

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 Яшкинского муниципального района от «02» сентября 2019г № 150

Рабочая программа по учебному курсу «Профилактика вредных привычек - путь к здоровью»

**Составитель:
учитель ОБЖ, технологии Усачев О.В.**

	Содержание	Стр.
1	Планируемые результаты освоения учебного курса	3
2	Содержание учебного курса	5
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	7

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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;
- 10) 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;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 1) безопасно использовать бытовые приборы; безопасно использовать средства бытовой химии; безопасно использовать средства коммуникации;
- 2) планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья; адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- 3) планировать распорядок дня с учетом нагрузок; выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- 4) определять состояния оказания неотложной помощи; использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи; классифицировать средства оказания первой помощи; - оказывать первую помощь при ушибах; оказывать первую помощь при отравлениях.

2.Содержание учебного курса

Понятие о здоровом образе жизни; Пути его формирования; Кто такой здоровый человек. Понятие о здоровье; Как сохранить здоровье; Способы сохранения здоровья; Что такое режим труда и быта; Понятие о правильном распорядке дня; Пр. работа №1 «Составление режима дня», Что такое сон; о пользе сна; фазы и разновидности сна; Цикличность и продолжительность сна; Как правильно вести себя перед сном; сновидения. Пр. работа №2 Понятие о личной гигиене; история вопроса о гигиене; правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены; Влияние шумов на работоспособность; Пр. работа №3 «Найди человека». Характеристика, строение и значение кожных покровов в жизни человека. Значение здоровой кожи для организма человека; Виды заболеваний кожи, Профилактика кожных заболеваний; Гигиена кожи. Особенности кожи у детей и подростков. Понятие о ногтях; Значение ногтей; Виды заболеваний ногтей и их профилактика; Способы ухода за ногтями, гигиенические правила ухода за ногтями.

Понятие о волосах; Значение волосяного покрова; Приемы ухода за волосами Прически детей и подростков. Виды заболеваний волосяного покрова и их профилактика; Способы ухода за волосами, гигиенические правила ухода за волосами. Строение органов ротовой полости; Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта. Способы применения средств по уходу за полостью рта; Виды заболеваний полости рта и их профилактика; Распространенные заболевания полости рта детей и подростков. Практ. работа №4 О влиянии высоких температур на организм человека; Разновидности влияния высоких температур на организм; Тепловой и солнечный удар; Солнечные и термические ожоги; Профилактика отрицательного влияния высоких температур на организм человека. Сезонный гардероб школьника. О влиянии низких температур на организм человека; Разновидности влияния низких температур на организм; Переохлаждение организма, обморожения. Профилактика отрицательного влияния низких температур на организм человека. Понятие о терморегуляции.

Сезонный гардероб школьника. Понятие о вирусных инфекциях. Основные виды вирусных инфекций; Детские вирусные инфекции. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма; Как правильно начать закаливающие процедуры. Способы закаливания организма в домашних условиях. Классификация закаливающих процедур. Лабораторная работа №1 Движение- это жизнь; гиподинамия; Роль двигательной активности в формировании организма человека. Лабораторная работа №2 -Понятие о рациональном питании; Польза и вред диет; Правильное питание школьника; Практическая работа №5 «О чем может рассказать упаковка». «Составление суточного пищевого рациона школьника», (практическая работа №6) Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек; О влиянии вредных привычек на здоровье человека. Немного истории; О вреде курения; Профилактика ; Подросток и сигарета. Немного истории; О вреде алкоголя; Профилактика ; Подросток и алкоголь. Немного истории; О вреде наркотиков; Профилактика; Подросток и наркотики. Понятие об осанке; Роль позвоночника в организме человека; Приемы сохранения здорового позвоночника. Практ. работа №7 .Профилактика искривлений позвоночника и скелета у детей и подростков. Понятие о травматизме; Виды травм и их последствий; Профилактика травматизма у детей и подростков. Школьный травматизм и его профилактика. Понятие об отравлениях; Классификация отравлений и их влияние на организм человека;

Профилактика отравлений у детей и подростков. Пищевые отравления. О Ядовитых грибах, растениях и животных. Приемы первой помощи при отравлении. Об опасности самолечения; О хранении лекарств в доме; Приемы первой помощи при

лекарственной передозировке; - Когда и как нужно принимать лекарства. О поведении на воде; О спасении утопающих; Правила оказания первой помощи спасенному от утопления; Гигиена купающегося в водоеме.

Об истории одомашнивания животных; Виды домашних животных; Опасности, подстерегающие при общении с домашними питомцами; Предосторожности при общении с животными. Понятие о внутренней боли; Разновидности внутренней боли; симптомы заболеваний (аппендицит, зубная боль, головная боль, боли после ушибов и травм, кровяное давление). Опасность внутренней боли; Профилактика и первая помощь. Выполнение зачетных заданий в игровой форме.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование тем урока	Количество во часов	Дата
1.	Здоровый образ жизни и пути его формирования. Понятие о ЗОЖе.	1	
2.	Здоровый образ жизни и пути его формирования. Способы сохранения здоровья.	1	
3.	Режим дня школьника.	1	
4.	Сон и его значение для здоровья.	1	
5.	Личная гигиена.	1	
6.	Кожа и её функции.	1	
7.	Профилактика кожных заболеваний.	1	
8.	Ногти и уход за ними.	1	
9.	Уход за волосами. Приемы ухода.	1	
10.	Уход за волосами. Профилактика заболеваний.	1	
11.	Гигиена полости рта. Органы ротовой полости.	1	
12.	Гигиена полости рта. Средства ухода за ротовой полостью.	1	
13.	Гигиена полости рта. Основные приемы ухода. Профилактика заболеваний.	1	
14.	Влияние высоких температур на организм.	1	
15.	Влияние низких температур на организм.	1	
16.	Понятие о вирусных инфекциях.	1	
17.	Профилактика вирусных инфекций.	1	
18.	Понятие о закаливании организма.	1	
19.	Способы закаливания организма в домашних условиях.	1	
20.	Физическая культура и здоровье.	1	
21.	Питание и здоровье.	1	
22.	«Составление суточного пищевого рациона школьника» (практическая работа)	1	
23.	Вредные привычки и здоровье.	1	

24.	О вреде курения.	1	
25.	О вреде алкоголя.	1	
26.	О наркотической зависимости.	1	
27.	Гигиена позвоночника.	1	
28.	Травматизм и его профилактика.	1	
29.	Отравление и его профилактика.	1	
30.	Что нужно знать о лекарствах.	1	
31.	Правила безопасного поведения на воде.	1	
32.-33	Предосторожности при общении с животными.	2	
34	Внутренняя боль и её опасность.	1	
35	Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1	