

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа элективного курса «Основы здорового образа жизни» для 5 класса создана в основании:

- Указа Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 01.08.2020 года;

- приказа Министерство образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287»;

- учебного плана МБОУ СОШ № 3 МО «город Бугуруслан»;

- ООП ООО МБОУ СОШ № 3 МО «город Бугуруслан»;

Программа «Здоровый образ жизни» предназначена для учащихся 5 класса.

Она предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей.

Особенностями данного курса является соответствие вариантов занятий и тем проектов возрастным особенностям и интересам учащихся.

Материал сгруппирован в несколько модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена).

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

В основе содержания курса лежат несколько идей, которые являются важным условием эффективности воспитания культуры здоровья:

- подростку должно быть понятно, зачем ему надо учиться быть здоровым;

- подростку должно быть интересно учиться быть здоровым;

- у подростка должна быть возможность применить полученные знания в повседневной жизни.

Эффективность занятий в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, используемых при изучении курса.

### **Общая характеристика курса**

Программа элективного курса «Основы здорового образа жизни» признана расширить знания о здоровье подрастающего поколения, и возникла как потребность сохранения здоровья человека, включает комплекс наук, таких как гигиена, анатомия, физиология, физическая культура, экология, психология.

Содержание курса отличается от базового глубиной, использованием дополнительного материала, а также практическими занятиями, направленными на укрепление здоровья обучающихся. Элективный курс «Основы здорового образа жизни» опирается на знания и умения, полученные учащимися при изучении окружающего мира, изучающего в 4 классе.

### **Цели изучения курса**

Изучение элективного курса «Основы здорового образа жизни» в общем образовании направлено на достижение следующих целей:

1) научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы;

- 2) обобщить и расширить знания учащихся о строении и функциях человеческого организма;
- 3) формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- 4) выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- 5) закрепления гигиенических навыков и привычек;
- 6) приобщение к разумной физической активности;
- 7) обеспечение физического и психического саморазвития;
- 8) формирование у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасность жизни, физического воспитания;
- 9) обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

### **Место курса в учебном плане**

Элективный курс «Основы здорового образа жизни» является частью, формируемой участниками образовательных отношений, и обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Учебным планом на изучение курса отводится 34 часа: 1 час в неделю в 5 классе.

### **Содержание элективного курса «Основы здорового образа жизни»**

#### **Введение (1 ч)**

Здоровый образ жизни и пути его формирования. Понятие о ЗОЖ. Кто такой здоровый человек.

**Основные понятия:** здоровье; ЗОЖ; здоровый человек.

#### **1. Основы рационального питания (9 ч)**

- 1.1. Питание и здоровье.
- 1.2. Составление суточного рациона.
- 1.3. Витаминная и минеральная азбука.
- 1.4. Вода и напитки.
- 1.5. Ожирение – чума 21 века.
- 1.6. Как правильно приготовить пищу.
- 1.7. Продукты питания в магазинах и на рынке.
- 1.8. Полезная еда. ГМ-продукты.
- 1.9. Культура приёма пищи.

**Основные понятия:** рациональное питание; суточный рацион; витамины; минералы; консервирование; переедание; ожирение.

**Практическая работа №1** «Составление суточного пищевого рациона школьника»

**Практическая работа №2** «О чём может рассказать упаковка»

#### **2. Личная гигиена (5 ч)**

- 2.1. Личная гигиена.
- 2.2. Секрет чистых рук.
- 2.3. Кожа и её функции. Профилактика кожных заболеваний.
- 2.4. Ногти, волосы и уход за ними.
- 2.5. Органы ротовой полости. Гигиена полости рта.

**Основные понятия:** гигиена; ротовая полость; молочные и постоянные зубы; кариес; поры кожи; эпидермис; дерма; пигмент.

**Практическая работа №3** «Найди человека»

#### **3. Режим дня, учёбы и отдыха (2 ч)**

- 3.1. Режим дня школьника.
- 3.2. Сон и его значение для здоровья.

**Основные понятия:** режим, или распорядок дня; сон; сновидения; фазы сна.

**Практическая работа №4** «Составление режима дня»

#### **4. Значение закаливания и физкультуры для сохранения здоровья (9 ч)**

- 4.1. Влияние высоких температур на организм.
- 4.2. Влияние низких температур на организм.

