

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 54 Советского района Волгограда»»

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей ФК и ОБЖ

Протокол № 1
от 31.08.2024 г.

Руководитель ШМО МОУ СШ №54

 /Накатов Р.Г./
подпись (Ф.И.О.)

Согласовано

Старший методист
 Шапкина С.А.

31.08.2024 г.

Принято
решение педагогического совета протокол № 1

от 31.08.2024 г.

Введено в действие приказом директора
№ 282 от 31.08.2024 г.

Директор МОУ СШ № 54
 Н.А.Белибихина

Рабочая программа учебного курса
«Основы здорового и безопасного образа жизни»
основного общего образования(5 класс)

Составитель программы: Накатов Р.Г., Шманов И.Х.

Волгоград 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Основы здорового и безопасного образа жизни» составлена и адаптирована на основе методических рекомендаций пособия «Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» (Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. Начальная инновационная школа); авторов Т. Н. Захаровой «Формирование ЗОЖ у школьников» (Волгоград: Учитель, 2007); пособия «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» (М.: ВАКО, 2004.-240 стр.- Мастерская учителя).

Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Общество заинтересовано в здоровье будущих поколений. Ведь, очевидно, что развитие и процветание общества и страны невозможно без физического и нравственного здоровья молодых людей – его будущего.

Увлечение «модным образом» жизни, уменьшение двигательной активности, постоянное использование компьютера и всевозможных гаджетов приводит к ослаблению здоровья детей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а так же привитию навыков здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в том, что она разработана для учащихся 5 классов с учетом возрастных особенностей. Программа нацелена на обучения культуре здорового образа жизни, а также направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с гиподинамизмом, напряжением зрения. Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни в школьной среде. Знание основ здорового образа жизни позволит школьникам оценить возможности своего здоровья и пересмотреть образ жизни, мешающий укреплению здоровья.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «Основы здорового и безопасного образа жизни»

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе детей-школьников, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Одна из задач программы – повысить мотивацию к активной деятельности обучающихся по сохранению и укреплению здоровья.

Особенностями курса «Здоровый и безопасный образ жизни» являются:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий: подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «Основы здорового и безопасного образа жизни»

Сформировать у школьников знания об основах здорового образа жизни, понимание о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи:

1. Формирование

у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.

2. Воспитание готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

3. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с укреплением здоровья, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

4. Овладение практикой применения необходимых навыков сохранения и укрепления здоровья.

Программа курса рассчитана на 34 часа.

Формы занятий: познавательные беседы, дискуссии, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

Содержание программы.

1. Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух! Понятие «здоровье», «ЗОЖ», хорошее самочувствие. Практическая работа: анкетирование «Оценка моего здоровья».

2. Гигиена – не проблема! Правила гигиены. Практическая работа: составление памятки «Советы тетушки Гигиены».

3. Посеешь привычку – пожнешь характер. Важность соблюдения правил гигиены. Практическая работа: рисунок на тему ««Скажи «Нет!» вредным привычкам»

4. Держи спину прямо. Значение правильной осанки, искривление позвоночника, проблемы здоровья, связанные с неправильной осанкой. Практическая работа: памятка «Человек прямоходящий»

5. Глаза – главные помощники человека. Почему нужно беречь зрение. Практическая работа: гимнастика для глаз.

6. Сохраните улыбку красивой. Правила ухода за ротовой полостью: зубами и языком. Болезни зубов. Практическая работа: тестирование «Правильный уход за зубами».

7. Наши ушки – на макушке. Гигиена ушей. Практическая работа: тестирование «Правила ухода за ушами».

8. Кожа нуждается в заботе. Гигиена кожи, повреждения кожи, воспаления на коже. Практикум «Как ухаживать за кожей».

9. «Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами). Гигиена рук и ног. Практическая работа: памятка «Методы профилактики и лечения плоскостопия».

10. Щи да каша - пища наша! Правильное питание, здоровые продукты. Традиции народной кухни. Практическая работа: решение

кроссворда.

11. Сон – лучшее лекарство. Гигиенические требования к спальному месту. Почему важно высыпаться.

12. Мой режим дня. Составление режима дня, важность соблюдения режима дня.

13. Как настроение. От чего зависит настроение, стрессы и конфликты. Продукты для настроения. Практическая работа: упражнение «Азбука волшебных слов»

14. Как закаляться. Способы закаливания, значение закаливания.

15. Зимой и летом дружим с игрой и бегом. Значение физических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: разучивание комплексов упражнений и физкультминуток для снятия эмоционального и физического перенапряжения.

16. Почему мы боеем? Иммуниет. Причины сезонных заболеваний. Укрепление иммуниета. Практическая работа: памятка «Как помочь иммуниету».

17. Доктор – наш друг. Врачи разные нужны – врачи разные важны. Сообщения о врачебных специальностях.

18. Таблетка – не конфетка. Безопасное поведение: не принимать лекарства без ведома взрослых. Игра «Валеологический светофор».

19. Опасность в доме и на улице. Безопасное поведение: ПДД, бытовые опасности. Практическая работа: тестирование по правилам безопасности в быту и на дорогах.

20. Такая милая пчела. Безопасное поведение: помощь при укусах насекомыми.

21. Ядовитые растения Волгоградской области. Безопасное поведение: какие растения ядовитые и какие последствия могут быть при употреблении их в пищу. Практическая работа: памятка «Ядовитые растения Волгоградской области».

22. Лекарственные растения. Народная медицина. Фитотерапия. Значение народной медицины. Осторожность в обращении с лекарственными растениями.

23. Что мы знаем о собаках и кошках. Забота о братьях наших меньших. Опасные заболевания, передающиеся через домашних питомцев. Практическая работа: памятка «Общение с домашними питомцами».

