

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 7»

**СОГЛАСОВАНО**

с методическим советом

Руководитель МС

*Кривских О. А.* Ф.И.О

Протокол № 1 от 30.08.2017

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ «Открытая

(сменная)

общеобразовательная школа

№ 7»

Ф.И.О

Приказ № 169 от 01.09.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса «Здоровый образ жизни. 6 - 8 класс»

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2017 /2020 гг.

Количество часов по учебному плану:

всего – 34 ч/год; 1 ч/неделю; 102 ч/за курс

Рабочую программу составила  
Тихомирова Наталья Валерьевна,  
учитель первой категории

Шадринск,  
2017 г.

## Пояснительная записка

Предлагаемый курс компонента образовательного учреждения учебного плана «Здоровый образ жизни» предполагает ведение его в 6-8 классах и рассчитан на 34 часа в каждом классе в соответствии с типовым положением о вечернем (сменном) общеобразовательном учреждении, то есть на один урок неделю. Данная рабочая учебная программа разработана на основе Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде и является авторской.

Обучение учащихся здоровому образу жизни имеет свою специфику. Она основывается как на общих образовательных принципах, так и на психологическом подкреплении поведения школьников, способствующему сохранению здоровья.

Занятия по здоровому образу жизни несут, прежде всего профилактическую функцию и требуют соблюдения определенных принципов, которые должны быть заложены в программе по здоровому образу жизни.

**Цель курса** - обучение учащихся здоровому образу жизни: формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, профилактика употребления ПАВ.

Программа обучения ЗОЖ предполагает решение следующих **задач**:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Изменение политической и социально-экономической ситуации в России, социальная дифференциация, происходящая в молодежной среде, оказали и продолжают оказывать негативное влияние на подрастающее поколение. В России вновь имеют место нищета, беспорядочность, правовая незащищенность несовершеннолетних. Молодежь вынуждена адаптироваться к подобным условиям, и результаты вживания в окружающую среду налицо: агрессия и насилие, ранняя алкоголизация, потребление наркотических, токсических, психотропных веществ, ранняя беспорядочная половая жизнь.

В связи с этим возникла необходимость вести эффективную работу по профилактике социогенных заболеваний за счет введения в общеобразовательную программу курса «Здоровый образ жизни».

Контингент Открытой (сменной) общеобразовательной школы весьма разнороден по возрасту, подготовленности, социальной зрелости, мотивам обучения. Чаще всего это несовершеннолетние из неблагополучных семей, состоящие на учёте в ПДН, КДН и ЗП, наркологическом диспансере.

Отсутствие твердых образцов поведения и моральных границ, ослабление социального контроля у представителей данной целевой группы способствуют росту отклоняющегося и саморазрушающего поведения в подростковой среде.

В связи с этим возникла необходимость вести эффективную работу по профилактике социогенных, инфекционных и других заболеваний, привитию гигиенических навыков за счет введения в общеобразовательную программу курса «Здоровый образ жизни».

Во время реализации программы будет проведено исследование личностных особенностей учащихся, в ходе которого будут выявлены подростки с признаками отклоняющегося поведения, которые могут повлечь за собой вред здоровью. В ходе реализации программы курса будут организованы встречи с медицинскими работниками, наркологом. Занятия будут сопровождаться просмотром слайдовых презентаций, видеофильмов.

Курс представляет собой систему уроков в форме бесед, практикумов, исследовательских и игровых заданий, упражнений, ролевых игр, диспутов.

Программа данного курса не предполагает проведение контрольных и проверочных работ, отметка выставляется за работу на уроке: выполнение упражнений и творческих заданий.

По своему характеру курс является психологичным (тесно связан с психологией личности, возрастной психологией, психологией общения и др.);

- по методике преподавания — педагогическим;
- по главной цели — воспитательным (каким быть?);
- по значению для жизни — практико-ориентированным (кем быть?);
- по совокупности решаемых задач — интегрированным;
- по лежащей в его основе образовательной парадигме — развивающим и саморазвивающим.

Данный курс тесно связан по своему содержанию с предметом ОБЖ, физической культурой, биологией.

**Ожидаемые результаты:**

- - повышение уровня информированности о социогенных, инфекционных и других заболеваниях,
  - - сформированное чувство стремления к ЗОЖ,
- снижение числа подростков с отклоняющимся поведением среди учащихся нашей школы.

