

Муниципальное образование «Усть-Илимский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тубинская средняя общеобразовательная школа»
(«МОУ «Тубинская СОШ»)

Рассмотрено

МО начальных классов
и гуманитарного цикла
Протокол № 1
От 31.08.2018 г.

Руководитель МО

 Карих Н.А.

Согласовано

МС
Протокол № 1
От 31.08.2018 г.
Председатель МС

 Е.В.Зепп

Утверждаю

Приказ № 107

от 03.09.2018г.

Директор МОУ

«Тубинская СОШ»

 Л. А. Солдатенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Азбука здоровья»

для обучающихся **5-8** класса

МОУ «Тубинская СОШ»

на 2018 – 2019 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное

Разработал (а):

ФИО Космынина Татьяна Николаевна

учитель физической

культуры

Должность, предмет

первая квалификационная категория

Категория

2018 г.

Рабочая программа «Азбука здоровья» предназначена для проведения внеурочных занятий в 5,6,7,8 классе, составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1644 от 29 декабря 2014 г.; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1577 от 31 декабря 2015 г.
- требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Общее количество часов, отводимое на изучение курса составляет 34 часа из расчета 1 учебный час в неделю

1. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Обучающийся научится и получит возможность научиться

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

2. Содержание предмета

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 укрепление 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.

3. Тематическое планирование

«Азбука здоровья» 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
2	Понятие о здоровье.	1
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию!	1
4	Режим дня. Активный отдых.	1
5	Движение- это жизнь!	1
6	Антропометрические показатели.	1
7	Режим питания школьника. Правила приема пищи.	1
8	Полезные и вредные традиции питания.	1
9	Способы хранения пищевых продуктов.	1
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1
11	Кишечные инфекции.	1
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1
13	Органы дыхания и их гигиена.	1
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	1
15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.	1
16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1
17	Прививки-профилактические меры.	1
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	1

19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	1
20	Гигиенические правила сохранения зрения.	1
21	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.	1
22	Возрастные особенности скелета и мышц,	1
23	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1
24	Кровяное давление. Частота пульса.	1
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1
26	Характер человека Типы темпераментов.	1
27	Полезные и вредные привычки.	1
28	Влияние алкоголя на здоровье.	1
29	Табак-человеку враг!	1
30	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	1
31	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.	1
32	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.	1
33, 34	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	2

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Рациональное питание.	1
2	А началось всё с сухомытки.	1
3	Профилактика гастритов.	1
4	Не все полезно, что в рот полезло.	1
5	Наш холодильник: проведём ревизию.	1
6	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1
7	Витамины и витаминки.	1
8	Курить – здоровью вредить.	1
9	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1
10	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	1
11	Я умею выбирать.	1
12	Наше здоровье.	1
13	Что такое экология? Экология души.	1
14	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1
15	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.	1
16	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1
17	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1
18	Умей себя вести. Уроки этикета.	1
19	Как вести себя в общественных местах.	1
20	Умейте дарить подарки.	1

21	Умеешь ли ты дружить?	1
22	Дружбой дорожить умейте.	1
23	Мама – слово-то какое!	1
24	Моя семья. Традиции моей семьи.	1
25	Наедине с собой.	1
26	Законы нашей жизни.	1
27	Правила нашего коллектива.	1
28	Что такое конфликт.	1
29	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1
30	Ваше поведение – это ваше всё!	1
31,32	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2
33,34	Чем заняться после школы?	2

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Умеем ли мы правильно питаться?	1
2	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.	1
3	Традиции питания в разных странах.	1
4	Национальные кухни разных народов.	1
5	Пищевые риски. Биодобавки.	1
6	Продукты, опасные для здоровья.	1
7	Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1
8	Режим питания.	1
9	Правила поведения за столом.	1
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1
11	Где чистота, там здоровье!	1
12	Болезни, передаваемые через пищу.	1
13	Элементы жизни.	1
14	Телевидение ваш друг?	1
15	Интернет в нашей жизни.	1
16	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1
17	Мир моих увлечений.	1
18	На вкус и цвет товарищи есть?	1
19	О друзьях и дружбе.	1
20	Шалость или проступок.	1
21	Совість – это категория нравственная.	1
22	Уголовная ответственность.	1
23	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1
24	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1
25	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1

26	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1
27	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1
28	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1
29	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1
30	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
31,32	Моё здоровье – в моих руках.	2
33,34	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.	2

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Умеем ли мы правильно питаться?	1
2	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.	1
3	Традиции питания в разных странах.	1
4	Национальные кухни разных народов.	1
5	Пищевые риски. Биодобавки.	1
6	Продукты, опасные для здоровья.	1
7	Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1
8	Режим питания.	1
9	Правила поведения за столом.	1
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1
11	Где чистота, там здоровье!	1
12	Болезни, передаваемые через пищу.	1
13	Элементы жизни.	1
14	Телевидение ваш друг?	1
15	Интернет в нашей жизни.	1
16	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1
17	Мир моих увлечений.	1
18	На вкус и цвет товарищи есть?	1
19	О друзьях и дружбе.	1
20	Шалость или проступок.	1
21	Совесьть – это категория нравственная.	1
22	Уголовная ответственность.	1
23	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1
24	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1
25	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1
26	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1
27	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность	1

	самолечения.	
28	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1
29	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1
30	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
31,32	Моё здоровье –в моих руках.	2
33,34	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.	2