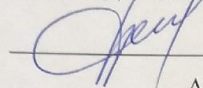


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации города Ижевска
МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

на заседании ИМО



А.В. Калаева

Протокол № 3
от «28» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

На заседании педсовета

Приказ № 10
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ
СОШ № 81



И.В. Шадрина

Приказ № 236 от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет «Здоровый образ жизни»

для учащихся 5 – 6 классов

Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Здоровый образ жизни» 5 класс составлена на основе программы Министерства образования Саратовской области и Министерства здравоохранения Саратовской области, «здоровый образ жизни» для обучающихся общеобразовательного учреждения, авторов М.В.Лысогорской, М.М. Орловой, М.А.Павловой, Т.В.Парсиковой, М.А.Тяпкиной, Л.Е.Федкулиной.

На уроках учебное пособие не используется, домашние задания по учебному пособию не задаются.

Проектная работа -1, тестирование- 2.

Общее число часов, отведённых для изучения «Здорового образа жизни» на уровне основного общего образования, составляет 51 час: в 5 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 6 классе – 17 часов (0,5 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного курса «Здоровый образ жизни»:

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, ответственного отношения к собственным поступкам.);
3. Сформированность ответственного отношения к учению;.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению.
5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, в рамках предложенных условий и требований;

4. Сверять свои действия с целью

5. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- с пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки,;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

б. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- выявлять и называть причины события, явления, ,

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и

профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

6. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1 Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого,

2 Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

3 Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

Предметные УУД.

Обучающийся научится:

- классифицировать и характеризовать условия здорового образа жизни;
- использовать знания о системе органов пищеварения;
- использовать знания о режиме питания;
- характеризовать желудочно-кишечные заболевания;

- характеризовать кожные заболевания;
- характеризовать органы дыхания;
- характеризовать органы чувств человека;
- применять средства гигиены;
- соблюдать правила гигиены;
- анализировать состояние своего здоровья;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *безопасно использовать гигиенические средства в повседневной жизни;*
- *владеть основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры здорового образа жизни;*
- *составлять режим дня школьника;*
- *использовать для решения коммуникативных задач в области здорового образа жизни различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;*
- *усваивать приемы действий в различных жизненных ситуациях;*
- *исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*
- *творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области здорового образа жизни.*

СОДЕРЖАНИЕ

5 КЛАСС

Введение.

Место человека в живой природе. Значение здоровья человека для общества. Влияние здорового образа жизни на жизнь человека.

Пищеварение.

Система органов пищеварения человека. Правильное питание, полезные и вредные продукты. Нормы и режим питания школьника. Меню школьника. Правила ухода за полостью рта.

Гигиена тела.

Значение гигиены для здоровья человека. Строение кожи. Уход за кожей тела, волос. Средства гигиены. Меры профилактики грибковых заболеваний кожи, ногтей. Кожные паразиты. Профилактика педикулеза, чесотки.

Дыхание.

Органы дыхания, их строение и функции. Гигиена дыхания. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Органы чувств.

Значение органов чувств для человека. Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости. Уход за ушами.

Осанка.

Скелет – опора организма. Правильная осанка человека.

Предупреждение искривления позвоночника.

Гигиена труда и отдыха.

Сон и здоровье. Режим дня школьника. Правила выполнения домашнего задания.

6 КЛАСС

Здоровье человека и его факторы. Влияние бережного отношения к себе. Причины травматизма. Травма, виды травм. Первая помощь. Кровотечение, его виды, первая помощь. Обработка ран, наложение давящей повязки. Растяжение связок, вывих, причины, симптомы, виды. Первая помощь. Перелом, виды, первая помощь.

Тепловой удар, причины, симптомы, первая помощь. Солнечный удар, причины, симптомы, первая помощь. Ожоги, обморожения, причины, виды, первая помощь.

Природные катаклизмы. Наводнения, ураганы, землетрясения, правила поведения в экстренной ситуации. Правила поведения на водоемах в летний и зимний период, во время прогулок, в туристических походах. Правила выживания в экстренных ситуациях.

Укусы животных, насекомых, первая помощь. Первая помощь и меры профилактики при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Пищевые продукты, отравления, первая помощь. Правила обращения с электрическими приборами, огнем. Безопасное поведение дома и в школе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Название темы	Количество часов
1	Введение. Здоровый образ жизни.	1
2	Проектная работа "Эмблема ЗОЖ"	1
3	Защита проектной работы.	1
4	Пищеварение. Система органов пищеварения, ее строение, функции.	1
5	Значение правильного питания	1
6	Режим питания. Нормы питания.	1
7	Уход за ротовой полостью. Профилактика кариеса.	1
8	Тестирование "Питание".	1
9	Желудочно-кишечные заболевания. Меры профилактики.	1
10	Профилактика гельминтозов.	1
11	Гигиена тела. Значение гигиены тела для здоровья.	1
12	Кожа, ее строение, функции.	1
13	Уход за кожей тела, лица, рук, ног.	1
14	Уход за волосами.	1
15	Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний.	1
16	Кожные паразиты.	1
17	Педикулез, его профилактика.	1
18	Чесотка, профилактика.	1
19	Тест "Гигиена тела"	1
20	Дыхание. Понятие о строении и функциях органов дыхания.	1
21	Правильное дыхание.	1
22	Гигиена дыхания.	1
23	Профилактика болезней органов дыхания.	1
24	Курение.	1
25	Тест "Органы дыхания"	1
26	Органы чувств. Органы чувств., их значение для человека.	1

27	Понятие о строении глаза. Гигиена зрения.	1
28	Причины близорукости, ее профилактика.	1
29	Понятие о строении уха. Гигиена слуха.	1
30	Осанка. Понятие о строении позвоночника.	1
31	Профилактика нарушения осанки.	1
32	Гигиена труда и отдыха. Режим дня школьника.	1
33	Как лучше готовить уроки	1
34	Итоговое занятие.	1

6 КЛАСС

№	Название темы	Количество часов
1	Факторы здоровья человека.	1
2	Виды травм. Первая помощь при ушибах.	1
3	Виды кровотечений. Первая помощь.	1
4	Практическая работа №1. Остановка кровотечения.	1
5	Растяжение связок, вывих. Помощь.	1
6	Перелом. Первая помощь.	1
7	Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	1
8	Солнечный удар. Первая помощь. Повторение.	1
9	Повторение. Профилактика ожогов, обморожений. Первая помощь.	1
10	Наводнения, ураганы, землетрясения. Правила поведения.	1
11	Правила поведения на водоемах, во время прогулок, в туристических походах.	1
12	Укусы животных. Первая помощь.	1
13	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
14	Первая помощь при отравлении угарным газом, дымом.	1
15	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.	1
16	Правила поведения при обращении с электричеством, огнем.	1
17	Анкетирование.	1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы: система оценивания успешности освоения учебного материала осуществляется в соответствии с Положением школы «О системе оценивания и порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых и годовых оценок в электронный журнал».