

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 «Мое здоровье в моих руках»

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) знакомство с причинами, сохраняющими и разрушающими здоровье;
- 2) мотивы здорового образа жизни;
- 3) отрицательное влияние вредных привычек, “болезней поведения” на организм подростка;
- 4) пути формирования здорового образа жизни.
- 5) оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь, использовать полученные знания на практике;
- 6) воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.
- 7) применение полученных знаний на практике;
- 8) полученные знания для осознанного выбора профессии.

2.Содержание учебного курса

1. Введение.

“Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования”. Пути формирования здорового образа жизни.

2. Вредные привычки, их профилактика.

2.1 Алкоголизм.

2.1.1 Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Практическая работа № 1 “Работа со статистическими данными”.

2.1.2. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя.

2.2. Курение.

2.2.1. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка.

2.2.2. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”.

2.3. Наркомания.

2.3.1. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.

2.3.2. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Встреча с врачом-венерологом. Практическая работа № 3 “Работа со статистическими данными”.

2.4. Токсикомания.

2.4.1. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. Практическая работа. № 4 “Работа со статистическими данными”.

3. Простудные заболевания.

3.1. Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и.т.д. Как избежать себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. Практическая работа № 5 “Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе”.

4. Стресс.

4.1. Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс”. Практическая работа № 6 “Работа над проектом по теме раздела”.

5. Заболевания подростков, передающиеся половым путём.

5.1. Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в мире, стране, Кемеровской области. Практическая работа № 7 “Работа со статистическими данными. Презентация. ”.

5.2. Встреча с врачами по проблеме.

5.3. “Болезни поведения” подростков. Профилактика болезней поведения подростков, клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия.

5.4. Понятие о “болезнях поведения”, их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. Встреча с врачами по проблеме. Использование ИКТ, просмотр фильма.

6. Первая медицинская помощь.

6.1. Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях. Практическая работа № 8 “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. Составление роликов по теме курса”.

7. Обобщение: “За здоровый образ жизни”.

Защита мини-проектов, индивидуальных проектов

Тематика исследовательских работ, проектов, презентаций

“Влияние сотовых телефонов на организм подростков”;

“Отношение подростков к вредным привычкам”;

“Стресс и его воздействие на организм подростка”;

“Влияние шума на детский организм”;

“Влияние компьютеров на здоровье человека”;

“Как противостоять давлению среды”;

“Что значит быть счастливым?”;

“Наркотики, алкоголь и сигареты”; “Я в этом мире”.

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

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата
1	Введение: пути формирования здорового образа жизни подростка.	1	
2	Вредные привычки, профилактика.	1	
3	Алкоголизм	1	
4	Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм.	1	
5	Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье девушки.	1	
6	Практическая работа № 1 “Работа со статистическими данными”.	1	
7	Курение	1	
8	Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка.	1	
9	Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм.	1	
10	Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”.	1	
11	Наркомания	1	
12	Понятие о наркомании, наркотических веществах, видах наркомании, причины, последствия.	1	
13	Наркотическая зависимость, пути решения проблем.	1	
14	Практическая работа № 3 “Работа со статистическими данными”.	1	
15	Токсикомания и подросток	1	
16	Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка.	1	
17	Практическая работа. № 4 “Работа со статистическими	1	

	данными”.		
18	Простудные заболевания.	1	
19	Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций.	1	
20	Практическая работа № 5 “Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе”.	1	
21	Стресс.	1	
22	Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса.	1	
23	Заболевания подростков, передающиеся половым путём.	1	
24	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, Кемеровской области	1	
25	Практическая работа № 6 “Работа над проектом по теме раздела”.	1	
26	Практическая работа № 7 “Работа со статистическими данными. Презентация ”.	1	
27	Встреча с врачами (конференция)	1	
28-29	“Болезни поведения” подростков. Профилактика болезней поведения подростков.	2	
30	Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы.	1	
31	Первая медицинская помощь.	1	
32	Необходимость умения оказания первой медицинской помощи (курении, алкоголизме, токсикомании, наркомании и т.д.)	1	
33-34	Практическая работа № 8 “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. Составление роликов по теме курса”.	2	
35	Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1	