стоим. Режим дня подростков посещающих школу в 1 смену, во 2 смену. Школьный травматизм.

### **3. «Человек без болезни»**

Зрение. Профилактика близорукости. Компьютер. Телевизор. Слух. Орган слуха. Что такое кариес? Как его избежать. Виды зубных щеток паст. Правильное дыхание на улице. Профилактика заболеваний органов дыхания. Школьный травматизм. Правильно ли мы питаемся? Шесть основных форм продуктов. Закаливание в жизни человека. Сон. Можно ли много спать? Работа в тренажерном зале. Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики школьников.

### **4. «Наедине с природой»**

Прогулочное занятие в хвойный лес. Работа в тренажерном зале. Прогулочное занятие к реке. Прогулочное занятие на лесную поляну. Упражнение на кисти рук. Прогулочное занятие в городской лесопарк.

## **5. «Профилактика подростковой наркомании»**

Урок Знакомство «Общение». Построение общения с близкими людьми. Понятие группового давления. Соппротивление давлению социального окружения. Знакомство. Правила групповой работы. Личность и индивидуальность. Самоуважение. Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения.

## **6. «Спорт и общество»**

Работа в тренажерном зале. Тренинг «Умеем ли мы правильно входить в кабинет». Урок Тренинг « Попроси прощение». Школьный травматизм.

## **7. «Спорт без наркотиков»**

Работа в тренажерном зале.

## **8. «Оказание 1 доврачебной помощи »**

Вывих. Обморок. Кровотечения. Перелом. Раны. Растяжения.

## **9. «Спорт в жизни»**

Учеба и поведение в школе учащихся. Работа в тренажерном зале.

## **10. «Здоровье общества»**

Как влияют на организм человека анаболики. Что происходит с организмом человека при употреблении наркотиков. Токсикомания, Что это? Сигареты и алкоголь это тоже наркотики.

## **11. «Здоровье со школьной парты»**

С чего начинается болезнь. Прогулочное занятие. Что такое? Что такое? Медицинская аптечка, содержимое.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
1	«Чрезвычайные ситуации природного характера»	35
2	«Здоровый образ жизни»	15
3	«Человек без болезни»	21
4	«Наедине с природой»	29
5	«Профилактика подростковой наркомании»	17
6	«Спорт и общество»	11
7	«Спорт без наркотиков»	12
8	«Оказание 1 доврачебной помощи »	10
9	«Спорт в жизни»	9
10	«Здоровье общества»	9
11	«Здоровье со школьной парты»	6
	Всего	174