

02-03

Приложение К ООП ООО №5.37

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 54 Советского района Волгограда»»

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей ФК и ОБЖ

Протокол № 1
от 31.08.2024 г.

Руководитель ШМО МОУ СШ №54
Накатов Р.Г.
подпись (Ф.И.О.)

Согласовано

Старший методист
Шапкина С.А.

31.08.2024 г.

Принято
решение педсовета протокол №1

от 31.08.2024 г.
Введено в действие приказом директора
№282 от 31.08.2024 г.

Директор МОУ СШ № 54
Н.А.Белибихина

Рабочая программа учебного курса
«Основы здорового и безопасного образа жизни»
основного общего образования(6 класс)

Составитель программы: Накатов Р.Г., Шманов И.Х.

Волгоград 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы здорового и безопасного образа жизни» на уровне основного общего образования составлена, в соответствии с требованиями к результатам освоения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями), с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15; рабочей программы ФГОС ООО: <http://www.drofa.ru>, на основании Положения о программе учебного предмета.

Необходимость реализации учебного курса «Основы здорового и безопасного образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических заболеваний.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка обучающегося к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа по формированию здорового образа жизни обучающегося может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «Основы здорового и безопасного образа жизни»

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья. Она спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Одна из задач программы – повысить мотивацию к активной деятельности обучающихся по сохранению и укреплению здоровья.

Особенностями курса «Здоровый и безопасный 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.

Учебный курс рассчитан на обучающихся 6 классов.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «Основы здорового и безопасного образа жизни»

Курса «Здоровый и безопасный образ жизни» направлен на формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС ООО решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «Основы здорового и безопасного образа жизни»

Раздел 1. Введение - 1 час

Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека. Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья. *Игра «Завершите фразу».*

Раздел 2. Факторы укрепления здоровья человека - 20 часов.

О пользе закаливания. Значение солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Искусственный загар. Влияние загара на состояние здоровья человека. Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания. *Викторина «О пользе закаливания»*

Здоровье в саду и на грядке.

Многообразие овощных культур и деление на группы по разным критериям: по значению для человека, по признаку использования той или иной части растения, по способам использования, по биологическим особенностям и др.

Клубнеплоды. Корнеплоды. Плодовые овощные культуры. Капустные овощные растения. Зеленные культуры. Их значение для здоровья человека.

Фитонцидные свойства овощей на примере лука, чеснока. *Викторина «Здоровье в саду и на грядке»*

Режим дня. Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека.

Практикум «Составление режима дня»

Скелет и осанка.

Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система -каркас организма. Причины искривления позвоночника. Плоскостопие. Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.

Практикум «Степень искривленности позвоночника»

Практикум «Утренняя гимнастика»

Основы гигиены.

Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.

Практикум «Кожа - зеркало здоровья»

Гиподинамия как проблема современного общества.

Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья.

Практикум « Составление комплекса зарядки»

Компьютер, телевизор и я.

Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека.

Практикум «Зарядка для глаз»

Золотые правила питания.

Продукты питания как фактор здоровья человека. Качество продуктов питания. Умение читать информацию на упаковке товара.

Химические добавки в продуктах и их обозначение цифровыми кодами. Проблема утилизации упаковки.

Суточный пищевой рацион человека: завтрак, обед и ужин. Периодичность питания человека в течение дня. Понятие диеты. Функции и правила соблюдения диеты в укреплении здоровья человека. Правила составления различного меню.

Пищевая аллергия и её признаки. Продукты, вызывающие аллергию.

Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания»

Овощи и фрукты в питании человека. Значение растительной пищи для здоровья человека. История окультуривания некоторых растений. Центры происхождения культурных растений. Деление растений на группы по их использованию. *Дидактическая игра «Раздели на группы».*

Вредные привычки.

Виды вредных привычек. Табакокурение. Алкоголизм. Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека.

Просмотр и обсуждение презентации «Никотин - друг или враг?»

Культура моей семьи и я.

Культура общения в семье. Психологический климат в семье и его влияние на здоровье.

Конкурс рисунков «Моя семья»

Жизнь без конфликтов.

Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека.

Практикум «Жизнь без конфликтов»

Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека. Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Наблюдение за красотой весенней природы, приметами пробуждающейся природы. Восприятие окружающего мира с помощью различных органов чувств. Накопление положительных эмоций.

Экскурсия в природу «Весенняя палитра природы».

Раздел 3. Основы безопасного поведения - 6 часов.

Огонь – враг и друг человека. Полезное значение огня для человека. Правила противопожарной безопасности.

Конкурс рисунков по противопожарной безопасности.

Просмотр и обсуждение презентации «С огнём не шутят»

Пешеход и водитель. Правила безопасного поведения на дорогах для пешеходов, велосипедистов.

Викторина «Светофорный ринг»

ВИЧ. СПИД. Понятия ВИЧ, СПИД. Опасность заражения ВИЧ. Пути заражения. Обследование.

