

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1 _
от 25.08.2023

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
_____/М.П.Мозговая

Приказ № 182 от от
25.08.2023

Рабочая программа

учебного курса

« Здоровый образ жизни » 5 класса

(Приложение к основной образовательной программе основного общего образования
образования
2023-2024 учебный год

Составитель: Селихова Л.Л.
Учитель биологии и химии
первой квалификационной категории
Верх- Камышенская СОШ

с.Краснощеково

2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Здоровый образ жизни» разработана на период с 2023 -2024 учебный год. Рабочая программа учебного курса «Здоровый образ жизни» для 5 класса составлена на основании основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1» ,

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изменениями от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу от 31.03.2015);

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 №1897;

Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" (с изменениями и дополнениями); • Письма Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Курс рассчитан на 1ч в неделю (34 ч) согласно учебному плану.

Цель: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Планируемые результаты:

Личностные результаты: ученик научится:

- навыкам бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- оказывать первую медицинскую помощь;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык; вести здоровый образ жизни,

заниматься физическим самосовершенствованием;

понимать себя;

делать самоанализ;

прогнозировать ситуацию

Метапредметные результаты: ученик научится:

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

Ученики получают возможность научиться:

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

Предметные результаты: ученик научится:

вести здоровый образ жизни;

заботиться о поддержании здоровья;

заниматься физическим самосовершенствованием;

понимать себя;

делать самоанализ;

прогнозировать ситуацию;

применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

Ученик получит возможность научиться:

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

применять полученные знания на практике;

работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;

собственную позицию

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы работы:

Игры

Практические занятия

Викторины

Дискуссии

Содержание.

Введение 2ч.

Определение понятий: здоровье, здоровый образ жизни, статистика здоровья. Вводное тестирование ЗОЖ. Здоровый образ жизни и пути его формирования.

Раздел 1. Факторы укрепления здоровья 19ч.

Режим дня школьника. Понятие режима дня, его значение для жизни человека.

Практическая работа: « Составление режима дня».

Основы гигиены. Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания. *Практическая работа:* «Кожа-зеркало здоровья».

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон? Польза сна. Цикличность и продолжительность сна. Сновидения. Гигиена сна.

Гиподинамия как проблема современного общества. Понятие гиподинамии.

Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья.

Скелет и осанка. Правильная осанка как критерий здоровья человека. Причины искривления позвоночника. Значение физкультуры.

Компьютер, телевизор и я. Правила работы за компьютером. Правила просмотра передач. Влияние компьютера на здоровье человека.

Здоровье в саду и на грядке. Многообразие овощных культур и деление на группы по разным критериям: по значению для человека, по признаку использования и др. Их значение для здоровья человека. Фитонцидные свойства овощей на примере лука, чеснока. *Викторина:* «Здоровье в саду и на грядке».

Овощи и фрукты в питании человека. Значение растительной пищи для здоровья человека. История окультуривания некоторых растений. Центры происхождения культурных растений.

Золотые правила питания. Продукты питания как фактор здоровья человека. Качество продуктов питания. Умение читать информацию на упаковке товара. Химические добавки в продуктах и их обозначение цифровыми кодами. Суточный пищевой рацион человека. Витамины. Понятие диеты. Функции и правила соблюдения диеты в укреплении здоровья человека. *Практические работы:* «Составление режима и рациона питания, его оценка», «Определение степени полезности или вредности распространенных продуктов питания».

Закаливание. Значение солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Искусственный загар. Влияние загара на состояние здоровья человека. Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания. *Викторина «О пользе закаливания».*

Раздел 2. Вредные привычки и здоровье 3ч.

Виды вредных привычек, их влияние на организм человека.

О вреде курения. Алкоголь и здоровье подростка. О наркотической зависимости.

Раздел 3. Основы медицинских знаний 4ч.

Домашняя аптечка. Лекарства в нашем доме. Правила хранения. Применение.

