

02-03
Приложение К ООП ООО №5.38

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 протокола № 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(7 класс)**

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

Волгоград 2024

Пояснительная записка

При разработке рабочей программы «Основы здорового и безопасного образа жизни» учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее - ФГОС) основного общего образования и с учётом основной образовательной программы соответствующего уровня. Рабочая программа по учебному курсу «Здоровый и безопасный образ жизни» на уровне основного общего образования составлена, в соответствии с требованиями к результатам освоения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями), с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15; рабочей программы ФГОС ООО: <http://www.drofa.ru>, на основании Положения о программе учебного предмета.

Данная программа направлена на реализацию здорового образа жизни. Здоровье – самая большая для человека ценность.

Программа по учебному курсу «Здоровый и безопасный образ жизни» проекта реализует потребность в получении знаний, обучающихся в области физической культуры и спорта. Приоритетными направлениями здоровьесбережения являются:

- формирование здорового образа жизни, охрана и укрепление здоровья учащихся;
- создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха;
- формирование в сознании учащихся ценностей здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек и социально значимых заболеваний подростков и молодежи.

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа «Здоровый и безопасный образ жизни» проекта сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств человека.

Большую роль в реализации программы и пропаганде здорового образа жизни играют спортивные кружки и секции школы. Не надо останавливаться на достигнутом. Необходимо искать пути и возможности воздействия на личность с целью формирования здорового образа жизни.

В 7 класс на изучение предмета отводится 34 часа в год.

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

Основные цели курса:

- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса.

Задачи курса «Основы здорового и безопасного образа жизни»:

- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- воспитание у педагогов и обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.

Содержание программы.

Из вышеизложенного вытекает конкретное содержание учебного курса: культура питания, профилактика заболеваний, законы здоровья, пагубность вредных привычек является компетенцией здорового образа жизни.

1. Введение. (2ч)

Понятие здорового образа жизни. Физическое здоровье человека. Социальное здоровье человека. Образовательная среда и здоровье школьников. Механизмы сохранения и укрепления здоровья.

2. Здоровое питание:

Режим питания школьника –3 ч.

Определение здоровья. Режим дня. Биоритмы организма. Умственная работоспособность. Утренняя зарядка. Вечерняя гимнастика. Дневной сон. Прогулки на свежем воздухе. Прием пищи. Рацион. Завтрак.

Диета для школьника: за и против. Витамины для ума – 2 ч.

Можно ли школьнику садиться на диету? Вынужденные диеты. Аллергия. Лечебные диеты. Пища для ума. Витамины для успеха в учебе.

3. Культура потребления медицинских услуг:

Основы законодательства РФ об охране здоровья населения. ОМС и ДМС – 3 ч.

Зарплата. Налоги. Платная и бесплатная медицина. ОМС. ДМС. Понятие болезни, её причины и разновидности. Педиатр и терапевт. Поликлиника. Законы нашей страны об охране здоровья населения.

Узкие специалисты – кто, чем занимается? Аптечка школьника – 2 ч.

Каждый врач занимается своим делом. Что нужно иметь всегда при себе на всякий случай в сумочке.

4. Ежедневная двигательная активность и здоровье:

Танцы и спорт – 2 ч.

Презентация вариантов отдыха после уроков в нашем городе. Физическая нагрузка. Лечебная физкультура. Физическое здоровье. Особенности методики подвижных игр.

Закаливание – 2 ч.

Закаливание организма. Воздействие контрастных температур. Повышение иммунитета. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обливание.

5. Активный отдых:

Летние виды активного отдыха – 1 ч.

Презентация вариантов летних видов активного отдыха. Туризм. Пляжный волейбол. Плавание. Скейтбординг. Велосипед. Джампинг. Байдарка. Серфинг. Пинбол.

Зимние виды активного отдыха – 1 ч.

Презентация вариантов зимних видов активного отдыха. Лыжи. Коньки. Биатлон. Сноуборд.

6. Красота и здоровье:

Гигиена тела – 3 ч.

Уход за кожей лица. Очищение лица. Типы кожи. Крема. Питательные маски. Типы волос. Здоровые и ослабленные волосы. Воздействие неблагоприятных внешних факторов на волосы. Фен и окрашивание. Душ и ванна. Гигиена труда.

Лечебная и декоративная косметика – 2ч.

Лечебная косметика. Витамины, лечебные шампуни и травы для волос. Уход за расческами и их хранение. Перхоть. Лечение от перхоти. Декоративная косметика. Макияж для школы, вечеринки.

7. Вредные привычки:

Курение и алкоголь – 3 ч.

Курение – болезнь века. История табака. Никотин. Болезни курильщика. Курение и беременность. Алкоголь. История возникновения алкоголя. Органы человеческого тела и алкоголь. Алкоголь и нервная система человека. Алкоголизм. Деграция личности.

Обманутые надежды наркомана - – 2 ч.

Наркотики. Эйфория. Влияние наркотиков на творческие способности человека. Наркотики и жизнь. Механизм зависимости. Физическая и психологическая зависимость.

8. Стресс и борьба с ним:

Экзаменационный стресс – 1 ч.

Волнуйтесь спокойно – у вас экзамен. Варианты снятия предэкзаменационного стресса. Истерический невроз.

