

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа содержит систему знаний и заданий, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты

- *использовать* умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- *сопоставлять* информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- *сравнивать* чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- *осуществлять* поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.
- *планировать* по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- *контролировать* своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- *оценивать* неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.
- *участвовать* в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- *формулировать* обобщения и выводы по изученному материалу;

- *составлять* обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- *характеризовать* понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- *характеризовать* причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- *объяснять* смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- *характеризовать* государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- *раскрывать* особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- *выявлять* факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- *раскрывать* особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- *классифицировать* и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- *анализировать* и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- *различать* чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- *предвидеть* возможные последствия своих действий и поведения;
- *проявлять* желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- *организовывать* режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- *проявлять* разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- *ориентироваться* в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- *оказывать* первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

2. Содержание учебного предмета

Что такое здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Основные составляющие здорового образа жизни. ЗОЖ и здоровье подростка. Составляющие здоровья.

Соблюдение Правил дорожного движения - условие сохранения жизни и здоровья

Дорога-зона повышенной опасности. Оценивание дорожной ситуации с позиций безопасности. Безопасная дорога. Азбука дорожной безопасности: ПДД. Общие положения. Краткая характеристика видов современного транспорта. Городская дорога, улица, загородная дорога, автомагистраль. Участники дорожного движения.

Безопасная дорога в школу

Школьная жизнь начинается с дороги. Безопасная дорога от дома до школы. Дорога

в школу и обратно. Составление безопасного маршрута "Дом-школа-дом"

Правила поведения пешехода и пассажира

Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Правила безопасного поведения пассажира и пешехода. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Правила поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира разных видов транспорта. Правила поведения участников дорожного движения. Некоторые термины. Основные правила безопасного поведения при пользовании транспортными средствами. Дорожные знаки. ДТП. Причины их возникновения и возможные последствия.

Школа- территория здоровья и безопасности

Общие правила поведения в школе. Ориентировка в школьных помещениях. Расположение помещений в школе. Функции разных школьных помещений. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях.

Правила поведения учащихся в школе

Правила поведения учащихся в школе. Общие правила безопасного поведения в школьных помещениях и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Безопасное общение.

Профилактика школьного травматизма

Причины школьного травматизма, последствия. Ответственность за нарушение правил поведения учащихся в школе. Отработка навыка при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Действия учащихся и сотрудников школы в случае травмирования.

Профилактика инфекционных заболеваний в школе

Понятие инфекционные заболевания. Меры по недопущению распространения инфекционных заболеваний в школе. Влияние воздушной среды закрытых помещений на распространение инфекционных заболеваний и снижение уровня работоспособности человека. Гигиенические требования к помещениям: освещение, тепло, влажность, шум, проветривание, влажная уборка.

Правила поведения учащихся во время чрезвычайной ситуации в школе

Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах. Как вести себя, если в школе начался пожар. Действия учащихся и сотрудников школы по сигналу "Внимание всем!"

Правила поведения учащихся при чрезвычайной ситуации

Понятие чрезвычайная ситуация. Виды чрезвычайных ситуаций. Действия во время чрезвычайных ситуаций. Знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Правила безопасного поведения дома. Опасные места в квартире

Мой безопасный дом.

Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище, и меры по их профилактике.

Техника безопасности в домашних делах

Безопасное обращение с бытовыми приборами, бытовым газом, средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой.

Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры

и мытья посуды. Животные, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы).

Безопасное электричество и газ

Пожар в жилище и причины его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре. Бытовой газ, правила поведения при утечке газа. Электрический ток. Электробезопасность в быту. Первая помощь при отравлении бытовым газом и при поражении током.

Предусмотрительность и осторожность во время игр во дворе

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом сезона, состояния погоды и степени подвижности игр. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием и сооружениями на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках.

Правила поведения при встрече с собакой

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

За что «отвечают» системы органов.

Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм.

Организм человека как единое целое

Как укреплять нервную систему.

Выполнение правил бережного отношения к нервной системе. Укрепление нервной системы. Как можно тренировать сердце. Упражняем дыхательную систему. О чём «рассказывает» пульс. Тренировка сердца. Дыхательная система человека, её функции и значение. Охрана дыхательной системы.

Принципы рационального питания

Питаемся правильно. Питание школьника-подростка. Почему важно обращать внимание на правильное питание. Принципы рационального питания. Основные понятия о рациональном питании. Рацион. Составление меню. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Витамины для ума. Содержание витаминов во фруктах и овощах.

Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии

Чистота – залог здоровья. Гигиена питания. Первая помощь при отравлениях и пищевой аллергии. Правила приготовления, хранения, употребления пищи. Выбор качественных продуктов питания. Пищевые аллергены. Правила поведения за столом. Гигиена рук, столовых приборов.

Гигиенические процедуры младшего подростка

Гигиенические процедуры младшего подростка. Уход за телом, одеждой, обувью. Значение гигиены для здоровья.

Заболевания, вызванные отсутствием гигиены

Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши). Профилактика данных заболеваний.

Движение – это жизнь.

Движение – это жизнь. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Спортивные кружки и секции

Презентация спортивных секций, кружков, заведений, мест в нашем городе. Варианты активного семейного отдыха в выходной день.

Активный семейный отдых в выходной день

Значение семьи в формировании положительного опыта в организации активного отдыха. Варианты активного семейного отдыха в выходной день.

Травматизм. Меры безопасности во время физической активности

Экстремальные виды спорта в разное время года. Меры безопасности. Профилактика травматизма.

Значение уроков физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека

Значение уроков физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья. Правила поведения на уроках физической культуры.

Значение закаливания для подростка

Закаливание — средство охраны и укрепления здоровья. Программа и правила закаливания. Значение закаливания для подростка. Природные факторы закаливания.

Методы, средства, правила закаливания

Методы, средства, правила закаливания. Солнце, воздух и вода - наши лучшие помощники в закаливании организма.

Режим труда и отдыха

Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное, составляющее здорового образа жизни. Режим дня. Биоритмы и работоспособность человека.

Работа над мини – проектом «Мой здоровый образ жизни»

Выбор учащимся темы проекта. Составление плана работы. Подбор материала, оформление.

Вредные привычки, их отрицательное влияние на его здоровье

Вредные привычки: наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение. Последствия вредных привычек для здоровья человека. Социальные последствия. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения. Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность.

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств. Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек

Почему у человека формируются вредные привычки? Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. Способы отказа попробовать вредные для здоровья вещества. Альтернатива вредным привычкам.

Защита мини-проекта «Мой здоровый образ жизни»

Презентация учащимися своих мини-проектов «Мой здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни не уходит на каникулы

Основные опасности, подстерегающие школьников во время летних каникул. Правила безопасного поведения.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания
1.	Что такое здоровый образ жизни	1	Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Основные составляющие здорового образа жизни. ЗОЖ и здоровье подростка. Составляющие здоровья.
2.	Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья.	1	Дорога-зона повышенной опасности. Оценивание дорожной ситуации с позиций безопасности. Безопасная дорога. Азбука дорожной безопасности: ПДД. Общие положения. Краткая характеристика видов современного транспорта. Городская дорога, улица, загородная дорога, автомагистраль. Участники дорожного движения.
3.	Безопасная дорога в школу.	1	Школьная жизнь начинается с дороги. Безопасная дорога от дома до школы. Дорога в школу и обратно. Составление безопасного маршрута "Дом-школа-дом"
4.	Правила поведения пешехода и пассажира.	1	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Правила безопасного поведения пассажира и пешехода. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Правила поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира разных видов транспорта. Правила поведения участников дорожного движения. Некоторые термины. Основные правила безопасного поведения при пользовании транспортными средствами. Дорожные знаки. ДТП. Причины их возникновения и возможные последствия.
5.	Школа- территория здоровья и безопасности.	1	Общие правила поведения в школе. Ориентировка в школьных помещениях. Расположение помещений в школе. Функции разных