Инфекционные болезни. Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ и др.

Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах.

Причины теплового и солнечного ударов. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Виды ожогов. Первая помощь при ожогах.

Первая помощь при кровотечениях и переломах. Виды ран. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях и переломах.

Раздел 4. Народная медицина 3ч.

Лекарственные растения, их значение. Знакомство с лекарственными растениями Алтайского края. (работа с гербариями).

Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространенными растениями, их влиянием на организм и иммунитет человека. *Викторина «Зеленая аптека».*

Игра: «Путешествие на поезде здоровье»

Защита проектов по ЗОЖ.

Распределение количества часов

	Количество часов
1 четверть	8.
2 четверть	8.
3 четверть	10.
4 четверть	8.
Всего за год	34.

Тематическое планирование

Номер раздела.	Наименование раздела	Продолжительность изучения раздела в часах	ОЭР
1.	Введение.	2	https://gimnaziya2vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Fayly_dlya_novostey/Uroki-o-zdorovom-pitanii-shkolnikov.pdf http://www.karsuncrb.ru/for-patients/zoj/146-05-04-18-3 https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-pravilno-delat-uroki
2.	Факторы укрепления здоровья.	19	
3.	Вредные привычки и здоровье.	3	
4.	Основы медицинских знаний.	4	
5.	Народная медицина.	4	
6.	Проект.	2	
Итого:		34	

Поурочное планирование
(34 часа, 1 час в неделю).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Введение- 2ч.		
1.	Значение здорового образа жизни для человека.	1.
2.	Здоровый образ жизни и пути его формирования	1.
Раздел1. Факторы укрепления здоровья – 19ч.		
3.	Режим дня школьника.	1.
4.	Составление режима дня.	1.
5.	Основы гигиены.	1.
6.	Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.	1.
7.	«Кожа- зеркало здоровья».	1.
8.	Сон и его значение для здоровья.	1.
9.	Гиподинамия как проблема современного общества.	1.
10.	Скелет и осанка.	1.
11.	Компьютер, телевизор и я.	1.
12.	Здоровье в саду и на грядке.	1.
13.	Здоровье в саду и на грядке.	1.
14.	Овощи и фрукты в питании человека.	1.
15.	Золотые правила питания.	1.
16.	Химические добавки в продуктах питания.	1.
17.	Витамины. Понятие диеты.	1.
18.	«Составление режима и рациона питания, его оценка».	1.
19.	«Определение степени полезности или вредности распространенных продуктов питания».	1.
20.	Закаливание.	1.
21.	«О пользе закаливания».	1.
Раздел2. Вредные привычки и здоровье- 3ч.		
22.	О вреде курения.	1.

23.	Алкоголь и здоровье подростка	1.
24.	О наркотической зависимости.	1.
Раздел3. Основы медицинских знаний 4ч.		
25.	Домашняя аптечка.	1.
26.	Инфекционные болезни.	1.
27.	Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах.	1.
28.	Первая помощь при кровотечениях и переломах.	1.
Раздел4. Народная медицина – 6ч.		
29.	Лекарственные растения, их значение.	1.
30.	Знакомство с лекарственными растениями Алтайского края.	1.
31.	«Зеленая аптека»	1.
32.	«Путешествие на поезде здоровья»	1.
33.	Подготовка к защите проектов.	1.
34.	Защита проектов ЗОЖ.	1.

УМК

<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
shkola-ehntuziast.narod.ru>programma.doc
easyen.ru>load/klassnye...zdorovyj_obraz_zhizni/171
zavuch.info>uploads/methodlib/2012/1/7/Кружок.doc
edu.cap.ru>?t=hry...5115...40867/169605/169936/169939
forum.yotatester.ru>...obrazovatel'naya...6klassov.html
sportbok.narod.ru>Fit/fit81.html
erudition.ru>referat/ref/id.33870_1.html
takzdorovo.ru>Привычки
naturomed.ru>zdorove/6062.htm