- 4.3. Вирусные инфекции и их профилактика.
- 4.4. Закаливание.
- 4.5. Физическая культура и здоровье.
- 4.6. Туризм развивает тело и душу.
- 4.7. Утренняя зарядка.
- 4.8. Гигиена позвоночника.
- 4.9. Травматизм и его профилактика.

**Основные понятия:** термические и химические ожоги; тепловой и солнечный удары; переохлаждение; обморожения; травма и травматизм; осанка; сколиоз; закаливание; туризм; гиподинамия; грипп; вакцина.

**Практическая работа №5 «Оценка состояния физического здоровья»**

## **5. Безопасность в быту и окружающей среде (5 ч)**

- 5.1. Отравление и его профилактика.
- 5.2. Что нужно знать о лекарствах.
- 5.3. Правила безопасного поведения на воде.
- 5.4. Предосторожности при общении с животными.
- 5.5. Животные – переносчики заболеваний.

**Основные понятия:** отравление; утопление; непрямой массаж сердца; искусственное дыхание; бродячие животные.

## **6. Вредные привычки и здоровье (2 ч)**

- 6.1-6.2. Вредные и полезные привычки.

**Основные понятия:** привычка; зависимость; физическое и психическое здоровье.

## **Итоговый урок (1 ч)**

Аттестационная работа за курс «Основы здорового образа жизни».

### **Планируемые образовательные результаты**

#### **Личностные результаты**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- сформированность основ экологической культуры, культуры здоровья, соответствующей современному уровню мышления;
- сформированность основ здорового образа жизни и правильного питания;
- осознание вреда для здоровья курения, алкоголя, наркомании;
- эмоционально-ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Базовые логические действия**

- Выявлять и характеризовать существенные признаки нарушения здоровья;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и данных наблюдений с учётом предложенной задачи;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении основ здорового образа жизни; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

##### **Работа с информацией**

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать и интерпретировать информацию, связанную со здоровым образом жизни различных видов и форм представления;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;
- систематизировать полученную информацию в разных формах.

### **Овладению универсальными коммуникативными действиями:**

#### **Общение**

- формулировать суждения, выражать свою точку зрения по аспектам различных вопросов в устных и письменных текстах;
- в ходе диалога и/или дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения по вопросам, связанным со здоровым образом жизни, с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты своей работы.

#### **Совместная деятельность (сотрудничество)**

- принимать цель совместной деятельности при выполнении учебных заданий, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- планировать организацию совместной работы, при выполнении учебных заданий определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), участвовать в групповых формах работы, выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- сравнивать результаты выполнения учебного задания с исходной задачей и оценивать вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности.

### **Овладению универсальными учебными регулятивными действиями:**

#### **Самоорганизация**

- самостоятельно составлять алгоритм решения поставленных задач и выбирать способ их решения с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте.

#### **Самоконтроль (рефлексия)**

- владеть способами самоконтроля и рефлексии;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям

#### **Принятие себя и других**

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать своё право на ошибку и такое же право другого.

### **Предметные результаты**

- выделять существенные признаки функционирования органов и систем органов человека;

- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- характеризовать экологические и социальные факторы, влияющие на здоровье человека;
- описывать влияние экологических и социальных факторов на здоровье человека;
- проявлять активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек;
- знать основы гигиены человека и правильного питания
- объяснять важность сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.

### Тематическое планирование

№п/п	Название раздела	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
	Введение	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/user/login">https://multiurok.ru/user/login</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library">https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola">https://nsportal.ru/shkola</a> <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> <a href="https://interneturok.ru/?utm_source=yandex&amp;utm_medium=pc&amp;utm_campaign=45730930&amp;utm_content=4825327415&amp;utm_term=учебный%20портал&amp;yclid=1101272954475118591">https://interneturok.ru/?utm_source=yandex&amp;utm_medium=pc&amp;utm_campaign=45730930&amp;utm_content=4825327415&amp;utm_term=учебный%20портал&amp;yclid=1101272954475118591</a>
1	Основы рационального питания	9	1	
2	Личная гигиена	5	0,5	
3	Режим дня, учёбы и отдыха	2	0,5	
4	Значение закаливания и физкультуры для сохранения здоровья	9	0,5	
5	Безопасность в быту и окружающей среде	5		
6	Вредные привычки и здоровье	2		
7	Итоговый урок	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2,5	