24. Умей сказать «Нет!». Волевое поведение. Употребление психотропных веществ: влияние на организм человека. Выработка стратегии грамотного сопротивления соблазнительным предложениям. Практическая работа: памятка «Правила поведения при вовлечении школьника к приему психотропных веществ».

25. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Выработка стратегии грамотного сопротивления соблазнительным предложениям.

26. ПДД. Повторение ПДД.

27. Кто ты мне: друг или враг? Что такое настоящая дружба. Как распознать человека, обманывающего или намеренно вводящего в заблуждение. Практическая работа: памятка «Правила поведения при вовлечении школьника к приему психотропных веществ».

28. День здоровья. Повторение правил ЗОЖ.

29. Лучший отдых – любимое дело (хобби). Что такое «хобби». Как интересное занятие влияет на личность человека. Практическая работа: презентации «Чем я люблю заниматься в свободное время».

30. Со спортом дружить – здоровым быть. Знакомство с видами спорта и спортсменами – гордостью России. Практическая работа:

оформление презентации.

31. Чем мы дышим, что мы пьем. Экология воды и воздуха. Экология и человек. Практическая работа: оформление презентации.

32. Твое здоровье – в твоих руках. Творческое выражение полученных знаний по курсу «ЗОЖ». Практическая работа: оформление тематического уголка.

33. Семейные ценности. Моя семья – моя крепость. Семья, семейные ценности. Практическая работа: оформление презентации.

34. Будьте здоровы. Обобщение по курсу «Основы ЗОЖ».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Основы здорового и безопасного образа жизни»

В результате осуществления программы ожидается:

- у учащихся сформированы знания и навыки здорового образа жизни;
- у учащихся сформирована готовность следовать правилам здорового образа жизни;
- укрепление атмосферы доброжелательности в коллективе, возможности принятия любой точки зрения, возникающей на обсуждении.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по курсу: курс имеет безоценочную систему. Но в качестве контроля по отслеживанию успешности прохождения курса применяются: анкеты, задания творческой направленности, предполагающие использование знаний и навыков, полученных на курсе.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты, касающиеся вопросов здоровья;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи окружающих условий и влияния их на здоровье; умение использовать их для объяснения необходимости ЗОЖ.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- формирование экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
 - умения оказывать первую медицинскую помощь;
 - умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
 - умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

Принципы реализуются с помощью **различных методов**:

- Рассказ
- Объяснение
- Инструктаж
- Лекция
- Беседа
- Метод показа (демонстрации)
- Практические занятия средства (ТСО, наглядность), приемов позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	

1	Гигиена	9		8	http://www.risk-net.ru http://www.spas-extreme.ru
2	Режим дня	6		3	http://www.risk-net.ru http://www.spas-extreme.ru http://www.school-obz.org http://www.bez.econavt.ru
3	Мое здоровье	10		7	http://www.risk-net.ru http://www.spas-extreme.ru http://www.school-obz.org http://www.bez.econavt.ru
4	Мир вокруг нас	3		2	http://www.risk-net.ru http://www.spas-extreme.ru http://www.school-obz.org http://www.bez.econavt.ru
5	Безопасное поведение	3		2	http://www.risk-net.ru http://www.spas-extreme.ru http://www.school-obz.org http://www.bez.econavt.ru
6	Здоровый образ жизни	3		2	http://www.risk-net.ru http://www.spas-extreme.ru http://www.school-obz.org http://www.bez.econavt.ru
Итого		34		24	

Поурочное планирование учебного курса «Основы здорового и безопасного образа жизни»

№ п/п	Название раздела, ТЕМА занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводное занятие. В здоровом теле – здоровый дух!	1		
2	Гигиена – не проблема!	1		
3	Посеешь привычку – пожнешь характер.	1		

4	Держи спину прямо.	1		
5	Глаза – главные помощники человека.	1		
6	Сохраните улыбку красивой	1		
7	Наши ушки – на макушке	1		
8	Кожа нуждается в заботе	1		
9	«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами)	1		
10	Щи да каша - пища наша!	1		
11	Сон – лучшее лекарство	1		
12	Мой режим дня	1		
13	Как настроение?	1		
14	Как закаляться.	1		
15	Зимой и летом дружим с игрой и бегом (комплексы упражнений, физкультпауз, игр)	1		
16	Почему мы болеем? Иммуитет.	1		
17	Доктор – наш друг	1		
18	Таблетка – не конфетка	1		
19	Опасность в доме и на улице	1		
20	Такая милая пчела	1		
21	Ядовитые растения Волгоградской области.	1		
22	Лекарственные растения. Народная медицина.	1		
23	Что мы знаем о собаках и кошках	1		
24	Умей сказать «Нет!». Волевое поведение.	1		
25	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1		
26	ПДД	1		
27	Кто ты мне: друг или враг?	1		
28	День здоровья	1		
29	Лучший отдых – любимое дело (хобби)	1		
30	Со спортом дружить – здоровым быть	1		
31	Чем мы дышим, что мы пьем	1		
32	Твое здоровье – в твоих руках	1		
33	Семейные ценности. Моя семья – моя крепость.	1		
34	Будьте здоровы	1		
	Итого	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Формула правильного питания».
2. Если хочешь быть здоров. Елена Качур, 2014.
3. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Д. Бейли, 2013.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «формула правильного питания».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «формула правильного питания».
3. Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: методическое пособие/Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – (ФГОС.Начальная инновационная школа).
4. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.-М.: ВАКО, 2004.-240 стр.-(Мастерская учителя).
5. Формирование ЗОЖ у школьников/авт.-сост. Т. Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 стр.
6. ОБЖ: школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками/авт.-сост. Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2006.-104 стр.