

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	<a href="https://gimnaziya2vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Fayly_dlya_novostey/Uroki-o-zdorovom-pitanii-shkolnikov.pdf">https://gimnaziya2vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Fayly_dlya_novostey/Uroki-o-zdorovom-pitanii-shkolnikov.pdf</a> <a href="http://www.karsuncrb.ru/for-patients/zoj/146-05-04-18-3">http://www.karsuncrb.ru/for-patients/zoj/146-05-04-18-3</a> <a href="https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-pravilno-delat-uroki">https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-pravilno-delat-uroki</a>
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
<b>Введение- 2ч.</b>		
1.	Значение здорового образа жизни для человека.	1.
2.	Здоровый образ жизни и пути его формирования	1.
<b>Раздел1. Факторы укрепления здоровья – 19ч.</b>		
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.
<b>Раздел2. Вредные привычки и здоровье- 3ч.</b>		
22.	О вреде курения.	1.

23.	Алкоголь и здоровье подростка	1.
24.	О наркотической зависимости.	1.
<b>Раздел3. Основы медицинских знаний 4ч.</b>		
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.
<b>Раздел4. Народная медицина – 6ч.</b>		
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](http://shkola-ehntuziast.narod.ru)>programma.doc  
[easyen.ru](http://easyen.ru)>load/klassnye...zdrovyj\_obraz\_zhizni/171  
[zavuch.info](http://zavuch.info)>uploads/methodlib/2012/1/7/Кружок.doc  
[edu.cap.ru](http://edu.cap.ru)>?t=hry...5115...40867/169605/169936/169939  
[forum.yotatester.ru](http://forum.yotatester.ru)>...obrazovatel'naya...6klassov.html  
[sportbok.narod.ru](http://sportbok.narod.ru)>Fit/fit81.html  
[erudition.ru](http://erudition.ru)>referat/ref/id.33870\_1.html  
[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)>Привычки  
[naturomed.ru](http://naturomed.ru)>zdorove/6062.htm