Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение –

Основная общеобразовательная школа поселка Студеный

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании**  **МО**  Протокол № от  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2014 г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шашаев А.Г. | «**Согласовано»**  Заместитель директора школы  По УР МБОУ ООШ п.Студеный    **«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.** | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ ООШ  П. Студеный  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Головинкина И.В.  Приказ №\_\_от «\_\_» 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Мешкова Александра**

**Николаевича**,

**первая квалификационная категория**

*По учебному курсу «ОЗОЖ»*

*7 - 9 класс*

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета школы

Протокол №\_ от «\_» \_\_\_\_\_\_\_2014 г.

2014 -2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой

обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на

сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

**Цели** **регионального курса Основы здорового образа жизни:**

формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для

создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни,

закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота,

ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении

психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и

обязанностях человека в семье, формирует навыки правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семьеведческого блока дает комплексные знания о механизмах создания,

развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и

профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела;

формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом,

правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

7 класс (1 час в неделю, всего – 34 часа)

Физиологическое здоровье (8 часов)

Здоровье. Здоровье и питание. Здоровье и гигиена одежды и обуви. Здоровье и косметика

Психологическое здоровье (5 часов)

Я и мои способности. Способности теоретические и практические, учебные и творческие. Способности и интеллект.

Социальное здоровье (7 часов)

Права и свободы. Основные права человека.

Моральное здоровье (8 часов)

Чтобы стать счастливым. Поговорим о нравственности. Общечеловеческие ценности.

Духовное здоровье (6 часов)

Мужественность и женственность. Вопросы общения юношей и девушек.

8 класс (1 час в неделю, всего – 34 часа)

Физиологическое здоровье (9 часов)

Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации. Биология пола и

половое поведение. Школа и здоровье. Профилактика школьных болезней. Утомление и

переутомление. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Лечение музыкой, камнем, цветом.

Психологическое здоровье (7 часов)

Мотивы межличностных отношений, Свобода выражения чувств. Способы

расслабления. Умение слушать собеседника. Представление об идеалах. Проблемы в

отношениях с людьми. Эмоции человека. Симпатия, дружба, влюбленность, любовь.

Социальное здоровье(7 часов)

Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение,

изнасилование и т.д.). Способы защиты. Приемы самообороны. Службы срочной помощи:

милиция, скорая помощь, служба спасения.

Болезнь, как опасная для жизни ситуация. Ответственное и безответственное отношение

к своему здоровью и здоровью окружающих. Инфекционные заболевания. Ответственность за заражение заболеваниями.

Моральное здоровье(6 часов)

Понятие конфликта, особенности семейных конфликтов. Объективные и субъективные

предпосылки конфликтов в семье: изменение общественных процессов и их влияние на

характер семейно-брачных отношений; проблемы соотношения домашнего и общественного труда; изменение положения женщин в обществе; жилищные и материальные трудности; уровень притязаний супругов и их реализация в браке. Причины возникновения конфликтных ситуаций: недостаток культуры общения, эмоциональная

отчужденность, интимная дисгармония, вредные привычки, различие установок супругов на разделение домашних обязанностей; бытовые неурядицы; различие взглядов и убеждений супругов; борьба за лидерство. Пути разрешения конфликтов: взаимопонимание; компромисс; сопереживание; обоюдная забота; единство целей и средств в воспитании детей; эмоциональное переключение, тактичность, принципиальность, уступчивость. Помощь семье: факультеты семейно-бытовой культуры, консультации Брак и семья, телефоны доверия, центры планирования семьи.

Духовное здоровье(5 часов)

Понятие любви. Любовь, как этическое понятие. Религиозные учения о сущности любви.

Христианство, как основа русской культуры. Христианское понимание любви.

9 класс

(1 час в неделю, всего-34 часа)

И каждый миг – неповторим!

Физическое здоровье (8 часов)

Анатомия и физиология пола. Заболевания иммунной системы. СПИД. Профилактика

инфекционных и неинфекционных заболеваний. Венерические заболевания, их симптомы,

особенности заражения, лечение и профилактика. Аборт и контрацепция. Интимность, как

нравственное понятие. Режим дня и его особенности во время экзаменов. Физическая культура - помощник здоровью. Профилактика переутомления при подготовке и сдаче экзаменов.

Психологическое здоровье (6 часов)

Возможности и пути проявления индивидуальности.

Связь биологического, психического и социального в человеке. Индивид, личность,

индивидуальность. Темперамент, характер, тип высшей нервной деятельности. Акцентуации характера, темперамента. Общение и индивидуальные особенности способов общения.

Дистанция в общении, мотивы общения. Осознание мотивов межличностных отношений.

Выражение чувств. Вербальные и невербальные способы выражения благодарности и их

анализ. Выработка терпеливого отношения к людям. Перспективы развития.

Социальное здоровье (7 часов)

Права человека. Свобода и равенство в достоинстве и правах. Право на жизнь, на

свободу и личную неприкосновенность. Правосубъектность. Равенство перед законом. Право на защиту моральных и материальных интересов. Права гражданина России. Нормативные документы, регламентирующие права и обязанности гражданина России.

Право на жизнь. Международное общество защиты прав нерожденного ребенка.

Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми.