**Учебно-тематический план  
6 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение	1
2	Вода и здоровье ученика	5
3	Закаливание и здоровье	3
4	Забота об организме человека	15
5	Вредные привычки	4
6	Настроение и здоровье	3
7	Я и другие	3
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**Учебно-тематический план  
7 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение	1
2	Здоровье человека	14
3	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.	19
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**Учебно-тематический план  
8 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Здоровый образ жизни	2
2	Профилактика курения	7
3	Профилактика употребления наркотических веществ	8
4	Профилактика алкоголизма	6
5	Профилактика инфекционных заболеваний	5

6	Профилактика ранних половых связей	4
7	Я и другие	4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс (34 часа)**

<b>Кол. час</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Требования к уровню подготовки</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>Раздел 1. Введение (1 час)</b>					
1		Место человека в живой природе. Значение здоровья человека для общества. Организм человека.	Определение понятия здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека	Должны знать: определение понятия здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека Правила здорового образа жизни.	устное сочинение на тему «Здоровый образ жизни в нашей семье»
<b>Раздел 2. Вода и здоровье ученика (5 часов)</b>					
1		Значение воды для здоровья человека.	Влияние воды на организм человека, ее значение.	Должны знать: как влияет вода на человека; определение понятия гигиена; способы закаливания водой; правила поведения на воде. Должны уметь Выполнять упражнения на воде	Конспект
1		Значение гигиены тела для здоровья.	Определение понятия гигиена, ее значение для здоровья человека.		Конспект
1		Закаливание водой.	Способы закаливания водой.		Конспект
1		Правила безопасного поведения на воде.	Правила поведения на воде.		Конспект
1		Игры и упражнения на воде.	Упражнения на воде для здоровья человека.		Конспект
<b>Раздел 3. Закаливание и здоровье (3 часа)</b>					
1		Виды закаливающих процедур.	Значение закаливания для организма. Закаливание воздухом и солнцем. Гигиена закаливания.	Должны знать: Виды и правила закаливания; что такое физическая культура и как она влияет на здоровье человека.	Конспект
1		Значение физической культуры для здоровья человека	Определение физической культуры и ее влияние на здоровье человека		Конспект
1		Практическая работа «Составление памятки «Правила закаливания»».	Викторина «О пользе закаливания». Памятка о правилах закаливания.		Памятка

**Раздел 4. Забота об организме человека. (15 часов)**

1	Питание - необходимое условие для жизни человека	Влияние правильного и здорового питания на здоровье человека	<p align="center">Должны знать:                  Влияние правильного и здорового питания на здоровье человека;                  Правила здорового питания; Правила ухода за зубами; Правила ухода за ушами, глазами, кожей;                  Роль скелета для человека; Функции кожи человека; правила массажа; влияние здорового сна.</p>	Конспект
1	Значение и гигиена питания. Нормы питания. Режим питания.	Правила здорового питания, режим питания. Состав продуктов. <b><u>Практическая работа.</u></b> Определение срока годности продуктов, состава продуктов.		Конспект
1	Здоровая пища для всей семьи.	<b>Практическая работа.</b> «Составление примерного дневного меню».		Меню для семьи
	Зубы человека: молочные и постоянные.	Схема расположения зубов и время их появления.		Конспект
	Уход за зубами.	Правила ухода за зубами		Конспект
	Уход за ушами.	Правила ухода за ушами		Конспект
	Заболеваний глаз.	Виды и причины заболевания глаз. Первая помощь.		Конспект
	Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости.	Правила ухода за глазами		Конспект
	Скелет – опора организма.	Роль скелета для человека.		Конспект
	Правильная осанка человека.	Осанка человека		Конспект

		Предупреждение искривления позвоночника	<b>Практическая работа.</b> Определение плоскостопия.		Упражнения для осанки
		Строение и значение кожи.	Функции кожи человека		Конспект
		Гигиена кожи.	Правила ухода за кожей		Конспект
		<b>Практическая работа.</b> Разучивание точечного массажа	Влияние массажа для человека, правила массажа.		Конспект
		Сон и здоровье.	Здоровый сон и его влияние на человека		Конспект
<b>Раздел 5. Вредные привычки.(4 часа)</b>					
1		Вредные привычки.	Классификация вредных привычек.		Конспект
1		Влияние курения и алкоголя на организм человека.	История и причины появления и развития алкоголя и табакокурения. Причины и последствия употребления алкоголя и табака.	Должны знать: Виды вредных привычек, их влияние на организм человека	Конспект
1		Влияние наркотиков на организм человека.	Причины и последствия употребления наркотиков.		Опрос 10 человек на тему вредных привычек
1		<b>Практическая работа.</b> Социологический опрос (вредные привычки)	Социологический опрос		Плакат «Мы против вредных привычек»
<b>Раздел 6. Настроение и здоровье (3 часа)</b>					

