

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и спорта Республики Карелия
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МОУ "Лицей №1"

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №____ от _____

Директор МОУ "Лицей №1"

Гуденко А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ»
для 5 классов основного общего образования

Составитель:
О.Н. Степанова, учитель биологии

Петрозаводск
2025

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у школьников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Программа курса по направлению «Здоровый образ жизни» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, и способствует познавательному, эмоциональному развитию ребенка.

На реализацию программы отводится 34 занятия.

Новизна программы заключается в том, что она разработана для учащихся 5 классов с учетом возрастных особенностей. Программа нацелена на обучение культуре здорового образа жизни, а также направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с гиподинамизмом, напряжением зрения. Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни в школьной среде. Знание основ здорового образа жизни позволит школьникам оценить возможности своего здоровья и пересмотреть образ жизни, мешающий укреплению здоровья.

Цель программы: сформировать у школьников знания об основах здорового образа жизни, понимание о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Воспитание готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
3. Овладение практикой применения необходимых навыков сохранения и укрепления здоровья.

4.Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Особенностями курса «Здоровый образ жизни» являются:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий: подготовка сообщений учащимися, театрализация; игровые методы: сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; исследовательские методы: проектирование, исследование, анализ.

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, дискуссии, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации и соблюдении норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные и универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ **личностные результаты** —

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Здоровый образ жизни» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Первостепенным результатом реализации программы курса будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» обучающиеся должны **уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит и т.д.;
- определять благоприятные факторы воздействия на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую помощь при различных травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание программы

I .Вводное занятие (1 ч).

1.Здоровый образ жизни и пути его формирования. Понятие о ЗОЖе
Понятие «здоровье», «ЗОЖ», хорошее самочувствие.

Практическая работа: анкетирование «Оценка моего здоровья».

II ЗОЖ, Способы формирования здоровья (26 ч).

2.Режим дня школьника

Составление режима дня, важность соблюдения режима дня.

Практическая работа «Режим дня школьника».

3. Сон и его значение для здоровья

Гигиенические требования к спальному месту. Почему важно выспаться.

4. Личная гигиена

Правила гигиены.

Практическая работа: составление памятки «Советы тетушки Гигиены».

5. Кожа и её функции

Гигиена кожи, повреждения кожи, воспаления на коже.

Практикум «Как ухаживать за кожей».

6. Профилактика кожных заболеваний

7. Ногти и уход за ними

Гигиена рук и ног.

8. Уход за волосами. Приемы ухода.

Практическая работа: тестирование «Правила ухода за волосами».

9. Уход за волосами. Профилактика заболеваний

10. Гигиена полости рта. Средства ухода за ротовой полостью

11. Гигиена полости рта. Основные приемы ухода. Профилактика заболеваний

Практическая работа: тестирование «Правильный уход за зубами».

12. Влияние высоких температур на организм

Воздействие высоких и низких температур внешней среды вызывает нарушение теплообмена и приводит соответственно к перегреву и переохлаждению организма. Составление правил первой помощи.

13. Влияние низких температур на организм

Воздействие высоких и низких температур внешней среды вызывает нарушение теплообмена и приводит соответственно к перегреву и переохлаждению организма. Составление правил первой помощи.

14. Понятие о вирусных инфекциях

Почему мы болеем? Иммуниетет. Причины сезонных заболеваний. Укрепление иммунитета.

Практическая работа: памятка «Как помочь иммунитету».

15. Профилактика вирусных инфекций

Практическая работа: памятка «Методы профилактики вирусных заболеваний».

16. Понятие о закаливании организма

Как закаляться. Способы закаливания, значение закаливания.

17. Способы закаливания организма в домашних условиях

18. Физическая культура и здоровье

Значение физических упражнений для здоровья человека.

Практическая работа: разучивание комплексов упражнений и физкультминуток для снятия эмоционального и физического перенапряжения. Знакомство с видами спорта и спортсменами – гордостью России.

19. Питание и здоровье

Правильное питание, здоровые продукты. Традиции народной кухни.

Практическая работа: решение кроссворда.

20. Составление суточного пищевого рациона школьника

Практическая работа по теме урока.

21. Гигиена позвоночника

Значение правильной осанки, искривление позвоночника, проблемы здоровья, связанные с неправильной осанкой.

Практическая работа: памятка «Человек прямоходящий»

22. Травматизм и его профилактика

Безопасное поведение: ПДД, бытовые опасности.

Практическая работа: тестирование по правилам безопасности в быту и на дорогах.

23. Отравление и его профилактика

Профилактика пищевого отравления. Составление памятки и правил первой помощи.

24. Что нужно знать о лекарствах

Таблетка – не конфетка.

Безопасное поведение: не принимать лекарства без ведома взрослых. Игра «Валеологический светофор».

25. Правила безопасного поведения на воде

Составление памятки.

26. Предосторожности при общении с животными

Забота о братьях наших меньших. Опасные заболевания, передающиеся через домашних питомцев.

Практическая работа: памятка «Общение с домашними питомцами».

27. Внутренняя боль и её опасность

Боль-неотъемлемая часть жизни человека. Боль предупреждает об опасности. Какие бывают разновидности боли. Классификация, различия.

III Вредные привычки и здоровье (4ч).

28. Вредные привычки и здоровье

Практическая работа: рисунок на тему ««Скажи «Нет!» вредным привычкам»

29. О вреде курения

Изучение статистики заболеваний, смертности от табакокурения.

30. О вреде алкоголя

Изучение статистики заболеваний, смертности от употребления алкоголя.

31. О наркотической зависимости

Умей сказать «Нет!». Волевое поведение.

