РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

для 6 классов

***Алишаускене Татьяны Михайловны***

учителя ОЗОЖ, педагога-психолога

МОУ «СОШ р.п. Соколовый Саратовского района

Саратовской области»

# Пояснительная записка

Рабочая программа «Основы здорового образа жизни» для 6 классов составлена на основе региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» для общеобразовательных учреждений (2001), а также дополненного и переработанного варианта этой программы ( 2008) под редакцией Н.П. Смирновой, Ю.И. Буланого, М.М. Орловой.

**Цель курса:** сформировать осознанное отношение к жизни как высочайшей ценности.

Программа предусматривает развитие потребности в самопознании, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования.

**Курс** рассчитан на 34академических часа (1 час в неделю)

**Содержание** программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семьеведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в **форме** лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

***Программа обучения состоит из пяти блоков.***

Содержание **медико-гигиенического блока** включает такие вопросы: таинство появления человеческой жизни. Личная гигиена мальчиков и девочек.

Здоровье и состояние окружающей среды. Значение физического воспитания и спорта для здоровья. Профилактика нарушений осанки и искривлений позвоночника. Закаливание и его методы.

Содержание **психологического** блока направлено на развитие способности к самопознанию и уверенности в себе.

В **правовом блоке** идет знакомство со статьями Уголовного кодекса Российской Федерации. Разбираются понятие принуждения, способы принуждения ,ответственность за принуждение. Способы противостояния принуждению.

**Семьеведческий блок** рассматривает такие вопросы: семейные реликвии, праздники, семейные традиции, как передающиеся из поколения в поколение способы действия, ритуалы, уклад жизни. Родословная. Генеалогическое дерево.

Содержание **этического блока** включает основные понятия философии: мир, взаимосвязь основных компонентов природы, осознанность человеческой жизни

**Требования к результатам обучения:**

**Предметные УУД:** научатся правильно относиться к своему здоровью, правильно и грамотно вести себя в обществе добывать нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.), применять способы противостояния принуждению; сформируется потребность в самопознании, здоровом образе жизни, освоят навыки гигиены и профилактики заболеваний.

**Метапредметные УУД**

Познавательные будут знать: правила гигиены и закаливания, признаки уверенного, неуверенного, грубого поведения. Усвоят понятия: иммунитет, чувство собственного достоинства, права человека, принуждение, способы противостояния принуждению.

Коммуникативные умение слушать; высказывать своё мнение и ценить мнение других.

Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих

**Личностные УУД** осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию

# ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьева Т.М. Семья. М.: Просвещение, 1988
2. БогатырёваТ.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10-12 лет) Москва 2006 г.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М.: 1987.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. В.В. Петрусинского. М., 1992.
7. Лысогорская М.В. Методические материалы проведения занятий с молодёжью по актуальным проблемам подготовки к семейной жизни. Саратов, 1999г.
8. Михайлина М.Ю. Лысогорская М.В. Павлова М.А. Здоровый образ жизни учебное пособие для учщихся 9-х классов. Саратов 2006г.
9. Немов Р.С. Психология М., 1995г
10. Прутченков А.C. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
11. Прозументов Л.М. Права несовершеннолетних и их охрана в Российском законодательстве Томск 1997г.
12. Родионов В.А. Ступницкая М.А. Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Ярославль 2006г.
13. Рогов Е.И. психология познания М., 1998г.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа, 1993.
15. Словарь по этике. М.: Изд-во политической литературы, 1963.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Календарно-тематическое планирование по ОЗОЖ в 6 классе** |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Календарные сроки | Вид занятия | Хар-ка основных видов деятельности учащихся | Нагл пособия, технические средства, ИКТ | Задания для учащихся | Повторение | Формирование УУД |
|  | **Медико-гигиенический блок** | **6** |  |
|  1 | Таинство появления человеческой жизни | 1 |  | Освоение нового материала | Восприятие новой информации; составление конспекта;Сравнение житейских и научных представлений | ТV DVD |  Подобрать колыбельные |   | **Предметные УУД** Научатся: правильно представлять процессы ведущие к зарождению жизни **Метапредметные УУД**Познавательные работа с научной информацией; сравнение научных и житейских знаний Коммуникативные умение слушать; высказывать своё мнениеРегулятивные:действуют соответственно поставленной учителем задачи**Личностные УУД**осмысливают гуманистические ценности современного общества  |
|   | Личная гигиена мальчиков и девочек |  1 |  | Освоение нового материала |  Исходя из опыта показать важность гигиены для здоровья. Усвоить понятие «гигиена»Описать основные принципы гигиены | Компьютер, мультимедиа |  Подготовить сообщение по теме: «Здоровье и окружающая среда»  |   |  **Предметные УУД** научатся**:**применять полученные знания в повседневнойжизни**Метапредметные УУД**Познавательные Сравнение информации обыденной жизни и научных знаний, усвоение правил личной гигиеныКоммуникативные делятся жизненным опытомРегулятивные учатся сдерживать эмоции, серьезно говорить об интимных вопросах**Личностные УУД**самооценка отношения к гигиене. |
|   | Здоровье и состояние окружающей среды |  1 |  |  Семинар  |  Рассказывают о влиянии окружающей среды на человека, приводят конкретные примеры влияния. Определяют своё влияние на среду. Анализируют информацию научную и житейскую, сравнивают, делают выводы. | TV DVD |  Сообщение по теме: «Иммунитет» «Закаливание» |   |  **Предметные УУД** Научатся характеризовать состояние окружающей среды обитания,видеть факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.**Метапредметные УУД**Познавательные осуществляют поиск информации, анализируют, сравнивают, делают выводыКоммуникативные делятся своим опытом, высказывают мнение, слушают других Регулятивные: Проявляют самостоятельность и инициативность.**Личностные УУД**экологический подход к окружающей среде |
|   | Тренировка иммунитета и закаливание-структурный фактор ЗОЖ |  1 |  |  Освоение нового материала |  формулируют понятия «Иммунитет», защитные силы организма, рассказывают о способах и основных принципах закаливанияВыполняют упражнения точечного массажа | Компьютер, мультимедиа |  Подготовить сообщение на тему «Физкультура и здоровье» |   |  **Предметные УУД** Научатся правильно осуществлять закаливающие процедуры**Метапредметные УУД**Познавательные работа с научной информацией; сравнение научных и житейских знаний Коммуникативные умение слушатьдругого, рассказывать о себе.Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи**Личностные УУД**осмысливают важность закаливания для ЗОЖ |