1		Поведение в школе.	Правила поведения в общественных местах, в школе.	Должны знать: Правила поведения в общественных местах, виды настроения. Должны уметь: Управлять настроением.	Конспект
1		Настроение человека.	Определение понятия настроение. Причины хорошего и плохого настроения.		Конспект
1		<b>Практическая работа.</b> Овладение приемами аутотренинга	Способы регулирования настроения		Закрепление предложенных упражнений.
<b>Раздел 7. Я и другие (3 часа)</b>					
1		Я - Личность или Я - индивидуальность	Определения понятий личность и индивидуальность, проявление их в социуме.	Должны знать: Права и обязанности личности. Золотое правило нравственности. Чувство уважения других людей. Определения понятий личность и индивидуальность. Отношение человека к себе, самоуважение, самооценка.	Конспект
1		Уверенность в себе.	Отработка навыков уверенного поведения		Конспект
1		Защита проекта «Я и Здоровый Образ Жизни»			Проект



## Календарно-тематическое планирование

7 класс (34 часа)

Кол. час	Дата	Тема урока	Содержание темы	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Введение (1 час)</b>					
1		Понятие здоровья и ЗОЖ	Определение понятия здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека	Должны знать: определение понятия здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека Правила здорового образа жизни.	Подготовить пословицы и поговорки о здоровье
<b>Раздел 2. Здоровье человека (12 часов)</b>					
1		Основные заболевания в нашей жизни.	Основные виды заболеваний человека	Должны знать: виды заболеваний, виды простудных и инфекционных заболеваний, определение понятий иммунитет, прививка, аллергия. Способы укрепления иммунитета Должны уметь составлять домашнюю аптечку	Конспект
1		Простудные и инфекционные; острые и хронические заболевания.	Классификация простудных и инфекционных заболеваний		Конспект
1		Простудные и инфекционные; острые и хронические заболевания.	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.		Конспект
1		Понятия об иммунитете, укрепление иммунитета.	Определение понятия иммунитет. Способы его укрепления.		Конспект
1		Прививки, значение прививок.	Определение понятия прививка, виды прививок и их значение для человека.		Конспект
1		Понятие об аллергии и аллергенах.	Понятие аллергии, пути ее появления.		Конспект

1		Аллергии на лекарства, растения.	Способы борьбы с аллергией на лекарства и растения.		Конспект
		Аллергии на укусы насекомых, продукты питания.	Способы борьбы с аллергией на насекомых и продукты питания.		Конспект
		Лекарства. Домашняя аптечка	<b>Практическая работа</b> Составление перечня лекарственных средств, для домашней аптечки.		
		Здоровый образ жизни.	Работа над проектом «Мы за здоровый образ жизни»		Подготовка проекта
		Здоровый образ жизни.	Защита проекта «Мы за здоровый образ жизни»		
		Тестирование «Твое здоровье».			
<b>Раздел 3. Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи (19 часов)</b>					
1		Виды травм. Первая помощь при ушибах.	Определение понятия травма, вида травм. Оказание первой помощи при ушибах	Должны знать виды травм и способы оказания ПМП при ушибах	Конспект
1		Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи.	Виды кровотечений и правила оказания доврачебной помощи <b>Практическая работа.</b> Остановка кровотечения.	Должны знать: виды кровотечений, их характеристику. Способы оказания ПМП при кровотечениях, растяжениях, ушибах и переломах	Конспект
1		Растяжение связок и вывихи.	Способы оказания ПМП при растяжениях. <b>Практическая работа.</b> Первая помощь при растяжении связок и		Конспект