Употребление психотропных веществ: влияние на организм человека. Выработка стратегии грамотного сопротивления соблазнительным предложениям.

Практическая работа: памятка «Правила поведения при

вовлечении школьника к приему психотропных веществ».

IV Обобщение и систематизации знаний (3 часа)

32. Контрольно-обобщающий урок

Твое здоровье – в твоих руках. Творческое выражение полученных знаний по курсу «ЗОЖ». Практическая работа: оформление тематического уголка.

33. Работа на пришкольном участке

34. Работа на пришкольном участке

Воспитывающий и развивающий потенциал программы курса

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся и способствует познавательному, эмоциональному развитию ребенка.

В результате реализации программы курса по формированию культуры здоровья 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, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильными и ловкими.

Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни у учащихся, самовоспитания и самосовершенствования на основе преодоления вредных привычек и воспитания у себя стремления к физической и социальной активности, правильному питанию. Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности. Воспитание ответственности за сохранение своего здоровья. Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю. Побуждать учеников к сопротивлению, противостоянию давлению сверстников в приобщении к вредным привычкам.

Межпредметные связи программы курса

Программа курса направлена на развитие у учащихся представления о значимости знаний: химии, биологии, истории, обществознания, физической культуры и математики в повседневной жизни для сохранения своего здоровья (здоровья нации).

Овладение химической терминологией и символикой. Способность применять полученные знания при объяснении химических явлений в быту.

Формирование представлений о роли и месте биологии в современной научной картине мира, понимание роли биологии в формировании здорового образа жизни человека, уверенное пользование биологической терминологией и символикой.

Формирование представлений о роли и месте обществознания в современной научной картине мира. Сформированность знаний об обществе как целостной развивающейся системе в единстве и взаимодействии его основных сфер. Владение умениями выявлять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи социальных объектов и процессов. Владение умениями применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений, знать свои права и обязанности.

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью.

Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

На уроке обучающиеся выполняют математические действия, используя различные способы задания и описания алгоритмов, чередуя эту работу с получением информации. Решение задач на экологическую тему развивает у учащихся интерес к

природе, воспитывает пытливых, любознательных людей, понимающих, что человек – это тоже часть природы и что от природы зависит здоровье человека.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, Тема	Кол- во часов	Планируемые образовательные результаты обучающихся	Воспитательный потенциал урока
1	I .Вводное занятие 1. Здоровый образ жизни и пути его формирования. Понятие о ЗОЖе	1	Выделять и определять понятие «ЗОЖ».	Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.
2-27	II ЗОЖ, Способы формирования здоровья 2. Режим дня школьника 3. Сон и его значение для здоровья 4. Личная гигиена 5. Кожа и её функции 6.Профилактика кожных заболеваний 7. Ногти и уход за ними 8. Уход за волосами. Приемы ухода.	26	Выделять и определять понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», значение здорового образа жизни. Умение проводить оценку своего здоровья. Выявлять способы формирования здоровья. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его. Соблюдать режим сна и бодрствования. Следить за личной гигиеной. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. Придерживаться правильного питания. Различать “полезные” и “вредные” продукты.	Способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет свой здоровый (или нездоровый) образ жизни. Способствовать формированию здорового образа жизни. Воспитания у учащихся стремления к физической и социальной активности, правильному питанию. Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности. Воспитываются такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта,

9. Уход за волосами. Профилактика заболеваний 10. Гигиена полости рта. Средства ухода за ротовой полостью 11. Гигиена полости рта. Основные приемы ухода. Профилактика заболеваний 12. Влияние высоких температур на организм 13. Влияние низких температур на организм 14. Понятие о вирусных инфекциях 15. Профилактика вирусных инфекций 16. Понятие о закаливании организма 17. Способы закаливания организма в домашних условиях 18. Физическая культура и здоровье	Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и т.д.. Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье. Знать и применять правила оказания первой помощи. Соблюдать правила безопасности в быту и на улице. Умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации. Формирование умений систематизировать и анализировать информацию.	честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.
--	---	---

	19. Питание и здоровье 20. Составление суточного пищевого рациона школьника 21. Гигиена позвоночника 22. Травматизм и его профилактика 23. Отравление и его профилактика 24. Что нужно знать о лекарствах 25. Правила безопасного поведения на воде 26. Предосторожности при общении с животными 27. Внутренняя боль и её опасность			
28-31	III Вредные привычки и здоровье 28. Вредные привычки и здоровье 29. О вреде курения	4	Находить выход из стрессовых ситуаций. Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. Отстаивать свою нравственную позицию в	Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности. Воспитание ответственности за сохранение своего здоровья. Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению,

	30. О вреде алкоголя 31. О наркотической зависимости		ситуации выбора. Умение сопротивляться зависимости, давлению сверстников в приобщении к вредным привычкам.	алкоголю, наркотикам.
32-34	IV Обобщение и систематизации знаний 32.Контрольно-обобщающий урок 33.Работа на пришкольном участке 34. Работа на пришкольном участке	4	Творческое выражение полученных знаний по курсу «ЗОЖ».	Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.

Литература для педагога

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «формула правильного питания».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «формула правильного питания».
3. Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: методическое пособие/Г. Е. Гун.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014. – 128 стр. – (ФГОС.Начальная инновационная школа).
4. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.- М.: ВАКО, 2004.-240 стр.-(Мастерская учителя).
5. Формирование ЗОЖ у школьников/авт.-сост. Т. Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 стр.
6. ОБЖ: школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками/авт.-сост. Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2006.-104 стр.
7. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

Литература для учащихся

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Формула правильного питания».
2. Если хочешь быть здоров. Елена Качур, 2014.
3. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Д. Бейли, 2013.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816968

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 17.07.2025 по 17.07.2026