

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «СОШ №4»)
«Öткымын предмет пыдисянь велöдан 4 №-а шöр школа»
муниципальной асыюралана велöдан учреждение.
«4 №-а IIII» МАВУ

Рекомендовано методическим
объединением учителей
естественнонаучного цикла:
Протокол № 1
от «29» августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ №4»


С.К. Балашова
«29» августа 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса

«Здоровый образ жизни»

(наименование учебного предмета/курса)

основное общее образование

(уровень образования)

Базовый уровень

1 год

(срок реализации программы)

(В новой редакции 2018 года)

Турубанова И.В.

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

Место учебного курса в учебном плане.

Учебный план школы отводит на изучение курса 35 часов (1 час в неделю в 6 классах).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

- сформированность ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты :

Выпускник научится:

- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии; безопасно использовать средства коммуникации;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода и велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- оценивать ситуацию и безопасно вести себя у воды и на воде;
- характеризовать здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности;
- знать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно определять цели своего обучения и планировать пути их достижения;
- анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- анализировать состояние своего здоровья;

СОДЕРЖАНИЕ

6 класс

Раздел 1. Здоровьесберегающий образ жизни 35 часов

Здоровье и укрепляющие его факторы, понятие «здорового образа жизни», гигиена учебного труда, работоспособность и ее поддержание; активный отдых, правила подготовки домашнего задания, память и внимание, усталость и переутомление, профилактика переутомления, организация учебного труда.

Режим дня, распределение времени, сон, его значение, фазы сна, гигиена сна.

Глазной анализатор, гигиена зрения, дальновзоркость и близорукость, профилактика нарушений зрения.

Слуховой анализатор, гигиена органа слуха, первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Строение кожи человека, кожа, гигиена кожи, профилактика ожогов и обморожений, оказание первой помощи, оказание первой помощи при укусах змей, собак и кошек, гигиена одежды и обуви.

Сущность и способы закаливания, роль закаливания в укреплении здоровья, профилактика и первая помощь при перегревании и тепловом ударе

Опасность в нашем доме. Как уберечься от поражения электрическим током.

Двигательный режим школьника. Формы двигательной активности. Культура движений, профилактика травм и меры первой помощи при них.

Предупреждение инфекционных заболеваний, защитные силы организма, понятие об иммунитете, укрепление иммунитета, значение прививок в укреплении иммунитета.

Гигиена дыхания, респираторные вирусные инфекции и их профилактика, оказание первой помощи при отравлении угарным газом, ядовитыми и химическими веществами.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний; роль факторов риска в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний, гигиена нервной системы.

Меры первой помощи при нарушениях кровообращения, виды кровотечений, оказание I-ой доврачебной помощи

Гигиена питания, рациональное питание, нормы питания, белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы в рационе, режим питания, составление норм питания, предупреждение пищевых отравлений и меры первой помощи при них.

Что нужно знать о лекарствах, понятие об «аллергии» и «аллергенах», оказание первой помощи при отравлении лекарствами.

Полезные и вредные привычки, профилактика вредных привычек, опасные факторы здоровья человека, вред алкоголя, опасные факторы здоровья человека, вред курения.

Опасность огня.

Как вести себя на улице и в транспорте.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	ТЗ	АКР/ПА
6 класс				
1.	Здоровье и укрепляющие его факторы. Понятие «здорового образа жизни».	1		
2.	Гигиена учебного труда Работоспособность и ее поддержание; активный отдых.	1	1	
3.	Организация учебного труда.	1		
4.	Режим дня.	1		
5.	Сон. Его значение. Гигиена сна.	1		
6.	Гигиена зрения. Дальновзоркость и близорукость. Профилактика нарушений зрения.	1	1	
7.	Гигиена органа слуха.	1		
8.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		

9	Кожа. Гигиена кожи	1		
10	Профилактика ожогов и обморожений, оказание первой помощи.	1	1	
11	Оказание первой помощи при укусах змей, собак и кошек	1		
12	Гигиена одежды и обуви	1		
13	Сущность и способы закаливания. Роль закаливания в укреплении здоровья.	1		
14	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе	1		
15	Опасность в нашем доме. Как уберечься от поражения электрическим Током	1		АКР
16	Двигательный режим школьника. Формы двигательной активности. Культура движений	1		
17	Профилактика травм и меры первой помощи при них.	1		
18	Предупреждение инфекционных заболеваний. Защитные силы организма	1		
19	Понятие об иммунитете. Укрепление иммунитета. Значение прививок в укреплении иммунитета	1	1	
20	Гигиена дыхания. Респираторные вирусные инфекции и их профилактика.	1		
21	Оказание первой помощи при отравлении угарным газом, ядовитыми и химическими веществами.	1		
22	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Роль факторов риска в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний.	1		
23	Меры первой помощи при нарушениях кровообращения. Виды кровотечений, оказание I-ой доврачебной помощи	1	1	
24	Гигиена питания. Рациональное питание.	1		
25	Нормы питания. Режим питания.	1		
26	Составление норм питания.	1		
27	Предупреждение пищевых отравлений и меры первой помощи при них.	1		
28	Что нужно знать о лекарствах. Понятие об «аллергии» и «аллергенах».	1	1	
29	Оказание первой помощи при отравлении лекарствами.	1		
30	Гигиена нервной системы.	1		
31	Полезные и вредные привычки. Профилактика вредных привычек	1		
32	Опасные факторы здоровья человека. Вред алкоголя	1		
33	Опасные факторы здоровья человека. Вред курения	1		
34	Чтобы огонь не причинил вреда.	1		ПА
35	Как вести себя на улице и в транспорте.	1		
ИТОГО:		35	6	2

Мониторинг, контроль и оценка образовательных результатов.

Система оценки по предмету.

В рамках внутренней оценки по учебному предмету «Здоровый образ жизни» используется три вида оценивания:

- формирующая оценка (безотметочная)
- текущая оценка (отметки за тематические зачеты)
- итоговая оценка (отметки за полугодие, год).

1 год обучения.

№	Назначение работы	Форма КР
1	АКР	тест с выбором ответа.
2	ПА	тест с выбором ответа;

В оценочной деятельности используем следующие уровни оценки:

«незачёт»	низкий уровень достижений (отметка «1») свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно.
	пониженный уровень достижений, оценка (отметка «2») свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, не освоено даже и половины планируемых результатов, дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания повышенного уровня.
Опорный уровень образовательных достижений	
«зачет»/ «3»	результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют об освоении опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона (круга) заданных задач, построенных на опорном учебном материале
Повышенный уровень образовательных достижений	
«хорошо»/«4»	результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.
Высокий уровень образовательных достижений	
«отлично»/ «5»	результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют об умении творчески применять свои теоретические знания на практике в нестандартной ситуации, переносить в нее изученные и ранее усвоенные понятия, правила, законы, закономерности

Используются следующие формы контроля применительно к умениям уровня «Выпускник научится»:

Тесты открытой и закрытой формы

Отметка «3» - получено 50-69% баллов базовой части;

Отметка «4» - получено 70% и выше баллов базовой части; ИЛИ получено 60% баллов базовой части и все баллы за 1 задание повышенного уровня;

Отметка «5» - получено 85% и выше баллов базовой части; ИЛИ получено 60% баллов базовой части и все баллы за 2 задания повышенного уровня;