			школьных помещений. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях.
6.	Правила поведения учащихся в школе	1	Правила поведения учащихся в школе. Общие правила безопасного поведения в школьных помещениях и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Безопасное общение.
7.	Профилактика школьного травматизма	1	Причины школьного травматизма, последствия. Ответственность за нарушение правил поведения учащихся в школе. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях. Действия учащихся и сотрудников школы в случае травмирования.
8.	Профилактика инфекционных заболеваний в школе	1	Понятие инфекционные заболевания. Меры по недопущению распространения инфекционных заболеваний в школе. Влияние воздушной среды закрытых помещений на распространение инфекционных заболеваний и снижение уровня работоспособности человека. Гигиенические требования к помещениям: освещение, тепло, влажность, шум, проветривание, влажная уборка.
9.	Правила поведения учащихся во время чрезвычайной ситуации в школе	1	Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах. Как вести себя, если в школе начался пожар. Действия учащихся и сотрудников школы по сигналу "Внимание всем!"
10.	Правила поведения учащихся при чрезвычайной ситуации	1	Понятие чрезвычайная ситуация. Виды чрезвычайных ситуаций. Действия во время чрезвычайных ситуаций. Знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.
11.	Правила безопасного поведения дома. Опасные места в квартире.	1	Мой безопасный дом. Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище, и меры по их профилактике.
12.	Техника безопасности в домашних делах	1	Безопасное обращение с бытовыми приборами, бытовым газом, средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы).
13.	Безопасное электричество и газ.	1	Пожар в жилище и причины его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре. Бытовой газ, правила

			поведения при утечке газа. Электрический ток. Электробезопасность в быту. Первая помощь при отравлении бытовым газом и при поражении током.
14.	Предусмотрительность и осторожность во время игр во дворе	1	Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом сезона, состояния погоды и степени подвижности игр. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием и сооружениями на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках.
15.	Правила поведения при встрече с собакой	1	Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой.
16.	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	1	За что «отвечают» системы органов. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм.
17.	Организм человека как единое целое.	1	Как укреплять нервную систему. Выполнение правил бережного отношения к нервной системе. Укрепление нервной системы. Как можно тренировать сердце. Упражняем дыхательную систему. О чём «рассказывает» пульс. Тренировка сердца. Дыхательная система человека, её функции и значение. Охрана дыхательной системы.
18.	Принципы рационального питания.	1	Питаемся правильно. Питание школьника-подростка. Почему важно обращать внимание на правильное питание. Принципы рационального питания. Основные понятия о рациональном питании. Рацион. Составление меню. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Витамины для ума. Содержание витаминов во фруктах и овощах.
19.	Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.	1	Чистота- залог здоровья. Гигиена питания. Первая помощь при отравлениях и пищевой аллергии. Правила приготовления, хранения, употребления пищи. Выбор качественных продуктов питания. Пищевые аллергены. Правила поведения за столом. Гигиена рук, столовых приборов.
20.	Гигиенические процедуры младшего подростка.	1	Гигиенические процедуры младшего подростка. Уход за телом, одеждой, обувью. Значение гигиены для здоровья.
21.	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены	1	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши). Профилактика данных заболеваний.
22.	Движение-это жизнь.	1	Движение- это жизнь. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

23.	Спортивные кружки и секции.	1	Презентация спортивных секций, кружков, заведений, мест в нашем городе. Варианты активного семейного отдыха в выходной день.
24.	Активный семейный отдых в выходной день.	1	Значение семьи в формировании положительного опыта в организации активного отдыха. Варианты активного семейного отдыха в выходной день.
25.	Травматизм. Меры безопасности во время физической активности.	1	Экстремальные виды спорта в разное время года. Меры безопасности. Профилактика травматизма.
26.	Значение уроков физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека.	1	Значение уроков физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья. Правила поведения на уроках физической культуры.
27.	Значение закаливания для подростка.	1	Закаливание — средство охраны и укрепления здоровья. Программа и правила закаливания. Значение закаливания для подростка. Природные факторы закаливания.
28.	Методы, средства, правила закаливания.	1	Методы, средства, правила закаливания. Солнце, воздух и вода - наши лучшие помощники в закаливании организма.
29.	Режим труда и отдыха.	1	Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное, составляющее здорового образа жизни. Режим дня. Биоритмы и работоспособность человека.
30.	Работа над мини – проектом «Мой здоровый образ жизни»	1	Выбор учащимся темы проекта. Составление плана работы. Подбор материала, оформление.
31.	Вредные привычки, их отрицательное влияние на его здоровье	1	Вредные привычки: наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение. Последствия вредных привычек для здоровья человека. Социальные последствия. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения. Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность. Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств. Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.
32.	Профилактика	1	Почему у человека формируются вредные

	вредных привычек		привычки? Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. Способы отказа попробовать вредные для здоровья вещества. Альтернатива вредным привычкам.
33.	Защита мини-проекта «Мой здоровый образ жизни»	1	Презентация учащимися своих мини-проектов «Мой здоровый образ жизни»
34.	Здоровый образ жизни не уходит на каникулы.	1	Основные опасности, подстерегающие школьников во время летних каникул. Правила безопасного поведения.