Депрессия – 1 ч.

Нарушения психики. Человек – существо нестандартное. Психогенные факторы. Депрессия – варианты выхода из нее.

9. Экология и здоровье:

Экологическая обстановка Волгоградской области.– 2 ч.

Состояние воздушного бассейна. Состояние водного бассейна. Проблема свалок. Зеленые насаждения. Техногенная нагрузка. Автотранспорт.

Проект по экологическому воспитанию – 1 ч.

Личные проекты учеников по улучшению экологической ситуации в селе.

10. Здоровый образ жизни – залог будущего:

Заключительный урок – конференция – 1 ч.

Заключительный урок обобщение по теме здорового образа жизни. Что такое ЗОЖ для каждого. Чем хочется заняться в будущем..

Творческая работа – сочинение на тему: «ЗОЖ в моей жизни вчера, сегодня, завтра».

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

В результате осуществления программы ожидается:

- использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек;
- наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня общей физической активности.

Личностные результаты:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- ведение дневника «Самонаблюдения»;
- соблюдать личную гигиену.

Метапредметные результаты:

1. Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма.

2. Универсальные коммуникативные действия:

- применять знания о значении здорового образа жизни, которые влияют на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

3. Универсальные учебные регулятивные действия:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения учебных задач, оценивать их эффективность;
- оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- работать в коллективе и команде;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения учебных задач;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Предметные результаты:

К концу обучения, обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	2			https://school.mos.ru/
2	Здоровое питание: Режим питания школьника	5		2	https://resh.edu.ru/
3	Культура потребления медицинских услуг	4		1	https://school.mos.ru/
4	Ежедневная двигательная активность и здоровье	4		3	https://resh.edu.ru/
5	Активный отдых	2		1	https://school.mos.ru/
6	Красота и здоровье	5		3	https://resh.edu.ru/
7	Вредные привычки	5		2	https://school.mos.ru/
8	Стресс и борьба с ним	2		1	https://resh.edu.ru/
9	Экология и здоровье	3		1	https://school.mos.ru/
10	Здоровый образ жизни – залог будущего	2			https://resh.edu.ru/
Итого		34		14	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт

1.	Введение 1.1.Понятие здорового образа жизни. Физическое здоровье человека-1ч	2		
	1.2.Социальное здоровье человека-1ч			
2.	Здоровое питание: 2.1.Режим питания школьника – 3ч.	5		
	2.2.Диета для школьника: за и против. Витамины для ума– 2 ч.			
3.	Культура потребления медицинских услуг: 3.1.Основы законодательства РФ об охране здоровья населения. ОМС и ДМС – 2ч.	4		
	3.2.Узкие специалисты – кто чем занимается? Аптечка школьника – 2ч.			
4.	Ежедневная двигательная активность и здоровье: 4.1.Танцы и спорт – 2ч.	4		
	4.2.Закаливание – 2ч.			
5.	Активный отдых: 5.1.Летние виды активного отдыха (туризм, плавание и т.д.) – 1ч.	2		
	5.2.Зимние виды активного отдыха (лыжи, коньки, сноуборд т.д.) – 1ч.			
6.	Красота и здоровье: 6.1.Гигиена тела – 3ч.	5		
	6.2.Лечебная и декоративная косметика – 2ч.			
7.	Вредные привычки: 7.1.Курение и алкоголь – 3 ч.	5		
	7.2.Обманутые надежды наркомана – 2ч.			
8.	Стресс и борьба с ним: 8.1.Экзаменационный стресс – 1ч.	2		
	8.2.Депрессия – 1ч.			

9.	Экология и здоровье: 9.1. Экологическая обстановка Волгоградской области – 2ч.	3		
	9.2. Проект по экологическому воспитанию – 1ч.			
10.	Здоровый образ жизни – залог будущего: Заклучительный урок – конференция – 1ч..	2		
Итого		34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
2. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
3. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.: ВАКО,2008/
4. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера. /Курск, 2005/
5. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. / Волгоград: Учитель, 2015.
6. Классные часы на темы этикета.5-11 классы. / метод. пособие. -авт-сост. Ю.А. Матюхина. - М. Планета, 2011.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы. -М. ВАКО, 2008.
8. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации. /Авт.-сост. Н.Н. Шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы. / авт.-сост. О.Н. Рудякова. - Волгоград. Учитель, 2008

Цифровые образовательные ресурсы сети интернет:

Московская электронная школа - <https://school.mos.ru/>

Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>

02-03

Приложение К ООП ООО

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

**Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей ФК и ОБЖ**

Протокол № 1

от 31.08.2023 г.

Руководитель ШМО МОУ СШ №54

_____/Накатов Р.Г./
подпись (Ф.И.О.)

Согласовано

Старший методист

_____/Шапкина С.А.

31.08.2023 г.

Утверждено

решение педсовета протокол №1

от 31.08.2023г.

Введено в действие приказом директора

№270 от 31.08.2023г.

Директор МОУ СШ № 54

_____/Н.А.Белибихина

**Рабочая программа учебного курса
«Основы здорового и безопасного образа жизни»
Для 7 класса**

Составитель программы: Накатов Р.Г.

Волгоград 2023