Просмотр и обсуждение презентации «ВИЧ. СПИД»

Просмотр и обсуждение презентации «Хочу все знать»

Раздел 4. Основы медицинских знаний - 7 часов

Первая помощь при кровотечениях и переломах. Виды ран. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.

Практикум «Наложение разных видов повязок»

Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах. Причины теплового и солнечного ударов. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Виды ожогов. Первая помощь при ожогах.

Инфекционные болезни. Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ, СПИД и другие).

Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика.

Многообразие насекомых - переносчиков инфекций: мухи, тараканы, клещи, комар малярийный. Их опасность. Меры профилактики заболеваний. *Викторина «Неболейка»*

Лекарственные растения. Лекарственные средства.

Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека. Лекарственные средства домашней аптечки. *Викторина «Лесная аптека». Игра «Путешествие на поезде «Здоровье»*

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Основы здорового и безопасного образа жизни»

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

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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 по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
 - Проговаривать последовательность действий на уроке.
 - Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить 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 класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- 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.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	1			http://www.school-obz.org
2	Факторы укрепления здоровья человека	20		8	http://www.risk-net.ru
3	Основы безопасного поведения	6		0	http://theobg.by.ru/index.htm
4	Основы медицинских знаний	7		1	www.goodlife.narod.ru
Итого		34		24	

Поурочное планирование учебного курса

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			по плану	факт
1	Что такое здоровье. Значение здорового образа жизни для человека. Игра «Завершите фразу».	1		
2	О пользе закаливания.	1		
3	Викторина «О пользе закаливания»	1		
4	Здоровье в саду и на грядке.	1		
5	Викторина «Здоровье в саду и на грядке»	1		
6	Режим дня. Практикум «Составление режима дня»	1		
7	Скелет и осанка. Практикумы: «Утренняя гимнастика», «Степень искривленности позвоночника»	1		
8	Основы гигиены.	1		
9	Практикум «Кожа-зеркало здоровья»	1		
10	Гиподинамия как проблема современного общества.	1		

	Практикум «Составление комплекса зарядки»			
11	Компьютер, телевизор и я. Практикум «Зарядка для глаз»	1		
12	Золотые правила питания	1		
13	Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания»	1		
14	Овощи и фрукты в питании человека. Дидактическая игра «Раздели на группы»	1		
15	Вредные привычки	1		
16	Просмотр и обсуждение презентации «Никотин - друг или враг?»	1		
17	Культура моей семьи и я	1		
18	Конкурс рисунков «Моя семья»	1		
19	Жизнь без конфликтов	1		
20	Практикум «Жизнь без конфликтов»	1		
21	Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека. Экскурсия в природу «Весенняя палитра природы».	1		
22	Огонь – враг и друг человека. Просмотр и обсуждение презентации «С огнём не шутят»	1		
23	Конкурс рисунков по противопожарной безопасности	1		
24	Пешеход и водитель	1		
25	Викторина «Светофорный ринг»	1		
26	ВИЧ. СПИД. Просмотр и обсуждение презентации «ВИЧ. СПИД»	1		
27	Просмотр и обсуждение презентации «Хочу все знать»	1		
28	Первая помощь при кровотечениях и переломах. Практикум «Наложение разных видов повязок»	1		
29	Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах	1		
30	Инфекционные болезни.	1		
31	Викторина «Неболеяка»	1		
32	Лекарственные растения. Лекарственные средства.	1		
33	Викторина «Лесная аптека»	1		
34	Игра «Путешествие на поезде «Здоровье». Подведение итогов работы.	1		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Если хочешь быть здоров. Елена Качур, 2014.
2. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Д. Бейли, 2013.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Агеева, ИД. Веселые загадки-складки и загадки-обманки для всех школьных праздников / И.Д. Агеева. — М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. Потапова, Л.М. Детям о природе. Экология в играх для детей 5—10 лет: популярное пособие для родителей и педагогов / Л.М. Потапова. — Ярославль : Академия развития; Академия Холдинг.2016.
3. Сотников, В.Ф. Кладовая здоровья: альбом / В.Ф. Сотников. — М.: Лесная промышленность, 1985.
4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
5. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
6. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. / М.: Владос, 2004/
7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
8. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
9. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.: ВАКО,2008/
11. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера. /Курск, 2005/
12. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. / Волгоград: Учитель, 2015.
13. Классные часы на темы этикета.5-11 классы. / метод. пособие. -авт.-сост. Ю.А. Матюхина. - М. Планета, 2011.
14. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы. -М. ВАКО, 2008.
15. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации. /Авт.-сосот. Н.Н. Шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы. / авт.-сост. О.Н. Рудякова. - Волгоград. Учитель, 2008

Электронные ресурсы:

Учебные пособия по ОБЖ для общеобразовательных школ <http://www.bez.econavt.ru>
Безопасность жизнедеятельности школы <http://kuhta.clan.su>
Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org>
Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баррамян Э. <http://theobg.by.ru/index.htm>
Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>

Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>

Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>

Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <http://www.rospotrebnadzor.ru>

Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>

Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>

Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <http://www.znopr.ru>

Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение <http://www.risk-net.ru>