

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Многопрофильный лицей № 11 им. В.Г. Менделеева»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ А.Л. Наумов

« » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Лицей №11»

_____ А.Л. Наумов

Приказ от 27.08.2021 г. № 212

Рабочая программа

Наименование курса ПФДО **Культура здоровья**

Класс **5-9**

Учитель **Миронова Светлана Евгеньевна**

Срок реализации программы 1 год, **2021-2022** учебный год

Количество часов по учебному плану **108**

всего час **108** в год; в неделю часов 3

Планирование составлено на основе **дополнительной общеразвивающей программы «Культура здоровья» для учащихся 5 – 9 классов. Миронова С.Е. учитель биологии МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Менделеева» г. Ульяновска**

Рабочую программу составил (а) _____

подпись

С.Е. Миронова

расшифровка подписи

г. Ульяновск, 2021 год

Рабочая программа курса ПФДО «Культура здоровья» для обучающихся 5-9 классов МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Мендельсона» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального закона от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания».

3. Приказа Минпросвещения от 28.08. 2020 №442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

4. Приказа Минпросвещения от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые ФГОС общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

5. Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».

6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.

8. Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

9. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Мендельсона».

10. Учебного плана и календарного учебного графика основного общего образования, утвержденных приказом МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Мендельсона» от 27.08.2021 №212 «О внесении изменений и дополнений в основные образовательные программы – начального общего, основного общего и среднего общего образования»

11. Рабочей программы воспитания МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Менделеева».

12. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Менделеева».

13. Дополнительной общеразвивающей программы «Культура здоровья» для учащихся 5 – 9 классов. Миронова С.Е. учитель биологии МБОУ «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Менделеева» г. Ульяновска.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»

Требования к результатам освоения курса «Культура здоровья» в основной школе определяется ключевыми задачами общего образования, отражающими индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

Изучение культуры здоровья в основные школы даёт возможность достичь следующих **личностных результатов**:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; осознание своей этнической принадлежности; усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- Сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам;

- Формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества.

- Формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям и образу жизни других народов; толерантности и миролюбия.

- Освоение социальных норм и правил поведения; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций.

- Развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам.

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

- Формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

- Развитие эстетического сознания, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами освоения курса «Культура здоровья» являются:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

- Владение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи.

- Умение работать с различными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках, анализировать и оценивать информацию.

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

- Способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе.

- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

- Умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения.

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

- Формирование и развития компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

Предметными результатами освоения культуры здоровья в основной школе являются:

- Объяснение роли биологии в практической деятельности людей, места и роли человека в природе.

- Овладение методами биологической науки; наблюдение и описание биологических объектов и процессов постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.

- Формирование первоначальных систематизированных представлений о биологических объектах, процессах, явлениях, закономерностях, об основных правилах здорового образа жизни.

- Приобретение опыта использования методов биологической науки и проведения несложных биологических экспериментов для применения правил ЗОЖ.

- Формирование основ гигиенической грамотности; способности оценивать последствия деятельности человека на свой организм; умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, приводящих к здоровью.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 5-9 классов. Общее число часов за 1 год обучения составляет 108 (3 часа в неделю).

Варианты организации работы с учащимися 5-9 классов направлены на формирование основ культуры здоровья.

Программа состоит из нескольких тем, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни и культуры здоровья.

Каждая из тем объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Содержание курса Культура здоровья включает:

Тема 1. Введение (4 часа)

Что такое здоровье? Что такое здоровый образ жизни? Я и мое здоровье. Резервы здоровья. Здоровье сегодня. Арт-терапия.

Тема 2. Физическая активность (10 часов)

Физкультура и здоровье. Проект «Физкульт-ура!». Движение и здоровье. В здоровом теле здоровый дух. Добро пожаловать игра. Оценка подготовки организма к занятию физической культурой. Роль физической активности в сохранении здоровья. Движение – это жизнь. Каким видом спорта заняться. Оценка состояния физического здоровья. Слушай свое тело. Творческий проект «Игротека». Спортивный квест.

