

## **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**

##### ***Познавательные:***

- *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 происшествными.

##### ***Регулятивные:***

- *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.

##### ***Коммуникативные:***

- *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. Оценка 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 кровотечении.

### **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 кровотечении. 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 человек. 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Элементы содержания</b>
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 кровотечении.
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 кровотечении. 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.