



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Администрация Кавалеровского муниципального округа
МБОУ СОШ пгт Хрустальный

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
 Винокурова И.А.
Протокол № 1
от «29» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Кадырманова Е.Н.
Протокол №1
от «29» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Лущенко Л.А.
Приказ № 169-а
от «29» 08 23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Здоровый образ жизни»
5 класс

Срок реализации программы: 1 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Нормативно-правовой и документальной базой программы обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания основного общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программа основного общего образования (2009 г.).
- Действующая образовательная программа МБОУ СОШ пгт Хрустальный на 2023-204 уч.г.
- Действующая воспитательная программа МБОУ СОШ пгт Хрустальный на 2023-204 уч.г.

Актуальность программы –«ЗОЖ» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, а такжена нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: 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 программы:

Воспитательные:

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания

Развивающие:

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни

Обучающие:

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Цели и задачи программы «ЗОЖ» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в образовательном учреждении. Реализация деятельности – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с детства. Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

5 класс

№ п/п	наименование разделов, тем	всего час	теория	практика	формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса	1		1	Стартовый контроль
	1. Здоровье и здоровый образ жизни	11	7	4	
2	Понятие «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?		1		
3	Факторы, укрепляющие здоровье		1		Тест
4	Физическая активность и здоровье		1		
5	Роль физической активности в жизни человека		1		

6	Комплекс упражнений для утренней гимнастики			1	Практическая работа
7	Комплекс упражнений на разные группы мышц			1	Практическая работа
8	Режима дня — залог здоровья			1	Проект
9	Профилактика заболеваний зубов		1		
10	Влияние погоды на здоровье		1		
11	Нарушения зрения у учащихся и их профилактика			1	Практическая работа
12	Сон и его значение для здоровья человека		1		Тест
	2. Личная гигиена	5	3	2	
13	Правила личной гигиены			1	Плакат
14	Соблюдение правил личной гигиены дома		1		
15	Уход за одеждой			1	Памятка
16	Соблюдение правил личной гигиены в школе и в общественных местах		1		
17	Соблюдения личной гигиены во время физических занятий		1		
	3. Питание и здоровье	10	6	4	
18	Правильное питание – залог здоровья		1		
19	Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ		1		Тест
20	Из чего состоит наша пища			1	Исследование
21	Что нужно есть в разное время года		1		
22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом			1	Памятка
23	Значение жидкости для организма человека		1		
24	Вредные и полезные привычки в питании		1		Тест
25	Культура питания. Этикет		1		
26	Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого			1	Сообщение по теме
27	Кухни разных народов			1	Рецепт

	4. Познай самого себя	7	2	5	
28	Понятия «характер», «темперамент»			1	Тест
29	В дружбе сила			1	Тренинг
30	Я и моё ближайшее окружение			1	Проект
31	Полезные и вредные привычки		1		
32	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам			1	Плакат
33	Наедине с собой		1		
34	Проект «Дерево здоровья»			1	Проект
	итого	34	18	16	

Содержание учебного предмета 5 класса

Вводное занятие: Цели и задачи курса

I Раздел. Здоровье и здоровый образ жизни:

Понятие «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Режим дня — залог здоровья. Профилактика заболеваний зубов. Влияние погоды на здоровье. Нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Сон и его значение для здоровья человека.

II Раздел. Личная гигиена:

Правила личной гигиены. Соблюдение правил личной гигиены дома. Уход за одеждой. Соблюдение правил личной гигиены в школе и в общественных местах. Соблюдения личной гигиены во время физических занятий.

III Раздел. Питание и здоровье:

Правильное питание – залог здоровья. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. Культура питания. Этикет. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Кухни разных народов.

IV Раздел. Познай самого себя:

Понятия «характер», «темперамент». В дружбе сила. Я и моё ближайшее окружение. Полезные и вредные привычки. Как сказать «НЕТ» вредным привычкам. Наедине с собой. Проект «Дерево здоровья».

1.4 Планируемые результаты

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 умения:

- 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 умения:

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

Коммуникативные умения:

- адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

К	к концу	курса	обучающиеся	научатся:
✓	называть	причины	некоторых	заболеваний;
✓	использовать	способы	профилактики	заболеваний;
✓	правилам по оказанию первой помощи при отравлении, обморожении и т.д.;			

- ✓ правилам этикета;
- ✓ осознавать, что такое вредные привычки;
- ✓ различать вредную и полезную пищу;
- ✓ распознавать симптомы болезней (грипп, ангина и др.);
- ✓ оказывать первую помощь себе и другим;
- ✓ заботиться о своём здоровье

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ✓ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ✓ различать “полезные” и “вредные” продукты;
- ✓ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- ✓ определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- ✓ заботиться о своём здоровье;
- ✓ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ✓ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- ✓ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ✓ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	тема занятий	дата
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса	
	1. Здоровье и здоровый образ жизни (11 часов)	
2.	Понятие «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?	

3.	Факторы, укрепляющие здоровье	
4.	Физическая активность и здоровье	
5.	Роль физической активности в жизни человека	
6.	Комплекс упражнений для утренней гимнастики	
7.	Комплекс упражнений на разные группы мышц	
8.	Режима дня — залог здоровья	
9.	Профилактика заболеваний зубов	
10.	Влияние погоды на здоровье	
11.	Нарушения зрения у учащихся и их профилактика	
12.	Сон и его значение для здоровья человека	
	2. Личная гигиена (5 часов)	
13.	Правила личной гигиены	
14.	Соблюдение правил личной гигиены дома	
15.	Уход за одеждой	
16.	Соблюдение правил личной гигиены в школе и в общественных местах	
17.	Соблюдения личной гигиены во время физических занятий	
	3. Питание и здоровье (10 часов)	
18.	Правильное питание – залог здоровья	
19.	Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ	
20.	Из чего состоит наша пища	
21.	Что нужно есть в разное время года	
22.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
23.	Значение жидкости для организма человека	
24.	Вредные и полезные привычки в питании	
25.	Культура питания. Этикет	
26.	Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого	
27.	Кухни разных народов	
	4.Познай самого себя (7 часов)	

28.	Понятия «характер», «темперамент»	
29.	В дружбе сила	
30.	Я и моё ближайшее окружение	
31.	Полезные и вредные привычки	
32.	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	
33.	Наедине с собой	
34.	Проект «Дерево здоровья»	

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы) – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
4. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с..
6. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
7. Наumenко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
9. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/