			вывихи работа		
1		Первая помощь при переломах.	Способы оказания ПМП при переломах. <b>Практическая работа.</b> Наложение шины при переломах.		Конспект
		Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	<b>Практическая работа.</b> Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	Должны знать: правила поведения и оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе, ожогах, обморожении, при ЧС природного характера, на водоемах, при укусах животных и насекомых, при отравлении угарным газом, химическими веществами.	Конспект
		Профилактика ожогов и обморожений, оказание первой помощи.	Причины получения ожогов и обморожений. Как избежать получение ожогов и обморожений. Оказание ПМП при ожоге и обморожении.		Конспект
		Влияние погоды на жизнь людей: наводнения, ураганы, землетрясения.	Зависимость человека от погодных условий. Определение понятий.		Конспект
		Влияние погоды на жизнь людей: наводнения, ураганы, землетрясения.	Правила поведения людей при ЧС: наводнение, ураган, землетрясение		Конспект
		Правила поведения на водоемах, во время прогулок, в туристических походах.	Правила поведения человека на водоемах, во время прогулок, в походах.		Конспект
		Оказание первой помощи при укусах змей, собак, кошек.	Поведение человека при укусах животных и насекомых, оказание первой медицинской помощи.		Конспект

		Первая помощь при попадании инородных тел	Поведение человека при попадании в организм инородных тел, оказание ПМП.		Конспект
		Оказание первой помощи при отравление угарным газом, дымом.	Первая помощь при отравлении угарным газом, дымом.		Конспект
		Оказание первой помощи при отравление ядовитыми и химическими веществами, лекарствами и пищевыми продуктами.	Первая помощь при отравление ядовитыми и химическими веществами, лекарствами и пищевыми продуктами.		Конспект
		Правила поведения с огнем, электричеством.	Правила поведения людей с огнем и электричеством.		Конспект
		Меры предосторожности при обращении с животными.	Правила поведения людей при общении с животными.		Конспект
		Анкетирование.	Тестирование.		
		Путешествие в страну здоровья.	Викторина		
		КВН «За здоровый образ жизни»	Урок-игра.		
		Итоговое занятие			

**Календарно-тематическое планирование  
8 класс (34 часа)**

<b>Кол.</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Требования к уровню</b>	<b>Домашнее</b>
-------------	-------------	-------------------	------------------------	----------------------------	-----------------

час				подготовки	задание
<b>Раздел 1. Здоровый образ жизни</b>					
1		Понятие здоровья и ЗОЖ	Определение понятия здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека	Должны знать: определение понятия здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека Правила здорового образа жизни.	Подготовить пословицы и поговорки о здоровье
1		Правила ЗОЖ	Правила здорового образа жизни		Конспект
<b>Раздел 2. Профилактика курения</b>					
1		Табак и история его распространения	История появления табака в России, составляющие компоненты сигареты. Что такое табак.	Должны знать: историю появления табака в России, составляющие компоненты сигареты. Что такое табак. Какими свойствами обладает никотин и как он влияет на организм человека Что такое зависимость организма от табака. Причины употребления табака. Психология влияния малой группы. Определение понятия группа. Влияние табака на организм человека. Заболевания, вызванные курением. Формирование умения сказать «нет», рекомендации отказа от курения	Конспект
1		Свойства никотина	Какими свойствами обладает никотин и как он влияет на организм человека		Конспект
1		Психология курения	Зависимость организма от табака.		Конспект
1		Мотивы курения	Причины употребления табака		Конспект
1		Психология влияния группы	Психология влияния малой группы. Определение понятия группа.		Конспект
1		«Последствия курения для молодого организма» (ПУ ПАВ)	Влияние табака на организм человека. Заболевания, вызванные курением.		Подготовить плакат против курения и защиту к нему.
1		Компания «Нет – курению!», Да здравствует чистый воздух!	Формирование умения сказать «нет», рекомендации отказа от курения		Конспект
<b>Раздел 3. Профилактика употребления наркотических веществ</b>					

1		Наркомания: проблема личности и общества. Основные термины, или что же такое наркотики и наркомания(ПУ ПАВ)	Что такое наркомания, токсикомания и наркотики. Анализ наркомании в России.	Должны знать: Что такое наркомания, токсикомания и наркотики. Ситуацию наркоманией в России. Что относят к психоактивным веществам. Влияние наркотиков на организм, пути отказа от наркотиков. Определения понятий личность и индивидуальность, проявление их в социуме. Отношение человека к себе, самоуважение, самооценка. Эмоции и чувства человека, их влияние на процесс общения. Определение понятия стресса, пути преодоления стрессовых ситуаций.	Конспект
1		Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления. Опасные заблуждения, или что мы думаем о наркотиках (ПУ ПАВ)	Что относят к психоактивным веществам. Влияние наркотиков на организм. Мнения людей о наркотиках.		Защита проекта «Мы против наркотиков»
1		Понятие группового давления. Как отказаться от предложенных наркотиков	Употребление наркотиков «за компанию», пути отказа от наркотиков.		Конспект
1		Личность и индивидуальность	Определения понятий личность и индивидуальность, проявление их в социуме.		Конспект
1		Самоуважение. Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения.	Отношение человека к себе, самоуважение, самооценка. Отработка навыков уверенного поведения		Конспект
1		Чувства и эмоции	Эмоции и чувства человека, их влияние на процесс общения.		Конспект
1		Знакомство с понятием стресса и пути его преодоления	Определение понятия стресса, пути преодоления стрессовых ситуаций.		Конспект
1		Зачетная работа			Зачетная работа
<b>Раздел 4. Профилактика алкоголизма</b>					
1		Причины появления и развития алкоголизма(ПУ ПАВ)	История и причины появления и развития алкоголя.	Должны знать: историю и причины появления и развития алкоголя. Причины распространения в России.	Конспект
1		Детский алкоголизм в России	Статистика детского алкоголизма в России и причины его распространения.		Конспект

