

Министерство образования и науки Российской Федерации
Администрация города Иркутска
Комитет по социальной политике и культуре
Департамент образования
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Иркутска**

664020, г. Иркутск, ул. Сибирских Партизан, 19, тел: 32-80-99, 32-81-97

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Плотникова О.В. _____

« » 2022 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №37.

Обушенко О.И. _____

« » 2022г.

ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ

программа факультативного курса по основам безопасности жизнедеятельности
для учащихся 6 класса

Составитель: Тимофеева Марианна Геннадьевна,
учитель основ безопасности жизнедеятельности
высшей квалификационной категории.
МБОУ г. Иркутска СОШ № 37

г. Иркутск
2022 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Содержание.....	3
Планируемые результаты.....	4
Тематическое планирование.....	5
Лист корректировки.....	7

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление и сохранение здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Огромную роль в становлении человека как личности играет его образ жизни, который в свою очередь зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. Целью курса является формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Программа рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 ч.

Содержание

Введение. Культура здоровья.(6ч)

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающей среды. Вредные привычки. Овладение основными гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

Физическая активность (7ч)

История игр. Движение и здоровье. Спорт для здоровья. Игротека «Двигайся!». Физическая культура и ее значение. Викторина «Быстрее! Выше! Сильнее!». Спортивный квест.

Питание (10ч)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы – что важнее. Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Почему нужен завтрак. Мое любимое блюдо. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Витамины, их многообразие и роль в организме человека. Викторина «Познай себя»

Режим дня (6ч)

Планируем день. Сон – лучшее лекарство. Мой выходной день. Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года. Ролевая игра «Делу время, потехе час».

Гигиена (5ч)

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Самая полезная зубная паста.

Планируемые результаты освоения

Личностные результаты

- Объяснять какое влияние оказывает климат на здоровье;
- Предлагать рекомендации отдыхающим, выбирающим для отдыха места;
- Объяснять от чего зависит возникновение перегрузок;
- Объяснять как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека;
- Объяснять, как связаны здоровье и образ жизни
-

Предметные результаты

- Знать предмет изучения культуры здоровья;
- Знать правила укрепления здоровья;
- знать о средствах гигиены;
- правила безопасности;
- выполнять основные виды физических упражнений;
- знать способы правильного планирования режима дня, фазы сна, последствия неправильного режима дня;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Часы
1	Здоровье человека. Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях.	1
2	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей	1
3	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания	1
4	Средства личной гигиены	1
5	Основные правила противопожарной безопасности	1
6	Профилактика ожогов и обморожений	1
7	История игр	1
8	Движение и здоровье	1
9	Спорт для здоровья	1
10	Игротека «Двигайся!»	1
11	Физическая культура и ее значение	1
12	Викторина «Быстрее! Выше! Сильнее!»	1
13	Спортивный квест	1
14	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
15	Золотые правила питания	1
16	Жиры, белки и углеводы – что важнее	1
17	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1
18	Пищевые добавки в нашей жизни	1
19	Почему нужен завтрак. Составление плана	

20	Мое любимое блюдо	1
21	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть	1
22	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1
23	Викторина «Познай себя»	1
24	Планируем день	1
25	Сон – лучшее лекарство	1
26	Мой выходной день	1
27	Неправильный режим дня и его последствия	1
28	Режим дня в разные времена года	1
29	Ролевая игра « Делу время, потехе час»	1
30	Викторина по правилам личной гигиены	1
31	Вредные привычки	1
32	Самая полезная зубная паста	1
33	Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	1
34	Итоговое занятие «Я и мое здоровье»	1

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