### Поурочное планирование

№п/п	Название темы	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни и пути его формирования. Понятие о ЗОЖ	1			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-727384.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-727384.html</a>
2	Питание и здоровье. Составление	1	0,5		<a href="https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/61576-">https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/61576-</a>

	суточного рациона. Практическая работа №1 «Составление суточного пищевого рациона школьника»				<a href="http://prezentaciya-zdorovoe-pitanie-5-klass.html">prezentaciya-zdorovoe-pitanie-5-klass.html</a>
3	Витаминная и минеральная азбука	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/5939195341290392523">https://yandex.ru/video/preview/5939195341290392523</a>
4	Вода и напитки	1			<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/10/03/prezentatsiya-voda-i-zdorove">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/10/03/prezentatsiya-voda-i-zdorove</a>
5	Ожирение – чума 21 века	1			<a href="https://thepresentation.ru/metadata/ozhireniechuma-xxi-veka?ysclid=llqivupgk5433275345">https://thepresentation.ru/metadata/ozhireniechuma-xxi-veka?ysclid=llqivupgk5433275345</a>
6	Как правильно приготовить пищу	1			<a href="https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2019/04/14/prezentatsiya-pravilnoe-priготовlenie-pishchi">https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2019/04/14/prezentatsiya-pravilnoe-priготовlenie-pishchi</a>
7	Продукты питания в магазинах и на рынке. Практическая работа №2 «О чём может рассказать упаковка»	1	0,5		<a href="https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-obzh/79859-produkty-pitanija-kotorye-my-vybiraem.html?ysclid=llqjev823g480812327">https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-obzh/79859-produkty-pitanija-kotorye-my-vybiraem.html?ysclid=llqjev823g480812327</a>
8	Полезная еда	1			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-vrednaya-eda-klass-3227226.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-vrednaya-eda-klass-3227226.html</a>
9	Что такое ГМО?	1			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-proektu-po-teme-chtotakoe-gmo-vred-ili-bлаго-5268761.html?ysclid=llqjla2ij348308694">https://infourok.ru/prezentaciya-k-proektu-po-teme-chtotakoe-gmo-vred-ili-bлаго-5268761.html?ysclid=llqjla2ij348308694</a>
10	Культура приёма пищи	1			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-kultura-pitaniya-odniz-sostavlyayushih-zozh-5482771.html?ysclid=llqjnsbv2906429600">https://infourok.ru/prezentaciya-kultura-pitaniya-odniz-sostavlyayushih-zozh-5482771.html?ysclid=llqjnsbv2906429600</a>
11	Личная гигиена. Практическая работа №3 «Найди человека»	1	0,5		<a href="https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/04/30/lichnaya_gigiena.ppt">https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/04/30/lichnaya_gigiena.ppt</a>
12	Секрет чистых рук	1			<a href="https://infourok.ru/urok-prezentaciya-uhod-zarukami-4937286.html">https://infourok.ru/urok-prezentaciya-uhod-zarukami-4937286.html</a>
13	Кожа и её функции. Профилактика кожных заболеваний	1			<a href="https://nsportal.ru/sites/default/files/2011/11/03/nasha_kozha.ppt">https://nsportal.ru/sites/default/files/2011/11/03/nasha_kozha.ppt</a>
14	Ногти, волосы и уход за ними	1			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-uhod-za-volosami-klass-2404024.html">https://infourok.ru/prezentaciya-uhod-za-volosami-klass-2404024.html</a>
15	Органы ротовой	1			<a href="https://infourok.ru/prezentac">https://infourok.ru/prezentac</a>