Тема 3. Питание (26 часов)

Питание и здоровье. Культура питания. Здоровое питание – отличное настроение. Мой выбор – здоровое питание. Продукт дня. Исследование «Почему нужен завтрак». Скатерть самобранка. Кулинарная эстафета. Классный завтрак. Безопасное питание. То, что доктор прописал. «Сок жизни». Лекарственные растения. Кулинарные посиделки. Здоровое питание. Неправильное питание – результат болезней. Значение регулярного приема пищи. Пищевые вещества. Продукты питания. Витамины – круглый год. Рациональное питание. Мы то, что мы едим. Исследование «Почему нужен завтрак». Здоровое питание. Углеводы — самое распространенное вещество на земле. Роль углеводов в энергетическом обмене. Белки, их функции в клетке и организме. Липиды, их роль в организме. Пищевые жиры. Проблемы избыточного веса. Значение питательных веществ для восстановления структур, роста и энергообразования. Вкусное путешествие в прошлое. Шведский стол. Правильное питание - мифы и реальность.

Кулинарное путешествие. Вкусный обед. Пищевые добавки и здоровье человека. Содержание пищевых добавок в продуктах питания.

Тема 4. Гигиена (18 часов)

Путешествие в город чистоты. История гигиены. Гигиена одежды. Гигиена обуви. Строение и гигиена ротовой полости. Исследование «Почему нужно чистить зубы». Викторина «Гигеи». Путь в страну здоровья. Гигиена зрения. Зрительная гимнастика. Кожа – зеркало здоровья. Кожные заболевания и их профилактика. Личная гигиена. Уход за волосами. Личная гигиена. Уход за ногтями. Гигиена кожи «Старые истины на новый лад». Терморегуляция и ее нарушения. Обморожение. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Гигиена воздуха. Гигиена жилища. Кожа, гигиена кожи. Гигиена питания. Гигиена дыхания. Проект-конструктор «Клуб Косметон». От чего зависит работоспособность. Гигиена сердечно-сосудистой системы. Зрительный анализатор и его гигиена. Гигиена нервной системы и высшей нервной деятельности. Звуковое восприятие. Гигиена слуха. Изучение влияния высоты каблука на состояние опорно-двигательной системы.

Тема 5. Режим дня (15 часов)

Кто умеет жить по часам. Творческое задание «Планируем день». Игровой проект «Советуем литературному герою». Подготовка уроков. Режим труда и отдыха. Праздник режима дня. Влияние режима дня на развитие организма. Слагаемые здоровья. Мой выходной день. Составление режима дня школьника. Проект «Секреты хорошего настроения». Мое здоровье в моих руках. Тайм-менеджмент и здоровье.

Тема 6. Эффективная организация учебной деятельности (8 часов)

Мой портфель. Компьютер и здоровье человека. Работоспособность, утомление и переутомление. Правила успешной учебы. Развитие утомления. Сон и бодрствование. Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное». Режим дня – залог здоровья. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Секреты Мнемозины. Внимание и память. Разработка паспорта здоровья.

Тема 7. Взаимодействие с окружающими (7 часов)

Здоровье – это умение общаться. Многообразие отношений между людьми. Стресс и психическое здоровье. Способы снятия стресса. Стресс. Организация зон релаксации в школе. Окружающая среда и здоровье человека. Характер и общение. Можно ли избежать конфликтов? Аналитический проект «За компанию».

Тема 8. Социальное здоровье (7 часов)

Социальное влияние на здоровье. Как мы реагируем на социальное влияние. Мода и здоровье. Умейте властвовать собой. Здоровье по

наследству. Отцы и дети. Мой город. Право на здоровье. Биологическая и социальная роль мужчины и женщины. Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы.

Тема 9. Профилактика зависимого поведения (7 часов)

Суд идет. Кто отвечает за здоровье? Правда, об алкоголе. Проект «Пишем книгу рекордов». Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина?». Курение, мы и наше потомство. Наркотики, зависимость и последствия. Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Как отказаться от опасного предложения. Интернет и я. Потребность и зависимость. Мы за здоровый образ жизни.

Тема 10. Ценность здоровья (6 часов)

Здоровье – не все, но все – ничто без здоровья. Здоровье и профессия. Лестница достижений. Экономика здоровья. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра? Тот, кому нужна моя помощь. Здоровому все здорово.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ» (108 часов, 3 часа в неделю)**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	1 группа		2 группа		Причина изменения даты
			план	факт	план	факт	
	Введение. 4 часа						
1	Что такое здоровье?	1	01.09		02.09		
2	Что такое здоровый образ жизни?	1	01.09		02.09		
3	Я и мое здоровье. Резервы здоровья	1	01.09		02.09		
4	Арт-терапия	1	08.09		09.09		
	Физическая активность. 10 часов						
5	Физкультура и здоровье	1	08.09		09.09		
6	Проект «Физкульт-ура!»	1	08.09		09.09		
7	Движение и здоровье	1	15.09		16.09		
8	В здоровом теле здоровый дух	1	15.09		16.09		
9	Добро пожаловать игра	1	15.09		16.09		
10	Оценка подготовки организма к занятию физической культурой	1	22.09		23.09		
11	Роль физической активности в сохранении здоровья	1	22.09		23.09		
12	Движение – это жизнь	1	22.09		23.09		
13	Каким видом спорта заняться	1	29.09		30.09		
14	Оценка состояния физического здоровья	1	29.09		30.09		
	Питание. 26 часов						
15	Питание и здоровье. Культура питания	1	29.09		30.09		
16	Здоровое питание – отличное настроение	1	06.10		07.10		
17	Мой выбор – здоровое питание	1	06.10		07.10		
18	Продукт дня	1	06.10		07.10		
19	Почему нужен завтрак	1	13.10		14.10		
20	Скатерть самобранка	1	13.10		14.10		
21	Правильное питание – мифы и реальность	1	13.10		14.10		

22	Кулинарные посиделки	1	20.10		21.10		
23	Неправильное питание – результат болезней	1	20.10		21.10		
24	Значение регулярного приема пищи	1	20.10		21.10		
25	Пищевые вещества. Продукты питания	1	27.10		28.10		
26	Витамины – круглый год	1	27.10		28.10		
27	Рациональное питание	1	27.10		28.10		
28	Мы то, что мы едим	1	03.11		11.11		
29	Нормы питания. Оценка рациона питания	1	03.11		11.11		
30	Углеводы — самое распространенное вещество на земле	1	03.11		11.11		
31	Белки, их функции в клетке и организме	1	10.11		18.11		
32	Липиды, их роль в организме. Проблемы избыточного веса	1	10.11		18.11		
33	Значение питательных веществ для восстановления структур, роста и энергообразования	1	10.11		18.11		
34	Быстрое питание, или фастфуд	1	17.11		25.11		
35	Модные напитки	1	17.11		25.11		
36	Мороженое: секреты маркировки	1	17.11		25.11		
37	Составление примерного меню в зависимости от возраста, физической активности	1	24.11		02.12		
38	Вкусное путешествие в прошлое	1	24.11		02.12		
39	Шведский стол	1	24.11		02.12		
40	Пищевые добавки и здоровье человека	1	01.12		09.12		
	Гигиена. 18 часов						
41	Путешествие в город чистоты	1	01.12		09.12		
42	История гигиены	1	01.12		09.12		
43	Викторина «Гигиен»	1	08.12		16.12		
44	Гигиена воздуха и жилища	1	08.12		16.12		
45	Гигиена одежды и обуви	1	08.12		16.12		
46	Влияния высоты каблука на состояние здоровья	1	15.12		23.12		
47	Кожа – зеркало здоровья	1	15.12		23.12		
48	Кожные заболевания и их профилактика	1	15.12		23.12		
49	Личная гигиена. Уход за волосами и ногтями	1	22.12		30.12		
50	Терморегуляция и ее нарушения	1	22.12		30.12		
51	Обморожение. Ожоги. Тепловые и солнечные удары	1	22.12		30.12		

