

Комитет по образованию администрации
Ключевского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Северская средняя общеобразовательная школа»
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю:
на заседании	Заместитель	Директор школы
МО естественно-	директора по УР	_____/В.И.Бойко/
математического цикла	_____/Е.Г.Крылова/	Приказ №____
____Статникова А.А	«__»_____2014г.	от «__»_____2014г.
Протокол №____		
от «__»_____2014		

Рабочая программа по здоровому образу жизни для 6 класса
основного общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015 уч. год

Разработчик Рабочей программы: Крылова Ирина Николаевна—учительЗОЖ

с. Северка, 2014 г

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Региональной программы «Основы здорового образа жизни» для средних классов общеобразовательных учреждений (авторы О.П. Аккузина, Ю.И. Буланый, Т.В. Кобзева). Саратов: Слово, 2001. – 98 с.

Основные идеи курса:

- интеграции учебных предметов (ЗОЖ, экология, биология, физическая культура, история);
- гуманизации образования;
- соответствия содержания образования возрастным закономерностям развития школьников;
- личностной ориентации содержания образования;
- пробуждение у шестиклассников интереса и развития доверия к самому себе, на понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера;
- формирование у учащихся нового отношения к своему здоровью на уровне установок, навыков и умений;
- формирование у учащихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач (ключевых компетентностей: в общении, познавательной деятельности).

Данный учебный курс актуален в настоящее время, так как у школьников наблюдается ухудшение физического и психического здоровья, растет число соматических заболеваний, нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

В этих условиях курсу «Здоровый образ жизни» отводится особая роль по подготовке подростков к взрослой жизни.

Цель курса: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи курса:

Образовательные:

- формирование у школьников знаний о взаимосвязи компонентов природы;
- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;

- способствовать формированию у школьников предметных умений и навыков: умения работать с различными источниками знаний, наблюдать и описывать природные и социальные объекты и явления, сравнивать их, вести наблюдения в природе и за жизнедеятельностью человека;

- создать условия для формирования у учащихся компетентностей: здоровьесберегающей, познавательной деятельности, ценностно-смысловой ориентации в мире, гражданской.

Развивающие:

- создать условия для развития у школьников интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной и волевой сферы;

- развивать у учащихся все виды памяти, внимания, мышления, воображения, эстетических эмоций, положительного отношения к учёбе, умения ставить цели через учебный материал каждого урока, использование на уроках ТСО, художественных произведений, стихов, загадок, определение значимости любого урока для каждого ученика;

- развитие волевой сферы – убеждения в возможности решения психологических, правовых, семейных, медицинских проблем, стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

Воспитательные:

- воспитывать потребности (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья, бережного отношения к учебному оборудованию (компетентность деятельности), умение работать в коллективе на уроках, в процессе выполнения творческих и работ, планирования и реализации ученических исследований и проектов (компетентность социального взаимодействия).

Содержание программы

В 6 классе на реализацию курса «здоровый образ жизни» согласно базисному учебному плану из регионального компонента выделено **34 учебных часа** (из расчёта 1 ч/нед.). Из них на теорию выделено **17 часов**, на практические работы – **17 часов**.

Данная программа курса «Здоровый образ жизни» даёт обобщённые представления о жизненном пути личности. Предполагается ввести учащихся 6 класса в мир этических, психологических, правовых, медико-гигиенических понятий через установление общих признаков становления личности.

За основу взята информация, которые ученики получили в начальной школе и в 5-ом классе на уроках ЗОЖ, физической культуры, экологии, истории». Это начальные знания о живой и неживой природе, о цикличности жизни, о межличностных отношениях между людьми, о правах и обязанностях человека, о роли семьи и о правилах личной гигиены.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе

жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний опорно-двигательной и иммунной систем, правовой грамотности и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов этики, морали, психологии, социологии, правоведения, семейведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни. Согласно данной рабочей программе курс «Здоровый образ жизни» состоит из пяти блоков: этический, психологический, правовой, семейведческий, медико-гигиенический.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о человеке как части мира, закономерностях существования природных оболочек и человека. Формирует такие понятия как потребительский и экологический подход к миру, самооценку жизни, свобода выбора.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения уверенного поведения. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства.

Содержание правового блока обеспечивает ознакомление учащихся со статьями Уголовного кодекса РФ, формирует навыки правого уверенного поведения, повышения личностной самооценки, способами противостояния принуждению.

Содержание семейведческого блока дает комплексные знания о ценностях семьи. Формирует потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного отношения к сохранению семейных традиций.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; закладывает основы знаний о процессе рождения ребёнка; развивает навыки борьбы со стрессом. Особое внимание уделяется формированию условий эмоционального благополучия

Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса, обучающихся, по данной программе

Учащиеся должны **знать**:

- о взаимосвязи всех компонентов природы;
- об отличиях потребительского и экологического подхода к миру;
- основные этапы жизненного пути личности;
- иметь представления о нормативных документах, регламентирующих наказания за преступления против личности;
- о характере и особенностях развития семьи на протяжении веков;
- о значении профилактики простудных, стрессовых заболеваний и нарушений опорно-двигательной;

Учащиеся должны **уметь**:

- владеть навыками безопасного взаимодействия с миром;
- делать собственный индивидуальный выбор отношения с миром