	полости. Гигиена полости рта				<a href="http://iya-na-temu-gigiiena-polosti-rta-3713771.html">iya-na-temu-gigiiena-polosti-rta-3713771.html</a>
16	Режим дня школьника. Практическая работа №4 «Составление режима дня»	1	0,5		<a href="https://nsportal.ru/shkola/vnklassnaya-rabota/library/2015/11/07/prezentatsiya-po-zozh-dlya-5klassa-na-temu-rezhim-dnya">https://nsportal.ru/shkola/vnklassnaya-rabota/library/2015/11/07/prezentatsiya-po-zozh-dlya-5klassa-na-temu-rezhim-dnya</a>
17	Сон и его значение для здоровья	1			<a href="https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-biologii/123258-son-i-ego-znachenie.html">https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-biologii/123258-son-i-ego-znachenie.html</a>
18	Влияние высоких температур на организм	1			<a href="https://korenovsk-rc.ru/foto/vliyanie-vysokoj-temperatury-na-kozhu.html">https://korenovsk-rc.ru/foto/vliyanie-vysokoj-temperatury-na-kozhu.html</a>
19	Влияние низких температур на организм	1			<a href="https://showslide.ru/vliyanie-visokikh-nizkikh-temperatur-na-zdorovecheloveka-optimalnie-parametri-319692">https://showslide.ru/vliyanie-visokikh-nizkikh-temperatur-na-zdorovecheloveka-optimalnie-parametri-319692</a>
20	Вирусные инфекции и их профилактика	1			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7kIEHjMifeU">https://www.youtube.com/watch?v=7kIEHjMifeU</a>
21	Закаливание	1			<a href="https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-zakalivanie-4576221.html">https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-zakalivanie-4576221.html</a>
22	Физическая культура и здоровье. Практическая работа №5 «Оценка состояния физического здоровья»	1	0,5		<a href="https://yandex.ru/video/preview/10734149280366187477">https://yandex.ru/video/preview/10734149280366187477</a>
23	Туризм развивает тело и душу	1			<a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_turizm_odno_iz_napravlenij_formirovaniya_zdorovogo_obraza_zhizni-190054?ysclid=llqkcws8ad464052921">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_turizm_odno_iz_napravlenij_formirovaniya_zdorovogo_obraza_zhizni-190054?ysclid=llqkcws8ad464052921</a>
24	Утренняя зарядка	1			<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/08/prezentatsiya-znachenie-utrenney-zaryadki">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/08/prezentatsiya-znachenie-utrenney-zaryadki</a>
25	Правильная осанка – залог здоровья	1			<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/27/prezentatsiya-pravilnaya-osanka-zalog-zdorovya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/27/prezentatsiya-pravilnaya-osanka-zalog-zdorovya</a>
26	Травматизм и его профилактика	1			<a href="https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-profilaktika-travmatizma-836648.html?ysclid=llqkffm92w599624112">https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-profilaktika-travmatizma-836648.html?ysclid=llqkffm92w599624112</a>
27	Отравление и его профилактика	1			<a href="https://infourok.ru/prezentatsiya-po-tehnologii-pischevie-">https://infourok.ru/prezentatsiya-po-tehnologii-pischevie-</a>

					<a href="https://otravleniya-3373622.html?ysclid=llqkh n88lh565776777">otravleniya-3373622.html?ysclid=llqkh n88lh565776777</a>
28	Что нужно знать о лекарствах	1			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-lekarstva-828874.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-lekarstva-828874.html</a>
29	Правила безопасного поведения на воде	1			<a href="https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/05/23/prezentatsiya-pravila-povedeniya-na-vode-dlya">https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/05/23/prezentatsiya-pravila-povedeniya-na-vode-dlya</a>
30	Предосторожности при общении с животными	1			<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2019/08/06/bezopasnost-pri-obshchenii-s">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2019/08/06/bezopasnost-pri-obshchenii-s</a>
31	Животные – переносчики заболеваний	1			<a href="https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2018/01/16/prezentatsiya-po-teme-zhivotnye-perenoschiki-zabolevaniy">https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2018/01/16/prezentatsiya-po-teme-zhivotnye-perenoschiki-zabolevaniy</a>
32-33	Вредные и полезные привычки	1			<a href="https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2021/03/03/prezentatsiya-vrednye-privychki">https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2021/03/03/prezentatsiya-vrednye-privychki</a>
34	Аттестационная работа за курс «Основы здорового образа жизни»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	2,5		