

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Администрация города Ижевска

МБОУ "СОШ №51"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей
естественнонаучного
направления

 С.В. Максимчук
Протокол № 5 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Методического совета
МБОУ "СОШ № 51"

 Д.В. Михайлова
Протокол № 5 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ № 51"
 А.В. Яковлев
Приказ № 92 от «30» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Факультативного курса «Здоровый образ жизни»

для обучающихся 6 класса

Ижевск 2023

Пояснительная записка

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Резкое падение уровня состояния здоровья, физического развития школьников, объясняется, на наш взгляд, ухудшением экологической обстановки, информационными перегрузками, снижением двигательной активности, отсутствием у них потребности в здоровом образе жизни, а также некомпетентностью в вопросах по сохранению и укреплению собственного здоровья.

По мнению ряда ученых, одной из основных причин этой отрицательной тенденции является недостаточное внимание к мотивации здорового образа жизни обучающейся молодежи. Решение проблемы здоровья участников образовательного процесса отмечается как приоритетная цель в большинстве документов, характеризующих российскую государственную политику. Среди основополагающим является Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), который впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.

При разработке программы курса «Здоровый образ жизни» были использованы:

- Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. М., 1996.
- Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М., 1995.
- Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Уроки здоровья. Воронеж, 1999.

Образовательный курс состоит из разделов, рассматривающих общие представления о культуре здоровья человека; факторов, от которых зависит здоровье; методологические основы здоровья.

Содержание примерного образовательного курса отвечает следующим принципам педагогической профилактики:

- возрастной адекватности – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям учащихся старшего школьного возраста;
- комплексности – формирование представления об опасности любых форм использования одурманивающих веществ.
- альтернативности – основная задача курса не только предотвращение реальных проб одурманивающих веществ, сколько формирование у подростка полезных поведенческих навыков и установок, обеспечивающих ему эффективную социальную адаптацию. Важно показать, как без помощи химических стимуляторов можно сделать свою жизнь интересной и счастливой.
- практической целесообразности – содержание курса отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у учащихся навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- модульности структуры – курс может интегрироваться в базовые предметные области и во внеклассную работу.

Программа факультативная курса обеспечивает следующую **цель**: формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни в рамках проведения профилактической работы среди учащихся, направленной на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической зависимости.

Основными задачами факультатива являются, следующие:

- ✚ сформировать у учащихся представление о современных подходах к формированию здоровья и здорового образа жизни человека;

- ✚ сформировать мотивацию учащихся к здоровому образу жизни (ЗОЖ);
- ✚ вовлечь учащихся в активную деятельность по укреплению здоровья.
- ✚ сформировать естественное видение ценности здоровья, включающее умение и желание осмысленно познавать его ресурсы, ставить перед собой цели его сохранения, формирования, укрепления.
- ✚ содействовать приобретению навыков анализа собственной деятельности, формировать умение устанавливать причинно - следственные связи.
- ✚ научить учащихся выражать свою точку зрения с позиции формирования и сохранения здоровья.
- ✚ научить действовать в каждодневных многообразных ситуациях в соответствии с приобретенными навыками сохранения и укрепления здоровья.
- ✚ формировать отрицательное отношение к употреблению табака, алкоголя и наркотиков.

Курс рассчитан на 34 часа, 1 час в неделю.

Содержание факультативного курса

6 класс

Первый модуль «Я выбираю здоровый образ жизни»

Формирует такие понятия как «здоровый образ жизни», сохранение, восстановление психического и физического здоровья. Содержание раздела дает комплексные знания об образе жизни человека, влиянии образа жизни на здоровье. Рассматривается оценка риска нерационального образа жизни.

Второй модуль «Вместе против наркотиков»

Особое внимание уделяется возникновению зависимости и ее последствия. Рассматриваются общие проявления наркомании и токсикомании. Содержание раздела дает знания об опасных симптомах физического и эмоционального характера.

Третий модуль «ВИЧ/СПИД: знать и бороться»

Профилактика распространения ВИЧ/СПИДа обеспечивает необходимыми знаниями о профилактике и лечении ВИЧ/СПИДа. Содержание раздела содержит сведения о болезни пяти континентов.

Четвертый модуль «Территория без табака»

Профилактика употребления табака содержит сведения о табакокурении и здоровье населения. Рассматриваются вопросы о влиянии табака на организм женщины и ребенка, на организм подростка. Раскрывается психологическая зависимость курильщика, дается убедительная информация о последствиях для жизни и здоровья пассивное курение.

Пятый модуль «Мир без алкоголя»

Профилактика употребления алкоголя большое внимание уделяется действию алкоголя на организм человека. Рассматриваются степени отравления, стадии алкоголизма. В разделе анализируется действие алкоголя на женский и мужской организм. Раскрывается влияние алкоголя на организм подростка.

Шестой модуль «Безопасный Интернет»

Формирование безопасной интернет-среды обеспечивает необходимыми знаниями об угрозах интернет-пространства, о правилах поведения в сети Интернет. В содержании раздела особое внимание уделяется процессу обеспечения конфиденциальности, целостности и доступности информации.

Планируемые результаты изучения факультативного курса.

Требования к уровню подготовки учащихся (предметные результаты)		УУД (личностные, метапредметные результаты)	
Выпускник научиться (базовый уровень)	Выпускник получит возможность научиться (повышенный уровень)	Выпускник научиться (базовый уровень)	Выпускник получит возможность научиться (повышенный уровень)
6 класс			
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать особенности здорового образа жизни и практическую значимость для здоровья; • осуществлять классификацию биологических объектов на основе определения их принадлежности к определенной систематической группе; • раскрывать роль здорового образа жизни в практической деятельности людей, роль различных факторов в жизни человека; • объяснять общность происхождения и эволюции систематических групп растений на примерах сопоставления биологических объектов; • различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты или их 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила режима труда и отдыха, рационального питания; • использовать приёмы оказания первой помощи при отравлении; • ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к своему здоровью; • находить информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков, в научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках, анализировать, оценивать её и переводить из одной формы в другую; • осознанно соблюдать основные правила, сохраняющие и разрушающие здоровье; • выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения собственного здоровья; • осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки; • формировать умение слушать в соответствии с целевой установкой; • оценивать экологический риск своего здоровья; • критичное отношение учащихся к своим поступкам, осознание ответственности за последствия; • воспитание у учащихся основных 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять знание биологии для сохранения своего здоровья; • объяснять единство и целостность здорового образа жизни, на основе достижений науки; • выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью; • уметь вести диалог, выслушивать мнение других; • применять знание основных принципов и правил отношения к здоровому образу жизни; • рационально применять биологические знания на практике. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать и формулировать проблему и определять цель учебной деятельности; • анализировать и

<p>изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сравнивать биологические объекты, процессы; делать выводы и умозаключения на основе сравнения; • описывать признаки вредных привычек на организм, влияние алкоголя, курения, наркотиков, использовать приемы профилактики здорового образа жизни; • основным правилам здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье. 	<p>здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать приёмы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми растениями; • избавляться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни. 	<p>правил к здоровому образу жизни;</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности; • выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели; • составлять индивидуально план решения проблемы; • работая по плану, сверять свои действия с целью, при необходимости исправлять ошибки самостоятельно; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать факты и явления, выявлять причины и следствия простых явлений; • создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; • составлять тезисы, планы (простые, сложные); • вычитывать все уровни текстовой информации; 	<p>аргументировать план учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить и исправлять самостоятельно ошибки учебной деятельности. • применять методы и приемы для достижения учебных целей; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливать причины и следствия простых и сложных явлений; • использовать схематические модели для профилактики здорового образа жизни; • находить информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков, интернет пространства в научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках, переводить из одной формы в другую; • использовать текстовую информацию для оформления докладов, сообщений; • выделять положительные признаки влияющие на формирование здорового образа жизни. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно
--	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность; • строить логическое рассуждение, включающие установление причинно-следственных связей. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе; • распределять роли; • договариваться с друг другом. 	<p>организовывать учебное взаимодействие в группе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • распределять роли; • договариваться с друг другом.
--	--	--	--

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое здоровый образ жизни?	1ч
2	Великие люди о сохранение здоровья и долголетия.	1ч
3	Практическая работа № 1 по теме «Правила здорового образа жизни».	1ч
4	Деловая игра "Мы выбираем здоровый образ жизни".	1ч
5	Практическая работа № 2 по теме «Презентации о ЗОЖ».	1ч
6	Практическая работа № 3 по теме «Здоровье есть высочайшее богатство человека: создание буклетов»	1ч
7	Миф и реальность о наркотиках.	1ч
8	Наркомания: признаки, причины, последствия.	1ч
9	Практическая работа № 4 по теме «Мы против наркомании: создание буклетов»	1ч
10	Ролевая игра «Наркомания путь в никуда»	1ч
11	Тренинг «Будущее без наркотиков».	1ч
12	Создание комиксов «Молодежь против наркотиков»	1ч
13	ВИЧ/СПИД – об этом должен знать каждый.	1ч
14	Ситуативная игра «У опасной черты»	1ч
15	Видеолекторий «Пристрастия, уносящие жизнь».	1ч
16	Подготовка плакатов «Профилактика ВИЧ инфекции.	1ч
17	Предупрежден – значит вооружен.	1ч
18	Тренинг активной психологической защиты « Наркотики: «За» или «Против».	1ч
19	Мифы о курении. Вред курения, наносимый человеку.	1ч
20	Сочинение сказок. Влияние курения на здоровье.	1ч
21	Заболевания, вызываемые курением. Последствия курения у женщин".	1ч
22	Практическая работа № 5 по теме «Составление словесного портрета курильщика»	1ч
23	Практическая работа № 6 по теме «Дети против курения: составление буклетов»	1ч
24	Игра "Остров мечты". Факты в защиту жизни: курение и рак, табак и сердце.	1ч
25	Опасные последствия алкоголизма, причины привыкания.	1ч
26	Разрушительное действие алкоголизма на все сферы жизни человека.	1ч
27	Видеолекторий «Как убивает алкоголь»	1ч

28	Создание информационной листовки «В счастливой жизни нет места вредным привычкам»	1ч
29	Практическая работа № 7 по теме «Проблемные ситуации «Ты и алкоголь».	1ч
30	Урок-сказка по профилактике вредных привычек.	1ч
31	Что такое интернет?	1 ч
32	Влияние телевизора и компьютера на здоровье.	1 ч
33	Правила работы в сети - интернет.	1 ч
34	Круглый стол «Безопасный интернет – хороший интернет»	1ч
	Итого	34 ч

Учебно-методическое обеспечение

Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. М., 1996.

Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М., 1995.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья. Воронеж, 1999.

Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.