- высказывать просьбу, выполнять просьбу или отказывать в просьбе;
- реализовывать успешные формы поведения;
- высказывать своё мнение: критическое и похвалу;
- отстаивать своё мнение
- противостоять в ситуациях принуждения.
- анализировать и оценивать свой образ жизни;
- вести профилактику простудных заболеваний и заболеваний опорно-двигательной системы;
- применять в своей жизни способы борьбы со стрессом.
- работать с дополнительной литературой и другими источниками знаний;
- проводить исследования в соответствии с задачами, объяснять результат;
- проводить анкетирование и обрабатывать анкетные данные, делать выводы.
- излагать свои мысли по вопросам формирования здорового образа жизни;

Тематическое планирование

№	Содержание разделов	Количество часов
1	Этический блок	6
2	Психологический блок	10
3	Правовой блок	6
4	Семьеведческий блок	6
5	Медико-гигиенический блок	6
	итого	34

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
Первая четверть 1.09.2014-29.10.2014		
I Этический блок		6
1	Я и мир т/р. «Каким я вижу себя...»	1
2	Всё связано со всем	1
3	Потребительский подход к окружающему миру т/р.«Как я гармонично существую с самим собой и окружающим миром...»	1
4	Экологический подход к миру	1
5	Осознанность человеческой жизни т/р.«Письмо себе, любимому»	1
6	Свобода выбора. Мы выбираем свою жизнь	1
II Психологический блок10		
7	Способность к самопознанию и уверенность в себе т/р. «Придумай знак»	1
8	Уверенное, неуверенное и грубое поведение т/р. «Надпись на футболке»	1
9	Отношение к себе, отношение к другим т/р. «Нарисуй радость»	1
Вторая четверть 10.11.2014 -26.12.2014		
10	Вербальное появление уверенности, неуверенности, грубости.	1
11	Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми	1
12	Трудности в принятии и выражении критики и похвалы	1
13	Права человека, несправедливость т/р. «Декларацию о правах шестиклассника»	1
14	Умение высказать просьбу, согласие или отказ	1
15	Особенность и неповторимость каждого. Уважение к себе	1
16	Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав т/з. «Кто я?»	1

	Третья четверть 12.01.2015 -20.03.2015	
III. Правовой блок		6
17	Преступления против морали.	1
18	Понятие принуждения	1
19	Понятие преступления. Ответственность за преступление с/р. «Преступление и наказание»	1
20	Преступления против семьи и несовершеннолетних	1
21	Способы противостоять принуждению	1
22	Обобщение и систематизация знаний по правовому блоку	1
IV. Семейно-правовой блок		6
23	Родословная. Принципы формирования родословной	1
24	Генеалогия своей семьи Проектная работа «Древо жизни».	1
25	Семейные реликвии тв/р. подготовка и представление рассказа о семейной реликвии	1
26	Семейные традиции	1
Четвертая четверть 30.03.2015 -30.05.2015		
27	Праздники. Виды праздников. тв/з. подготовка творческих проектов (инд. и гр. работа)	1
28	Понятие и значение семейных праздников т/р. « Праздники моей семьи»	1
V. Медико-гигиенический блок		
29	Иммунитет – фактор здорового образа жизни п/р.«Оценка состояния против инфекционного иммунитета»	1
30	Профилактика простудных заболеваний	1

31	Стресс тв/з.«Способы борьбы со стрессом»	1
32	Таинство появления человеческой жизни. Рождение ребёнка. Уход за новорождённым т/р.«Колыбельная»	1
33	Гигиена физического воспитания. Закаливание	1
34	Профилактика нарушений осанки и искривления позвоночника т/з.Составь комплекс профилактических упражнений	1
	Итого	34

Формы и методы, технологии обучения

Занятия проводятся в форме бесед, тематических игр, дискуссий, практических занятий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (компьютерное оборудование, проектор, интерактивная доска), наглядных пособий (таблиц, схем, плакатов) проведение индивидуальных и групповых консультаций с психологом.

Используемые формы, способы и средства проверки и критерии оценки результатов обучения

Основные виды контроля осуществляются в устной, письменной, тестовой, практической формах и в их сочетании. К ним относятся: индивидуальный, групповой и фронтальный опрос с использованием контрольных вопросов и заданий, содержащихся в учебно-методических пособиях и дидактических материалах, дидактические тесты, творческие и практические работы, исследования, сообщения, проекты.

С целью поддержания и стимулирования учебной мотивации школьников, поощрения их активности и самостоятельности, расширения возможностей обучения и самообучения, а также развития навыков рефлексивной и оценочной (самооценочной) деятельности учащихся планируется ввести современную эффективную форму оценивания – портфолио работ. Это собрание различных творческих, проектных, исследовательских работ ученика, а также описание основных форм и направлений его учебной и творческой активности: участие в исследованиях конкурсах, конференциях

Ожидаемый результат изучения курса «Основы здорового образа жизни» в 6 классе направлен на реализацию деятельностного, практико- и личностно ориентированного подходов: овладение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладения знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения собственного здоровья. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков.

При осуществлении поурочного контроля оценивается процесс учебной деятельности учащихся, познавательные и общеучебные умения, использование рациональных способов выполнения заданий с учётом проявления интереса к учению, стремления к достижению поставленной цели и других индивидуальных и личностных качеств.

Учебно- методический комплект

1. Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методически рекомендации для учителя. /О.П. Аккузина, Ю.И. Буланый, Т.В. Кобзева и др. – Саратов: Слово, 2001. – 98 с.

2. Здоровый образ жизни. Рабочая тетрадь для учащихся 5-6-х классов./ М.Ю. Михалина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. – Саратов: Добродея, 2009. – 64 с.

Лист изменений и дополнений

Дата урока по плану	Дата проведения по факту	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата и № приказа)	Подпись заместителя директора по УР