|   |  Гигиена физического воспитания |  1 |  |  Освоение нового материала |  Раскрывают значение физических упражнений для здоровья; рассказывают о физической культуре как факторе ЗОЖ; о половозрастных особенностях занятий различными видами спорта | Компьютер, мультимедиа |  Подобрать упражнения для профилактики нарушений осанки |   |  **Предметные УУД** Научатся: культуре физического воспитания**Метапредметные УУД**Познавательные работа с научной информацией; сравнение научных и житейских знаний Коммуникативные умение слушать; высказывать своё мнениеРегулятивные: проявление инициативы, контроль своего представления о физвоспитании**Личностные УУД** осознание важности физического воспитания |
|   |  Профилактика нарушений осанки и искривлений позвоночника |  1 |  |  Тренинг практическое занятие  |  Описывают признаки нарушений осанки и искривления позвоночника. Характеризуют последствия нарушения осанки. Осмысливают принципы ЗОЖВыполняют упражнения для профилактики нарушения осанки и искривления позвоночника  | TV DVD |   |   | **Предметные УУД** Научатся: упражнениям предотвращающим искривление позвоночника**Метапредметные УУД**Познавательные усвоят понятия: осанка, причины нарушения осанки и искривления позвоночникаКоммуникативныевзаимодействует в группеРегулятивные: следят за своей осанкой**Личностные УУД**мотивация к выполнению профилактических упражнений и ЗОЖ |
|  | **Психологический блок** | **10** |  |
|   |  Уверенное, неуверенное, грубое поведение |  2 |  |  Тренинг практическое занятие  |  Раскрывают основные формы поведения на конкретных примерах из жизниАнализируют ситуации и выбирают своё поведениеПриводят примеры своего поведения Делают вывод о правильном поведении | Компьютер, мультимедиа |  Понаблюдать за собой и другими: «Какая форма поведения чаще проявляется» |   |  **Предметные УУД** Научатся: различать и характеризовать уверенное, неуверенное, грубое поведение**Метапредметные УУД**Познавательные узнают о разных формах поведенияКоммуникативные взаимодействует в группеРегулятивные: принимают правила поведения и следуют им в тренинговой группе**Личностные*УУД*** мотивация к самопознанию |
|   |  Зависимость поведения от других людей. Чувство собственного достоинства |  2 |  |  Тренинг  |  Выполняют упражнение «Хвалить или ругать»Ставят проблему: Что требуется, чтобы вести себя достойно в этой ситуации.Нарисовать «радость» Делают вывод: что важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинстваФормулируют определение «Чувство собственного достоинства» |  |  Нарисовать «Мой портрет в лучах солнца» |   |  **Предметные УУД** Научатся:определять зависимость уверенности и неуверенности от других людей **Метапредметные УУД**Познавательные что такое чувство собственного достоинства.Коммуникативные высказывают свою точку зрения, выслушивают одноклассников, спорят.Регулятивные: сдерживают свои эмоции, следуют правилам**Личностные УУД** самооценка своего чувства собственного достоинства. Уважение к чувствам другого человека |
|   |  Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства |  1 |  |  Тренинг практическое занятие |  Анализируя рисунки, поддерживают друг друга характеризуя достоинствадругого.Выполненяют упражнение «Скульптура»Рефлексия: Я узнал, я понял… |  |  Описать ситуации, где проявляется чувство собственного достоинства |   |  **Предметные УУД** Научатся: по невербальным и вербальным признакам видеть чувство собственного достоинства у других проявлять своё.**Метапредметные УУД**Познавательные узнают о возможных формах выражения чувства собственного достоинстваКоммуникативные умение по вербальным и невербальным сигналам понимать состояние человекаРегулятивные: умение сдерживать себя при желании нагрубить**Личностные УУД** уважение к себе и другим |
