

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 |
|-------|------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |