

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
протокол № 8 от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии № 42 г.
Пензы

Т.Ю. Сионова
Приказ № 50 - оп от 01.09.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
«Основы здорового образа жизни»
7 - 8 классы

Составитель: Максимова Р.И.

Пенза 2018

Планируемые результаты изучения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков.

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ 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;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся 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, обучающиеся 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.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Ожидаемый результат изучения курса «Основы здорового образа жизни» к окончанию 8 класса направлен на реализацию деятельностного, практико- и личностно ориентированного подходов: овладение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладения знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения собственного здоровья. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков.

Содержание программы

Основы личной безопасности.

Понятие о здоровье человека и индивидуальных показателях здоровья. Правила, позволяющие поддерживать здоровье и вести здоровый образ жизни. Причины, угрожающие жизни и здоровью человека, и меры, принимаемые во избежание их. Службы экстренной помощи.

Практическое занятие: *«Показатели физического развития».*

1. Опорно–двигательная система, гигиена двигательной активности.

Элементарные знания о строении и работе опорно-двигательной системы. Двигательная активность и школьник. Утренняя зарядка, динамические паузы, подвижные игры, их разнообразие, значение и возможность использования на практике. Биологические ритмы двигательной активности. Понятие о гиподинамии. Осанка и профилактика заболеваний, связанных с ней.

Практические занятия: *«Комплекс утренней зарядки»*

«Разнообразие видов динамических пауз»

«Определение тренированности мышц и скорости реакции человека»

Игры на свежем воздухе: *«Разнообразие подвижных игр»*

2. Гигиена дыхания.

Работа и значение органов дыхания. Состав вдыхаемого воздуха. Укрепление органов дыхания и профилактика их заболеваний. Заболевания верхних дыхательных путей. Туберкулез. Влияние табакокурения на органы дыхания.

Практические занятия: *«Дыхательные функциональные пробы с задержкой дыхания»*

«Дыхательная гимнастика»

3. Органы чувств.

Краткая характеристика органов чувств и их значение для человека. Органы зрения и профилактика их заболеваний. Факторы агрессии для глаз и их нормативы. Зрительное утомление и борьба с ним.

Практические занятия: *«Зарядка для глаз»*

«Динамическая пауза для нормализации зрения»

«Проверка остроты зрения»

«Упражнения для периферического зрения»

4. Личная гигиена школьников.

Красота и здоровье - неразделимые понятия. Уход, гигиена и профилактика заболеваний, зубов, ногтей, волос и кожи. Водные процедуры. Гигиена мальчиков и девочек. Разнообразие средств личной гигиены.

Практические занятия: *«Правила ухода за зубами»*

«Разнообразие средств личной гигиены»

5. Гигиенические правила.

Понятия о режиме дня.

Организация рабочего места и места для отдыха.

Организация места работы и отдыха ребенка. Гигиенические требования, предъявляемые при этом к освещенности, к воздушно-тепловому режиму, влажной уборке, к мебели ее расстановке, к цветовому фону, аксессуарам. Возможные заболевания, связанные с невыполнением гигиенических норм и требования, предъявляемые при организации работы учащихся в школе.

Практические занятия: *«Анализ классной комнаты с точки зрения норм гигиены»*

Гигиена одежды и обуви школьника.

Значение одежды для человека. Гигиена детской и подростковой одежды. Гигиенические свойства материалов для изготовления одежды и обуви. Значение сменной обуви школьников. Заболевания и травмы, связанные с неправильным выбором одежды и обуви у детей и их профилактика.

6. Питание и здоровье.

Элементарные знания о построении и работе пищеварительной системы. Значение пищи и разнообразие веществ, входящих в нее. Значения воды для человека и ее качества. Понятие о здоровом питании. Модифицированные продукты и консерванты. Режим питания. Диеты. Заболевания, связанные с пищеварительной системой, их профилактика и лечение.

Практическое задание: «Что мы едим»

7. Инфекционные заболевания и иммунитет.

- Иммунитет.
Понятие иммунитета и его значение в жизни человека. Инфекционные заболевания, их профилактика и предупреждение. Аллергия – как нарушение функций иммунной системы. Народная и нетрадиционная медицина на помощь иммунитету.
- Закаливание.
Закаливание и его значимость для человека. Виды закаливания. Разнообразие методик закаливания.

Практические занятия: «Массаж активных точек при ОРЗ»

«Массаж при аллергии»

8. Лекарственные средства и первая помощь в экстренных ситуациях.

Лекарственные средства и их разнообразие. Первая помощь при отравлениях лекарствами, пищевыми продуктами и другими веществами. Индивидуальная аптечка. Использование лекарственных средств и перевязочного материала при оказании первой помощи.

Практические занятия: «Индивидуальная аптечка»

«Оказание первой помощи»

9. Предупреждение употребления психоактивных веществ.

Влияние наркотиков, алкоголя и курения на детский и подростковый организм. Признаки зависимости от пагубных привычек. Состав табачного дыма и влияние его на организм человека. Разнообразие наркотических средств и их пагубное влияние на функции различных органов. Наркотики и СПИД.

10. Внутренний мир ребенка и взаимоотношения его с обществом.

Правила поведения и способы преодоления: конфликтных ситуаций, комплексов, жестокого обращения, стресса, горя. Меры борьбы с плохим настроением, депрессией и склонностями к пагубным привычкам.

11. Этический блок

Основные философские понятия о человеке как части мира, закономерностях существования природных оболочек и человека. Формирует такие понятия как потребительский и экологический подход к миру, самооценку жизни, свобода выбора.

12. Психологический блок

Понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения уверенного поведения. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства.

13. Правовой блок

Ознакомление учащихся со статьями Уголовного кодекса РФ, формирует навыки правового уверенного поведения, повышения личностной самооценки, способами противостояния принуждению.

14. Семейно-педагогический блок

Комплексные знания о ценностях семьи. Формирует потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного отношения к сохранению семейных традиций.

15. Медико-гигиенический блок

Основные знания о гигиене и профилактике болезней; закладывает основы знаний о процессе рождения ребёнка; развивает навыки борьбы со стрессом. Особое внимание уделяется формированию условий эмоционального благополучия

Тематическое планирование

Учебный курс «Основы здорового образа жизни» предполагает его изучение в течение двух лет по 1 часу в неделю: 7 класс – 34 часа, 8 класс – 34 часа.

Федеральный компонент учебного плана гимназии отводит на изучение предмета отводит 34 учебных часа для обязательного изучения курса «Здоровый образ жизни» в течение двух лет: 7 класс – 34 часа, 8 класс – 34 часа основной школы из расчета 1 учебный час в неделю

Учебно-тематический план (34 часа) 7 класс

Наименование разделов	Всего часов	Практические работы
1. Введение.	3	1
2. Опорно-двигательная система и гигиена двигательной активности	5	4
3. Гигиенические требования к организации рабочего места и места отдыха ребенка в школе и дома	2	1
4. Гигиена одежды и обуви школьника	1	
5. Гигиена питания. Особенности пищеварительной системы	3	1
6. Гигиена дыхания	2	1
7. Повторительно-обобщающий урок за 1 полугодие	1	
8. Органы чувств (2 часа)	2	
9. Личная гигиена (3 часа)	3	1
10. Закаливание	1	
11. Иммунитет	3	2
12. Лекарственные средства и первая доврачебная помощь	2	2
13. Пагубные привычки: миф и реальность	2	
14. Внутренний мир человека Ребенок и общество	4	
ИТОГО	34	13

Учебно-тематический план (34 часа) для учащихся 8 класса

Наименование разделов	Всего часов	Практические работы
4. Введение.	1	
2. Социальное здоровье и социальная среда.	14	3

3. Физическое здоровье и окружающая среда.	10	1
4. Здоровое питание	4	2
5. Психическое здоровье	3	
6. Я и мое здоровье.	2	1
ИТОГО	34	7