|   |  Уверенность в себе и права человека |  2 |  |  Тренинг  |  Обсуждая домашнее задание, делают вывод, что уверенность в себе зависит от соблюдения прав;Выполняют упражнение «Мои права» Составляют «Декларацию о правах шестиклассника»Определяют понятие «Права»знакомятся с правовыми документами;Обсуждение» Мои права и права других» |  |  Проанализировать, как права реализуются в жизни |   | **Предметные УУД** Научатся: видеть свои права в повседневной жизни и пользоваться ими**Метапредметные УУД**Познавательные узнают разнообразие своих прав познакомятся с документами где права закреплены Коммуникативные умение уверенно защищать свои права не нарушая прав другихРегулятивные: сдерживать свои желания, считаться с правами окружающих**Личностные** уважение к своим правам и окружающих |
|   |  Умение высказать просьбу |  2 |  |  Тренинг |  Обсуждение домашнего задания, заостряя внимание на право высказать просьбу и отказаться от её выполнения;Выполнение упражнения «Чемпионат» (высказать просьбу, отказаться от выполнения)Рефлексия: «Я узнал, я понял…» |  |  Оценить поведение в ситуации просьбы в реальной жизни |   |   **Предметные УУД** Научатся: высказывать просьбу**Метапредметные УУД**Познавательные что такое просьба.Коммуникативные тренируются высказывать просьбу, вежливый отказРегулятивные: управление своими чувствами и желаниями**Личностные** формируется собственное мнение, убеждение |
|   |  Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав |  1 |  |  Тренинг  |  Обсуждение домашнего задания, анализ ситуаций, формулирование вывода: уверенное поведение помогает реализовать свои права; Рефлексия: Рефлексия: «Я узнал, я понял…» |  |   |   |   **Предметные УУД** Научатся различать успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав**Метапредметные УУД**Познавательные Успешные и неуспешные формы поведения.КоммуникативныеУмение принять отказ.Регулятивные: Анализ успешных и неуспешных форм поведения**Личностные** мотивация к успешным формам реализации своих прав |
|   |  **Правовой блок** |  6 |  |   |   |  |   |   |   |
|   |  Понятие принуждения |  2 |  |  Освоение нового материала |  Ведут конспект лекции учителя , оформляя его в виде таблицыОбсуждают жизненные ситуации, в которых проявляются разные формы принуждения;Ведут дискуссию | Компьютер, мультимедиа |  Повторить записи в тетради |   |  **Предметные УУД** Правовые знания по основным аспектам понятия принуждения**Метапредметные УУД**Познавательные понятие принуждение, УК РФКоммуникативные: участие в дискуссии, анализ ситуацийРегулятивные: управление своей деятельностью соответственно поставленной задачи**Личностные** оценка своих поступков, ориентация на выполнение морально-нравственных норм |
|   |  Способы принуждения |  2 |  |   |  Характеризуют основные способы принуждения; приводят примеры из своей жизни, анализируют и оценивают свои поступки и поступки других |  | Определить понятия: ответственность, преступление, наказание, склонение к преступлению. |   |  **Предметные УУД** Научатся характеризовать основные способы принуждения**Метапредметные УУД**Познавательные Способы принуждения: угрозы, шантаж, вымогательство, обман, психологическое давление, физическое давление и другие.Коммуникативные обсуждение, рассуждениеРегулятивные: определяют и личностно-значимую проблему урока**Личностные** оценка своих поступков |
|   |  Склонение к преступлениюСпособы противостояния принуждению |  2 |  |  Тренинг практическое занятие  |  Формулирование понятий: ответственность, преступление, наказание, склонение к преступлению.Ставят проблемный вопрос: как противостоять принуждению?Тренируются сказать «нет» вситуациях принуждения, демонстрируя разные способыРефлексия: «Я узнал, я понял…» | Компьютер, мультимедиа |  Выполнение упражнений отказа от нежелательных действий |   |  **Предметные УУД** Научатся уверенно вести себя в ситуациях принуждения.**Метапредметные УУД**Познавательные Способы противостояния принуждению. Коммуникативные ориентация в позиции другого, умение отказаться от нежелательных действийРегулятивные: действуют соответственно целям и задачам урока**Личностные** Повышение личностной самоценности и развитии навыков уверенного поведения. |
|   |  **Семьеведческий блок** |  6 |  |   |   |  |   |   |  |
