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 | Повто  рение | 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 мнение  Регулятивные: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 гигиены  Коммуникативные делятся жизненным опытом  Регулятивные 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 выводы  Коммуникативные 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 закаливания  Выполняют 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 мнение  Регулятивные: 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 позвоночника  Коммуникативныевзаимодействует в группе  Регулятивные: 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 жизни  Анализируют ситуации и выбирают своё поведение  Приводят 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 поведения  Коммуникативные взаимодействует в группе  Регулятивные: 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 достоинства  Формулируют 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 достоинства  Коммуникативные умение по вербальным и невербальным сигналам понимать состояние человека  Регулятивные: 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 других  Регулятивные: 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 отказ  Регулятивные: 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 таблицы  Обсуждают 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 РФ  Коммуникативные: участие в дискуссии, анализ ситуаций  Регулятивные: 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, рассуждение  Регулятивные: определяют и личностно-значимую проблему урока  **Личностные** оценка своих поступков |
|  | Склонение к преступлению  Способы 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 способы  Рефлексия: «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 действий  Регулятивные: 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 семьи  Представляют 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 других  Регулятивные: действуют соответственно целям и задачам урока  **Личностные** осознания себя как части своей семьи |
|  | Семейные реликвии | 2 |  | | Семинар | Определяют понятие: «Реликвия», «Традиции семьи» приводят примеры  Выполняют 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 других  Регулятивные: 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 родных  Коммуникативные рассказывают о своей семье  Регулятивные: 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 подростке  Коммуникативные учатся рассуждать, высказвать свою точку зрения  Регулятивные: 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 миру  Коммуникативные рассуждают, анализизируют, высказывают свою точку зрения  Регулятивные: действуют соответственно поставленным задачам урока  **Личностные** нравственно-этическая личностная позиция к миру |
|  | Осознанность человеческой жизни. | 2 |  | | Рефлексия | Пишут мини сочинение  Зачитывают 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 речи  Регулятивные: управление своей деятельностью соответственно поставленным задачам  **Личностные** ответственное отношение к своему здоровью и жизни |