

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» С. УСАДЫ
ЛАИШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 22 августа 2022 г.

Утверждено и введено в действие приказом
МБОУ «Многопрофильный лицей «Здоровое
поколение» с. Усады Лаишевского
муниципального района Республики Татарстан
№ 91 – О.Д. от 22 августа 2022 г.
_____ В.Л. Трошин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Основы здорового образа жизни»

за курс основного общего образования

8 классы

Составитель: Трошин В.В., учитель ОБЖ первой квалификационной категории

Год разработки рабочей программы: 2022 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса «Основы здорового образа жизни». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса «Основы здорового образа жизни». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Основы здорового образа жизни», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Название раздела	Содержание	Кол-во часов
Здоровый образ жизни	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. Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	8
Питание и здоровье	На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания	7
Моё здоровье в моих руках	Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. Режим дня. Роль спорта в нашей жизни. Влияние компьютерных игр на здоровье человека.	9
Нравственное здоровье	Свои права и права других людей; общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях. Эмоциональное благополучие	5
Психическое и социальное здоровье	Причины и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Влияние конфликтов на здоровье. Социальные роли человека.	5
Итого		34 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел программы. Тема урока
Здоровый образ жизни (8 часов)	
1.	Здоровье человека: Я выбираю здоровье.
2.	Гигиена тела.
3.	Мой образ жизни.
4.	Правила ЗОЖ
5.	Факторы, разрушающие здоровье. Я умею делать здоровый выбор!
6.	Факторы нарушения осанки.
7.	Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья.
8.	Комплекс упражнений для утренней зарядки при сколиозе.
Питание и здоровье (7 часов)	
1.	Водно-питьевой режим, значение воды для здоровья.
2.	О пользе и вреде голодания.
3.	Значение разнообразия питания.
4.	Режим питания.
5.	Проект «Здоровая пища для всей семьи»
6.	Примерный режим питания школьников.
7.	Аппетит. Факторы, способствующие хорошему аппетиту.
Моё здоровье в моих руках (9 часов)	
1.	Режим дня. Практическое занятие по составлению своего режима дня
2.	Вредные привычки: Привычки - хорошие и плохие
3.	Вредные привычки. Алкоголь — наркотическое вещество. Что пьют люди.
4.	Профилактика вредных привычек. В объятиях табачного дыма
5.	Роль спорта в жизни человека.
6.	Влияние компьютерных игр. Мои увлечения.
7.	Встреча с доктором «Поговорим о здоровье».
8.	Инфекционные заболевания и профилактика».
9.	Проект «Мой выходной день»
Нравственное здоровье (5 часов)	
1.	Без друзей не обойтись
2.	Права подростка и мировое сообщество
3.	Я и закон
4.	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.
5.	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение
Психическое и социальное здоровье (5 часов)	
1.	В гармонии с природой
2.	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.
3.	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.
4.	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.
5.	Обобщение изученного материала.