|  |  Родословная. Генеалогическое древо |  2 |  | Актуализация знаний  |  Рассказывают о своем представлении, что такое родословная, актуализируя знания, полученные из других предметов;Знакомятся с разными формами составления родословной (слушают учителя)Делают вывод о важности знаний о генеалогии своей семьиПредставляют проекты, обсуждают, анализируют и отмечают наиболее интересные. | Компьютер, мультимедиа |  Работа над проектом «Моя родословная» |   |  **Предметные УУД** Научатся составлять родословную своей семьи **Метапредметные УУД**Познавательные Принципы формирования родословной.Коммуникативные рассказывают о своей семье, слушают другихРегулятивные: действуют соответственно целям и задачам урока**Личностные** осознания себя как части своей семьи |
|   |  Семейные реликвии  |  2 |  | Семинар |  Определяют понятие: «Реликвия», «Традиции семьи» приводят примерыВыполняют рисунок: «Праздник в моей семье»Рассказывают о семейных реликвиях, традициях праздниках.  |  |  Подготовить рассказ о семейной реликвии (семейной традиции, празднике) (по выбору учащихся) |   |  **Предметные УУД** Научатся характеризовать понятие семейные реликвии.**Метапредметные УУД**Познавательные Что такое семейные реликвии. Семейные традиции.Коммуникативные монологическая речь умение слушать и уважать другихРегулятивные: Инициативность, сдержанность, управление своими желаниями.Личностные: ценностное отношение к семье, к семейным реликвиям и традициям |
|   | Мои бабушка и дедушка.На кого я похож |  2 |  |  Тренинг практическое занятие  |  Читают рассказ о бабушке (тетрадь ОЗОЖ для 5-6 кл)Обсуждают прочитанное, делают выводы.Приводят примеры подобного отношения к старшему поколению, анализируют причины, говорят как надо относиться к пожилым людям. Обсуждают вопрос: «На кого я похож».Рассказывают о своих бабушках (дедушках) | Компьютер, мультимедиа |  Составить рассказ о своей бабушке, (дедушке) |   |  **Предметные УУД** Научатся теплому отношению к своим предкам**Метапредметные УУД**Познавательные узнают о жизненном пути своих родныхКоммуникативные рассказывают о своей семьеРегулятивные: действуют соответственно поставленной задаче урока**Личностные** формируется уважительное отношение к своим родным |
|   |  **Этический блок** |  6 |  |   |   |  |   |   |   |
|  | Я и мир. Все связано со всем. | 2 |  | Рефлексия | Рассуждают над понятиями «Мир», «Я часть мира» формулируют важность темы;Дают определение «Что такое мир»Выполняют рисунок: «Я и мир»Анализируют рисунки, подчеркивая взаимосвязь элементов природы и своего места в мире. |  | Написать рассуждение: «Чтобы я сказал Миру» |  | **Предметные УУД** Научатся определять своё место среди сверстников и взрослых характеризовать взаимосвязь элементов природы.**Метапредметные УУД**Познавательные осуществляют поиск необходимой информации о подросткеКоммуникативные учатся рассуждать, высказвать свою точку зренияРегулятивные: определяют цель и личностнозначимую проблему урока**Личностные**я – часть мира, моё место в мире |
|  | Экологический подход к миру  | 2 |  | Рефлексия  | Рассуждают о том, что дает нам мир, что я даю миру.Формулируют понятие: потребительский подход к миру, экологический подход к миру. Зачитывают свои рассуждения: «Чтобы я сказал Миру»Делают вывод о необходимости бережно относиться к природе, к людям, к себе. |  | Подготовиться к мини-сочинению «Как я гармонично существую с самим собой и окружающим миром»; |  | **Предметные УУД** Научатся безопасно взаимодействовать с миром**Метапредметные УУД**Познавательные Образ мира, потребительский подход к окружающему миру, экологический подход к миру. Последствия отношения к мируКоммуникативные рассуждают, анализизируют, высказывают свою точку зренияРегулятивные: действуют соответственно поставленным задачам урока**Личностные** нравственно-этическая личностная позиция к миру |
|  | Осознанность человеческой жизни. | 2 |  | Рефлексия  | Пишут мини сочинениеЗачитывают свои сочинения, обсуждают, рассуждают о ценности человеческой жизни, о необходимости заботиться о себе, о своем здоровье, строить свою судьбу самому , осуществлять собственный выбор. |  |  |  | **Предметные УУД** Научатся осуществлять собственный индивидуальный выбор в отношении с миром **Метапредметные УУД**Познавательные усвоят основные понятия:Самоценностьжизни.осознанность человеческой жизни. свободоспособность. свобода выбора. Коммуникативные развитие письменной речиРегулятивные: управление своей деятельностью соответственно поставленным задачам**Личностные** ответственное отношение к своему здоровью и жизни |