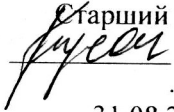


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 54 Советского района Волгограда»»

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
 Бусова С.Ю.
31.08.2024 г.


Принято
решение педагогического совета протокол №1
от 31.08.2024г.
Введено в действие приказом директора
№282 от 31.08.2024г.
Директор МОУ СШ № 54
 Н.А.Белибихина

**Рабочая программа учебного курса
«Основы здорового и безопасного образа жизни»
основного общего образования(8 класс)**

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

Волгоград 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Основы здорового и безопасного образа жизни» для 8 классе разработана 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, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

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

Дети 13-15 лет наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

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.

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

Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
 2. Обучить учащихся приёмам профилактики заболеваний.
 3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
 4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
 5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.
- Программа курса рассчитана на 34 часа.

Содержание программы.**1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)**

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

2. Физическая активность (7 ч.)

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

3. Питание (10 ч.)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

4. Режим дня (6ч.)

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

5. Гигиена (5 ч.)

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Основы здорового и безопасного образа жизни»**Регулятивные УУД:**

1. *Определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение. Культура здоровья.	6		2	
2	Физическая активность	7		3	
3	Питание	10		4	
4	Режим дня	6		2	
5	а	5		2	
Итого		34		13	

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

№ п/п	Название раздела, ТЕМА занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Здоровье человека Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях	1		
2	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей	1		
3	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания	1		
4	Средства личной гигиены	1		
5	Основные правила противопожарной безопасности	1		
6	Профилактика ожогов и обморожений.	1		
7	История игр.	1		
8	Спортивный квест.	1		
9	Творческий проект «Игротека».	1		
10	Исследовательский проект «Движение и здоровье». Обсуждение проекта	1		
11	Поиск информации	1		
12	Защита проекта	1		
13	Эстафета здоровья	1		
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		
15	Золотые правила питания.	1		
16	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	1		
17	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1		
18	Пищевые добавки в нашей жизни	1		
19	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	1		
20	Поиск информации	1		
21	Защита исследовательской работы	1		
22	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта	1		
23	Защита проекта	1		
24	Творческое задание «Планируем день».	1		
25	Сон – лучшее лекарство.	1		
26	Игровой проект «Советуем литературному герою».	1		
27	Творческое задание «Мой выходной день».	1		
28	Неправильный режим дня и его последствия	1		
29	Режим дня в разное время года	1		

30	Викторина по правилам личной гигиены	1		
31	Вредные привычки	1		
32	Исследование «Самая полезная зубная паста» Поиск информации	1		
33	Защита исследования	1		
34	Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1		
	Итого	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. - М., 1994. - 269 с.
2. Алексашина И.Ю. Глобальное образование: проблемы и решения. — СПб.: СпецЛит, 2002.
3. Алексашина И.Ю. Учитель и новые ориентиры образования. — СПб., 1997.
4. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. - М., 1998. - С. 18.
5. Байкулова Н.Г., Удовиченко Н.А., Кузьмина Н.В. ПМП при травмах. – Саратов. 2001.
6. Борман Дж. Компьютерная энциклопедия для школьников и их родителей. — СПб., 1996.
7. Воронина Г.А., Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: 8 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2008. – 64 с.
8. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М.:Вентана-Граф, 2010.- 144 с.