

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования администрации Белинского района

МОУ СОШ № 2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М. Сазонова

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №1

от 25.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом
совете

Протокол №1 от
30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Бичкурова И.П.
Приказ №120
от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ЗОЖ

для обучающихся 7 классов

г. Белинский, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М. Сазонова с учетом: Закона РФ «Об образовании»; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; Междисциплинарной программы «Здоровье» для общеобразовательных учреждений; Федеральным перечнем учебных пособий, допущенных к использованию в учебном процессе на основе программы ФГОС. Для реализации данной программы используется учебное пособие для учащихся общеобразовательных школ: Пенза, 2007, Н.Х. Амирова, А.В. Иванова.

В соответствии с учебным планом школы, годовым календарным учебным графиком школы на изучение «Основ здорового образа жизни» в 7 классе отводится 34 часа.

Содержание программы

Введение - 1ч

Предмет, задачи и перспективы курса «ЗОЖ»

Раздел 1. Самопознание - 3ч

1.Телосложение. Особенности функционирования различных систем органов человека. **Практическая работа «Тесты на силу».**

2.Гомеостаз, как условная форма состояния организма. Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления.

3.Самопознание через ощущение, чувство, образ. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей.

Ожидаемый результат (ученик может)

Иметь представление о физиологической норме. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения.

Раздел 2. Я и другие – 6 ч

1.Положение личности в группе. Формальные и неформальные группы.

2.Базовые компоненты общения. Вербальное и невербальное общение.

3.Межличностные взаимоотношения. Конфликты с родителями, друзьями, учителями.

4.Тактика взаимодействия. Конфронтация.

5. Тренинг на определение степени конфликтности.

6.Рольевые позиции в семье. Психологический климат семьи.

Ожидаемый результат (ученик может)

Уметь аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний – 7 ч

1.Гигиена тела. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами.

2.Гигиена полости рта. Питание и здоровье зубов.

3. *Гигиена труда и отдыха.* Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

4. *Профилактика инфекционных заболеваний.* Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные и пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулёз, его проявления. Профилактика.

Ожидаемый результат (ученик может)

Иметь потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте. Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.

Раздел 4. Питание и здоровье - 5ч

1. *Питание - основа жизни.* Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и фруктов в рационе человека.

2. *Гигиена питания.* Значение режима питания в сохранении здоровья. Практическая работа «Составление индивидуального меню на неделю, с учетом физиологической нормы в потреблении питательных веществ». Традиции приема пищи в разных странах.

Ожидаемый результат (ученик может)

Умеет составить индивидуальное меню с учётом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма – 7 ч

1. *Безопасное поведение на дорогах.* П посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса. Опасность движения группой.

2. *Бытовой и уличный травматизм.* Воздействие электрического тока на организм. Работа с бытовыми электроприборами. Электротравма. Оказание первой медицинской помощи.

3. *Поведение в экстремальных ситуациях.* Поведение в незнакомой природной среде. Поведение при аварийных ситуациях в жилище: пожар, затопление, разрушение. Поведение при угрозе террористического акта.

Ожидаемый результат (ученик может)

Понимать свою персональную ответственность за безопасность на дороге.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг - 3ч

1. *Выбор медицинских услуг.* Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Обязательное медицинское страхование.

2. *Обращение с лекарственными препаратами.* Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.

Ожидаемый результат (ученик может)

Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ. (ПАВ) – 2 ч

1. *Зависимость от ПАВ .* Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.

2. *Последствия от употребления ПАВ.* Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах.

Ожидаемый результат (ученик может)

Иметь широкий арсенал средств, для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

• Слушать и понимать речь других.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры

безопасности жизнедеятельности;

формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;

знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

умение оказать первую помощь пострадавшим

Оздоровительные результаты программы:

• Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Ожидаемые результаты:

Выпускник должен:

• Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи.

• Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.

• Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.

• Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.

• Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

Тематический план

№	Тема программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Самопознание	3
3	Я и другие	6
4	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	7
5	Питание и здоровье	5
6	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	7
7	Культура потребления медицинских услуг	3
8	Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)	2
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование ЗОЖ 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Предмет, задачи и перспективы курса «ЗОЖ»	1	
2	Телосложение. Особенности функционирования различных систем органов человека. Практическая работа « Тесты на силу».	1	
3	Гомеостаз, как условная форма состояния организма. Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления.	1	
4	Самопознание через ощущение, чувство, образ. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей.	1	
5	Положение личности в группе. Формальные и неформальные группы.	1	
6	Базовые компоненты общения. Вербальное и невербальное общение.	1	
7	Межличностные взаимоотношения. Конфликты с родителями, друзьями, учителями.	1	
8	Тактика взаимодействия. Конфронтация.	1	
9	Тренинг на определение степени конфликтности.	1	
10	Рольевые позиции в семье. Психологический климат семьи.	1	
11	Гигиена тела. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств, для ухода за кожей лица, рук, волосами.	1	
12	Гигиена полости рта. Питание и здоровье зубов.	1	
13	Гигиена труда и отдыха. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.	1	
14	Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.	1	
15	Профилактика инфекционных заболеваний. Механизмы защиты организма.	1	
16	Иммунитет. «Активные и пассивные» способы повышения иммунитета	1	
17	Туберкулёз, его проявления. Профилактика.	1	
18	Питание - основа жизни. Энергетическая ценность продуктов питания.	1	
19	Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и	1	

20	Гигиена питания. Значение режима питания в сохранении здоровья.	1	
21	Практическая работа «Составление индивидуального меню на неделю, с учетом физиологической нормы в потреблении питательных веществ»	1	
22	Традиции приема пищи в разных странах.	1	
23	Безопасное поведение на дорогах. Посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса. Опасность движения группой.	1	
24	Бытовой и уличный травматизм. Воздействие электрического тока на организм. Работа с бытовыми электроприборами.	1	
25	Электротравма. Оказание первой медицинской помощи.	1	
26	Поведение в экстремальных ситуациях.	1	
27	Поведение в незнакомой природной среде.	1	
28	Поведение при аварийных ситуациях в жилище: пожар, затопление, разрушение	1	
29	Поведение при угрозе террористического акта.	1	
30	Выбор медицинских услуг. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб.	1	
31	Обязательное медицинское страхование	1	
32	Обращение с лекарственными препаратами. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.	1	
33	Зависимость от ПАВ . Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.	1	
34	Последствия от употребления ПАВ Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика.	1	

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 621155870821871113599202232315231496316070162521

Владелец Бичкурова Ираида Петровна

Действителен с 26.10.2022 по 26.10.2023