1		Алкоголь и его влияние на организм(ПУ ПАВ)	Составляющие компоненты алкогольной продукции и влияние алкоголя на организм. Причины и последствия употребления алкоголя.	Составляющие компоненты алкогольной продукции и влияние алкоголя на организм. Причины и последствия употребления алкоголя. Пивной алкоголизм, его особенности. Пути противостояния алкоголизму	Конспект
1		Пивной алкоголизм (ПУ ПАВ)	Пивной алкоголизм, его особенности.		Подготовить антиалкогольный лозунг.
1		Уроки трезвости	Пути противостояния алкоголизму		Конспект
		Тестирование по теме			
<b>Раздел 5. Профилактика инфекционных заболеваний</b>					
1		Туберкулез. Источники заболевания. Пути заражения.	Что такое туберкулёз, причины заболевания этой болезнью, степени заболевания, пути передачи.	Должны знать: что такое туберкулёз, причины заболевания этой болезнью, степени заболевания, пути передачи. Чем вызван клещевой энцефалит, симптомы болезни, последствия и способы борьбы с ним. Классификацию заболеваний, передающихся половым путём, их влияние на организм человека и способы борьбы с ними. СПИД и ВИЧ, причины и пути заражения. Способы борьбы со СПИДом и ВИЧ.	Конспект
1		Клещевой энцефалит. Основные симптомы и последствия	Чем вызван клещевой энцефалит, симптомы болезни, последствия и способы борьбы с ним.		Конспект
1		Первичные сведения об инфекционных заболеваниях, передающихся половым путем	Классификация заболеваний, передающихся половым путём, их влияние на организм человека и способы борьбы с ними.		Конспект
1		Правда о СПИДе (ПУ ПАВ)	СПИД и ВИЧ, причины и пути заражения.		Конспект
1		СПИД и как с ним бороться (ПУ ПАВ)	Способы борьбы со СПИДом и ВИЧ.		Создать макет «дома здоровья»
<b>Раздел 6. Профилактика ранних половых связей</b>					
1		Ранние половые связи и их последствия	Законодательство РФ в	Должны знать:	Конспект

			вопросе ранних половых связей, ответственность. Последствия ранних половых связей для обоих полов.	законодательство РФ в вопросе ранних половых связей, ответственность. Последствия ранних половых связей для обоих полов.	
1		Взаимоотношения полов	Понятия любовь и дружба. Взаимоотношения полов.	Понятия любовь и дружба.	Конспект
1		«Просто» аборт. Последствия абортов для здоровья женщины.	Понятие «аборт». Последствия абортов для женщин. Советы врача-гинеколога.	Взаимоотношения полов. Понятие «аборт». Последствия абортов для женщин.	Конспект
		Профилактика болезней у мужчин и женщин.	Болезни, передающиеся половым путем, их профилактика.	Меры предосторожности от болезней, передающихся половым путем.	Конспект
<b>Раздел 7. Я и другие</b>					
1		Права личности и уважение прав других	Права и обязанности личности. Золотое правило нравственности. Чувство уважения других людей.	Должны знать: Права и обязанности личности. Золотое правило нравственности. Чувство уважения других людей. Конфликты и конструктивное общение. Влияние эмоций человека на его здоровье. Позитивные и негативные эмоции.	Конспект
1		О радостях и сложностях общения	Конфликты и конструктивное общение.		Конспект
1		Эмоции и здоровье	Влияние эмоций человека на его здоровье. Позитивные и негативные эмоции.		Конспект
1		Мы за здоровый образ жизни	Занятие – защита проекта «Мы за здоровый образ жизни».		