52	Проект-конструктор «Клуб Косметон»	1	29.12		13.01		
53	Строение и гигиена ротовой полости	1	29.12		13.01		
54	Почему нужно чистить зубы	1	29.12		13.01		
55	Гигиена дыхания	1	12.01		20.01		
56	Зрительный анализатор и его гигиена	1	12.01		20.01		
57	Гигиена зрения. Зрительная гимнастика	1	12.01		20.01		
58	Звуковое восприятие. Гигиена слуха	1	19.01		27.01		
	Режим дня. 15 часов						
59	Кто умеет жить по часам	1	19.01		27.01		
60	Влияние режима дня на развитие организма	1	19.01		27.01		
61	Режим дня – залог здоровья	1	26.01		03.02		
62	Планируем день	1	26.01		03.02		
63	Составление режима дня школьника	1	26.01		03.02		
64	Мой выходной день	1	02.02		10.02		
65	Советуем литературному герою	1	02.02		10.02		
66	Подготовка уроков	1	02.02		10.02		
67	Режим труда и отдыха	1	09.02		17.02		
68	От чего зависит работоспособность	1	09.02		17.02		
69	Секреты хорошего настроения	1	09.02		17.02		
70	Сон и бодрствование	1	16.02		24.02		
71	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»	1	16.02		24.02		
72	Биологические ритмы, их влияние на здоровье	1	16.02		24.02		
73	Тайм-менеджмент и здоровье	1	02.03		03.03		
	Эффективная организация учебной деятельности. 8 часов						
74	Мой портфель	1	02.03		03.03		
75	Компьютер и здоровье человека	1	02.03		03.03		
76	Развитие утомления и переутомление	1	09.03		10.03		
77	Правила успешной учебы	1	09.03		10.03		
78	Внимание и память	1	09.03		10.03		
79	Секреты Мнемозины	1	16.03		17.03		
80	Разработка паспорта здоровья	1	16.03		17.03		
81	Разработка паспорта здоровья	1	16.03		17.03		
	Взаимодействие с окружающими. 7 часов						

82	Окружающая среда и здоровье человека	1	23.03		24.03		
83	Многообразие отношений между людьми	1	23.03		24.03		
84	Характер и общение	1	23.03		24.03		
85	Можно ли избежать конфликтов?	1	30.03		31.03		
86	Стресс и психическое здоровье. Способы снятия стресса	1	30.03		31.03		
87	Организация зон релаксации в школе	1	30.03		31.03		
88	Аналитический проект «За компанию»	1	06.04		07.04		
	Социальное здоровье. 7 часов						
89	Социальное влияние на здоровье	1	06.04		07.04		
90	Как мы реагируем на социальное влияние	1	06.04		07.04		
91	Право на здоровье	1	13.04		14.04		
92	Мода и здоровье	1	13.04		14.04		
93	Умейте властвовать собой	1	13.04		14.04		
94	Здоровье по наследству	1	20.04		21.04		
95	Семья в культурах мира	1	20.04		21.04		
	Профилактика зависимого поведения. 7 часов						
96	Суд идет. Кто отвечает за здоровье? О вреде курения	1	20.04		21.04		
97	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина?»	1	27.04		28.04		
98	Правда, об алкоголе	1	27.04		28.04		
99	Проект «Пишем книгу рекордов»	1	27.04		28.04		
100	Наркотики, зависимость и последствия	1	04.05		05.05		
101	Как отказаться от опасного предложения	1	04.05		05.05		
102	Интернет и я	1	04.05		05.05		
	Ценность здоровья. 6 часов						
103	Здоровье – не все, но все – ничто без здоровья	1	11.05		12.05		
104	Лестница достижений. Здоровье и профессия	1	11.05		12.05		
105	Экономика здоровья	1	11.05		12.05		
106	Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра?	1	18.05		19.05		
107	Тот, кому нужна моя помощь	1	18.05		19.05		
108	Здоровому все здорово	1	18.05		19.05		
	Итого	108					