

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»

«18 №- а шөр школа» Муниципальной асшөрлуна велөдан учреждение

Рекомендовано
на школьном методическом
объединении

МАОУ «СОШ № 18»
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«Утверждаю»
директор МАОУ «СОШ № 18»



Рабочая программа
элективный курс
Основы ЗОЖ
для 5 класса
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Метелькова Т.С.
учитель биологии

Сыктывкар 2022

Рабочая программа
Элективного курса
«Основы здорового образа жизни»
для учащихся 5 классов
основное общее образование

Составитель:
Метелькова Татьяна Сергеевна

Сыктывкар
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и документальной базой элективного курса по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон РФ «Об образовании».
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.

- «Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года, № 7513.

- Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 18».

- Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 18».

Курс «Основы здорового образа жизни» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Актуальность программы курса «Основы здорового образа жизни» составлена в соответствии с требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Программа курса включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

Цель курса: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;

6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

7. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Результаты освоения курса «Основы здорового образа жизни» в 5 классе:

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

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

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- способы сохранения и укрепления здоровья;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;

- влияние режима питания на здоровье;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;

- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;

- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5 классов.

Продолжительность: 16 часов (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеofilьмов, компьютерных презентаций.

Способы проверки результатов:

- Устный опрос

- Самостоятельная работа

- Практическая работа
- Тест
- Викторина
- Проверка «дневника здоровья»
- Самостоятельная оценка учениками

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» 5 КЛАСС

Введение – 1ч.

Здоровье и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье.

Раздел 1. Физическое здоровье

Тело человека– 1ч.

Место человека в живой природе. Основные характеристики тела человека.

Практическая работа № 1. Измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья».

Наше здоровье– 1ч.

Актуализация знаний : Причины и признаки заболеваний.

Понятие об иммунитете. Укрепление иммунитета. Что нужно знать о лекарствах. Понятие об «аллергии» и «аллергенах». Значение прививок в укреплении иммунитета.

Забота об организме человека – 1ч.

Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Сон и здоровье – 1ч.

Влияние сна на организм человека. Как сделать сон полезным.

Двигательный режим – 1ч.

Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Практическая работа № 2. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Питание и здоровье – 2ч.

Правильное питание – залог здоровья.

Пищевые вещества, необходимые человеку: белки, жиры углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Принципы рационального питания.

Практическая работа № 3. Составление примерного дневного меню.
Секреты здорового питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Режим дня– 1ч.

Рациональный режим труда и отдыха. Роль режима дня в жизни человека.

Практическая работа № 4. Составление примерного режима дня.

Вредные привычки – 1ч.

Актуализация знаний: Что такое вредные привычки. Влияние курения и алкоголя на организм человека. Влияние наркотиков на организм.

Влияние компьютеров и телефонов на здоровье – 1ч.

Правила пользования компьютером, его влияние на здоровье. Правила пользования телефоном, его влияние на здоровье. Принципы пользования интернетом. Информационная усталость. Игромания.

Раздел 2. Психическое здоровье

Психическое здоровье – 1ч.

Понятие психического здоровья. Факторы психического здоровья.

Практическая работа № 5. Тест на память.

Стрессы и их влияние на здоровье – 1ч.

Влияние стресса на организм. Эмоции. Психоэмоциональные расстройства.

Личность человека – 1ч.

Характер человека. Межличностные отношения. Толерантность.

Практическая работа № 6. Тест тип личности.

Настроение и здоровье – 1ч.

Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.

Раздел 3. Нравственное здоровье

Мои жизненные ценности – 1ч

Нравственное здоровье. Понятие «нравственности», «морали». Нормы поведения человека в обществе.

Планирование

(содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности)				
Основы здорового образа жизни	Содержание	Формы организации	Виды деятельности	
Раздел 1. Физическое здоровье – 10ч.	Изучение основных характеристик тела человека. Факторы физического здоровья: здоровый сон, режим питания, двигательный режим, рациональный режим труда и отдыха. Личная гигиена, защита здоровья человека. Вредные привычки. Влияние компьютера и телефона на здоровье человека.	.Беседа, дискуссия, практическое занятие, опрос, исследование, игра	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов. Анализ графиков, таблиц, схем. Объяснение наблюдаемых явлений. Анализ проблемных ситуаций. Работа с раздаточным материалом.	

<p>Раздел 2. Психическое здоровье – 4ч.</p>	<p>Понятие психического здоровья. Факторы психического здоровья, внимание, память. Влияние стресса на организм. Психоэмоциональные расстройства. Личность человека. Настроение человека, настроение в классе.</p>	<p>Беседа, исследование, опрос</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Анализ графиков, таблиц, схем. Объяснение наблюдаемых явлений. Анализ проблемных ситуаций. Работа с раздаточным материалом.</p>
<p>Раздел 3. Нравственное здоровье – 1ч.</p>	<p>Понятие «нравственности», «морали». Жизненные ценности. Нормы поведения человека в обществе.</p>	<p>Беседа, исследование</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Анализ графиков, таблиц, схем. Объяснение наблюдаемых явлений. Анализ проблемных ситуаций. Работа с раздаточным материалом.</p>

Календарно – тематическое планирование

	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока
1	Введение	1	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье.
2	Тело человека.	1	Место человека в живой природе. Основные характеристики тела человека. Практическая работа № 1. Измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья».
3	Наше здоровье	1	Понятие об иммунитете. Укрепление иммунитета. Что нужно знать о лекарствах. Понятие об «аллергии» и «аллергенах». Значение прививок в укреплении иммунитета.
4	Забота об организме человека	1	Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.
5	Сон и здоровье	1	Влияние сна на организм человека. Как сделать сон полезным
6	Двигательный режим	1	Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Практическая

			работа № 2. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.
7	Правильное питание - основа здоровья	1	Пищевые вещества, необходимые человеку: белки, жиры углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Принципы рационального питания. Практическая работа № 3. Составление примерного дневного меню.
8	Секреты здорового питания	1	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.
9	Режим дня	1	Рациональный режим труда и отдыха. Роль режима дня в жизни человека. Практическая работа № 4. Составление примерного режима дня.
10	Вредные привычки	1	Что такое вредные привычки. Влияние курения и алкоголя на организм человека. Влияние наркотиков на организм.
11	Влияние компьютеров и телефонов на здоровье	1	Правила пользования компьютером, его влияние на здоровье. Правила пользования телефоном, его влияние на здоровье. Принципы пользования интернетом. Информационная усталость. Игромания.
12	Психическое здоровье	1	Понятие психического здоровья. Факторы психического здоровья. Практическая работа № 5. Тест на память.

1 3	Стрессы и их влияние на здоровье	1	Влияние стресса на организм. Эмоции. Психоэмоциональные расстройства.
1 4	Личность человека	1	Характер человека. Межличностные отношения. Толерантность. Практическая работа № 6. Тест тип личности.
1 5	Настроение и здоровье	1	Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.
1 6	Мои жизненные ценности	1	Нравственное здоровье. Понятие «нравственности», «морали». Нормы поведения человека в обществе.

Литература:

Основы здоровья, учебник для 5-го класса общеобразовательных учебных заведений, Бех И.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В., 2013.

Зюрин Эдуард Адольфович, Погожева Алла Владимировна, Шаповаленко Ирина Владимировна

Художник: Касякин И. В.

Редактор: Онищенко Геннадий Григорьевич

Издательство: Просвещение, 2021 г.

Серия: Здорово быть здоровым

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/688208/>