

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете,
протокол № 1 от 30.08.2017г.

Утверждаю:
директор МАОУ СШ 3
приказ № 196 от «30» августа 2017г.



 / И.А.Дубовская
(подпись руководителя образовательной организации)

Рабочая программа
Основы здорового образа жизни
5 класс

г.Красноуфимск

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Ученик научится:

- овладеет конкретными понятиями, необходимыми для применения в практической деятельности;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

Ученик получит возможность научиться:

- осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач.

2. Содержание учебного предмета

Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается: за время обучения в школе численность здоровых обучающихся сокращается в 4-5 раз. Различные патологические изменения обнаруживаются у 86 % учащихся I касса и у 93% -старшеклассников. Это объясняется низким уровнем здоровья поступающих в школу детей, что неблагоприятно отражается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения их здоровья и плохой успеваемости. Подобная ситуация на фоне неблагоприятных тенденций в состоянии здоровья учащихся диктует необходимость усиления валеологического воспитания и обучения в школе. Главным условием повышения валеологической активности является:

- осознание ценности здоровья;
- формирование установки на его сохранение и укрепление;
- избавление от потребительской психологии, когда главная роль отводится работникам системы здравоохранения.

Яркой иллюстрацией низкой культуры обучающихся и их родителей является тот факт, что только 31,3% обучающихся во время болезненных проявлений в виде насморка, кашля, головной боли никогда не посещают школу, 41,4% - иногда посещают школу, а 23,5% вообще не обращают на это внимания, тем самым, ухудшая состояние своего здоровья, способствуя переходу заболеваний в хроническую форму. Вместе с тем, посещая занятия в болезненном состоянии, они подвергают опасности здоровье окружающих.

На основании вышеизложенного предлагается школьный курс «Основы здорового образа жизни».

В целях обеспечения преемственности и целевой направленности предлагается осуществлять формирование норм здорового образа жизни по следующим приоритетным направлениям:

1. Здоровье и здоровый образ жизни.

Понятие о здоровом образе жизни; пути его формирования; кто такой здоровый человек.

2. Режим дня, учёбы и отдыха.

Что такое режим труда и быта; понятие о правильном распорядке дня; что такое режим труда и быта; понятие о правильном распорядке дня; утренняя гимнастика, ее значение и комплекс упражнений.

3. Основы рационального питания. Понятие о рациональном питании; польза и вред диет; правильное питание школьника. Правила составления суточного пищевого рациона школьника.

4. Личная гигиена.

Понятие о личной гигиене; история вопроса о гигиене; правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены; влияние шумов на работоспособность. Понятие о ногтях; значение ногтей; виды заболеваний ногтей и их профилактика; Способы ухода за ногтями, гигиенические правила ухода за ногтями. Понятие о волосах; значение волосяного покрова; приемы ухода за волосами. Прически детей и подростков. Виды заболеваний волосяного покрова и их профилактика; способы ухода за волосами, гигиенические правила ухода за волосами. Строение органов ротовой полости; значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта.

5. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.

Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма; как правильно начать закаливающие процедуры. Способы закаливания организма в домашних условиях. Классификация закаливающих процедур.

6. Антиалкогольное и антитабачное воспитание. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек; о влиянии вредных привычек на здоровье человека. История табакокурения; о вреде курения; профилактика; подросток и сигарета. О вреде алкоголя; профилактика; подросток и алкоголь

7. Влияние высоких и низких температур на организм.

Влияние высоких температур на организм человека; разновидности влияния высоких температур на организм; тепловой и солнечный удар; солнечные и термические ожоги; профилактика отрицательного влияния высоких температур на организм человека. Сезонный гардероб школьника. Влияние низких температур на организм человека; разновидности влияния низких температур на организм; переохлаждение организма, обморожения, профилактика отрицательного влияния низких температур на организм человека. Понятие о теплорегуляции.

8. Вирусные инфекции и их профилактика.

Понятие о вирусных инфекциях. Основные виды вирусных инфекций; детские вирусные инфекции. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

9. Гигиена позвоночника. Травматизм и его профилактика.

Понятие об осанке; роль позвоночника в организме человека; приемы сохранения здорового позвоночника. Профилактика искривлений позвоночника и скелета у детей и подростков. Понятие о травматизме; виды травм и их последствий; профилактика травматизма у детей и подростков, школьный травматизм и его профилактика.

10. Отравление и его профилактика.

Понятие об отравлениях; классификация отравлений и их влияние на организм человека; профилактика отравлений у детей и подростков, пищевые отравления. О Ядовитых грибах, растениях и животных. Приемы первой помощи при отравлении.

11. Отравление и его профилактика.

Понятие об отравлениях; классификация отравлений и их влияние на организм человека; профилактика отравлений у детей и подростков, пищевые отравления. О Ядовитых грибах, растениях и животных. Приемы первой помощи при отравлении. Об опасности самолечения; о

хранении лекарств в доме; приемы первой помощи при лекарственной передозировке; когда и как нужно принимать лекарства.

12. Правила безопасного поведения на воде.

О поведении на воде; о спасении утопающих; правила оказания первой помощи спасенному от утопления; гигиена купающегося в водоеме.

Одним из важных методов контроля за уровнем учебных действий является планомерное систематическое наблюдение за обучающимися на уроках и вне уроков.

Данные такого наблюдения позволяют осуществлять индивидуальный подход к обучающимся путём применения различных методов обучения и воспитания.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Количество часов
1.	Здоровый образ жизни и пути его формирования. Понятие о ЗОЖе. Анкетирование «Мое здоровье»	1
2	Режим дня школьника. Проект «Мой режим дня»	1
3	Сон и его значение для здоровья. Анкетирование «Кто я сова или жаворонок?». Практическая работа №1 «Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые ко сну человека».	1
4	Личная гигиена. Практическая работа №2 «Найди человека»	1
5	Кожа, ногти, волосы. Уход за ними. Самостоятельная работа «Строение и значение кожи». Проект «Гигиенические правила ухода за ногтями».	1
6	Гигиена полости рта. Средства ухода за ротовой полостью. Проект «Правила ухода за полостью рта»	1
7	Влияние высоких и низких температур на организм.	1
8	Вирусные инфекции и их профилактика.	1
9	Закаливание в домашних условиях. Лабораторная работа №1 «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета».	1
10	Физическая культура и здоровье. Лабораторная работа №2 «Оценка состояния физического здоровья».	1
11	Питание и здоровье. Практическая работа № 3 «О чем может рассказать упаковка».	1

12	Вредные привычки и здоровье.	1
13	Гигиена позвоночника. Травматизм и его профилактика. Практическая работа № 4 «Определение гибкости позвоночника».	1
14	Отравление и его профилактика.	1
15	Что нужно знать о лекарствах.	1
16	Правила безопасного поведения на воде.	1
17	Контрольно-обобщающий урок. Контрольно-обобщающий урок - игра «Правила здорового образа жизни»	1