

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Заплавное
муниципального района Борский Самарской области

Принята педагогическим советом
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Председатель:

И.Л. Самбольский
протокол № 1 от 20.08.2020 г

Утверждаю к использованию



в образовательном процессе

приказа №26 от 20.08.2020 г

Директор школы:

И.Л. Самбольский/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»
для обучающихся 6 класса
на 2020-2021 учебный год

с. Заплавное
2020 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» для 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Заплавное на 2020 - 2021 учебный год.

Рабочая программа для 6 класса предусматривает обучение основам здорового образа жизни в объеме 1 часа в неделю (34 ч в год).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения конкретной рабочей программы:

Личностными результатами обучения ОЗОЖ в основной школе являются:

- развитие личностных, в том числе духовно-нравственных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование анти экстремистского и антитеррористического мышления, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения основам здорового образа жизни в основной школе являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченными в экстремистскую и террористическую деятельность.

Предметными результатами обучения ОЗОЖ в основной школе являются:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего закона в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости обороны государства и подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм, и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке

Выпускник научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
 - анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
 - классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;
 - систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак;
 - анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснить роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства.
- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
 - характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее

часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;

- анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроём приёмы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать здоровые сберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.*

готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

Содержание курса внеурочной деятельности

Этический блок – 6ч

Я - подросток. Я и мир. Всё связано со всем.

Взаимосвязь компонентов природы. Индивидуальный образ мира

Экологический подход к миру

Последствия отношения к миру

Самоценность жизни. Осознанность человеческой жизни

Мы выбираем свою жизнь.

Психологический блок – 10ч

Способность к самопознанию и уверенность в себе

Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости

Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми

Трудности в принятии и выражении критики и похвалы

Особенность и неповторимость каждого. Уважение к себе.

Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства

Права человека, несправедливость.

Эмоциональная поддержка, собственное мнение, убеждение.

Умение высказать просьбу, согласие или отказ

Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав

Правовой блок – 6ч

Знакомство со статьями из уголовного кодекса Российской Федерации

Понятие принуждения

Ответственность за принуждение

Способы противостоять принуждению

Склонение к преступлению

Повышение личностной самооценки и развитие навыков уверенного поведения.

Семьеведческий блок – 6ч

Семейные реликвии

Семейные традиции

Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение

Родословная. Принципы формирования родословной

Генеология моей семьи

На кого я похож?

Медико-гигиенический блок – 6ч

Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены.

Таинство появления человеческой жизни

Процесс рождения ребёнка

Уход за новорожденным

Значение физического воспитания и спорта для здоровья

Достижение эмоционального благополучия.

Формы контроля

Форма контроля – зачет.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Этический блок	6	
1	Я - подросток. Я и мир. Всё связано со всем.	1	
2	Взаимосвязь компонентов природы. Индивидуальный образ мира	1	
3	Экологический подход к миру	1	
4	Последствия отношения к миру	1	
5	Самоценность жизни. Осознанность человеческой жизни	1	
6	Мы выбираем свою жизнь.	1	
	Психологический блок	10	
7	Способность к самопознанию и уверенность в себе	1	
8	Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости	1	
9	Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми	1	
10	Трудности в принятии и выражении критики и похвалы	1	
11	Особенность и неповторимость каждого. Уважение к себе.	1	
12	Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства	1	
13	Права человека, несправедливость.	1	
14	Эмоциональная поддержка, собственное мнение, убеждение.	1	
15	Умение высказать просьбу, согласие или отказ	1	
16	Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав	1	
	Правовой блок	6	
17	Знакомство со статьями из уголовного кодекса Российской Федерации	1	
18	Понятие принуждения	1	
19	Ответственность за принуждение	1	
20	Способы противостоять принуждению	1	
21	Склонение к преступлению	1	
22	Повышение личностной самооценности и развитие навыков уверенного поведения.	1	
	Семьеведческий блок	6	
23	Семейные реликвии	1	
24	Семейные традиции	1	
25	Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение	1	

26	Родословная. Принципы формирования родословной	1	
27	Генеология моей семьи	1	
28	На кого я похож?	1	
	Медико-гигиенический блок	6	
29	Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены.	1	
30	Таинство появления человеческой жизни	1	
31	Процесс рождения ребёнка	1	
32	Уход за новорожденным	1	
33	Значение физического воспитания и спорта для здоровья	1	
34	Достижение эмоционального благополучия.	1	