Моральное здоровье (8 часов)

Проблемы семьи и одиночества. Современное состояние российской семьи: статистика

браков, разводов, рождаемости. Причины одиночества и пути решения проблем одиноких

людей. Помощь в поиске спутника жизни и создании семьи; клубы общения, службы

знакомств.

Личные интересы супругов и общие интересы семьи. Барьеры общения в семье.

Причины трудностей в семейной жизни: совмещение супружеских обязанностей с учебой или трудовой деятельностью, отсутствие хозяйственных навыков, недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины. Значение этики семейного общения. Похвала, поддержка, одобрение, комплимент. Спор и ссора. Признаки ссоры. Критика. Понятие конструктивной и неконструктивной критики. Правила конструктивной критики.

Семейный бюджет. Его роль в жизни семьи. Основы ведения семейного бюджета. Режим

экономии в семье. Распределение семейного бюджета. Участие всех членов семьи в

составлении, ведении и контроле семейного бюджета.

Духовное здоровье (5 часов)

Человек. Семья. Общество. Основные этапы становления современных представлений.

Семья и государство. Государственная политика в области социальной защиты семьи.

Современная демографическая ситуация в России. Я - семьянин. Я - гражданин. Карьера и

семья.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в каждом классе

**ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ:**

***Должен знать:***

\* Знать об основных неинфекционных и инфекционных, социально значимых заболеваниях и их профилактике, их причинах, механизмах распространения. Иметь понятие о заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП), ВИЧ-инфекции /СПИДе, их профилактике.

\* Знать о критериях индивидуального здоровья и способах их определения.

\* Знать состояние своего физического развития, здоровья.

\* Знать, что такое вредные привычки и как они влияют на здоровье.

\* Знать как курение, алкоголь, наркотики влияют на организм подростка.

\* Знать о медицинских и социальных последствиях употребления табака, алкоголя, наркотиков.

\* Знать правила поведения при осуществлении внешнего давления, правила эффективного межличностного общения, правила безопасного поведения.

***Должен уметь:***

\* Уметь оценивать и предвидеть влияние окружающей среды на состояние здоровья

человека, владеть навыками самоконтроля, саморегуляции.

\* Уметь соблюдать навыки личной и общественной гигиены, психогигиены.

\* Уметь подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами.

\* Уметь составлять режим своего дня и следовать ему.

\* Уметь рационально организовывать свое питание в зависимости от вида деятельности, состояния своего здоровья.

\* Избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

\* Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды.

\* меть правильно организовывать зрительную работу, в том числе работу с компьютером,

правильно организовывать свое рабочее место, подбирать необходимой высоты ученический стол и стул.

\* Иметь навыки снятия утомления глаз и общего утомления.

\* Уметь регулировать и поддерживать адекватный для своего организма уровень своего двигательного режима, систематически заниматься спортом, закаливаться.

\* Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частоту пульса,

температуру тела), иметь представление о собственной физиологической норме и уметь

различать отклонения от нее.

\*Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных

заболеваний в качестве больного и здорового.

\* Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях.

\* Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения.

\* Уметь эффективно бесконфликтно общаться со сверстниками, разрешать конфликтные

ситуации, аргументированно отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями.

\* Иметь базовые навыки общения: уметь слушать, начинать, поддерживать

и прекращать разговор. Иметь навык принятия самостоятельного решения.

Тематическое планирование

**ОЗОЖ 8 класс, 1 час в неделю, 34 часа.**

**Программа: М.Ю.Михайлина, М.В.Лысогорская, М.А.Павлова. ОЗОЖ. Министерство образования Саратовской области и Министерство здравоохранения Саратовской области.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | Кол-во  часов | Примерная дата  изучения | Дата  проведения  урока |
| 1. | Введение: о чем эта книга. | 1 | 2-3.09 |  |
| 2. | Поговорим о здоровье. | 1 | 6-9.09 |  |
| 3. | Здоровье и образ жизни. | 1 | 13-17.09 |  |
| 4. | Физическое здоровье и возраст. | 1 | 20-24.09 |  |
| 5. | Физическое здоровье и возраст. | 1 | 27-30.09 |  |
| 6. | Школа и здоровье. | 1 | 4-8.10 |  |
| 7. | Как сохранить здоровье и остаться хорошим учеником? | 1 | 11-15.10 |  |
| 8. | Умей не уставать. | 1 | 18-22.10 |  |
| 9. | Гигиеническая оценка режима дня школьника. | 1 | 25-30.10 |  |
| 10. | Гигиеническая оценка режима дня школьника. | 1 | 8-12.11 |  |
| 11. | Чтобы быть здоровым. | 1 | 15-19.11 |  |
| 12. | Чтобы быть здоровым. | 1 | 22-26.11 |  |
| 13. | Социальное здоровье. | 1 | 29.11-3.12 |  |
| 14. | Право на здоровье. | 1 | 6-10.12 |  |
| 15. | Ответственность за причинение вреда здоровью. | 1 | 13-17.12 |  |
| 16. | Здоровье и конфликты. | 1 | 20-24.12 |  |
| 17. | Здоровье и конфликты. | 1 | 27-29.12 |  |
| 18. | Здоровье и конфликты. | 1 | 10-14.01 |  |
| 19. | Мои эмоции и чувства. | 1 | 17-21.01 |  |
| 20. | Эмоции «полезные» и «вредные» для здоровья. | 1 | 24-28.01 |  |
| 21. | Вина и стыд. | 1 | 1- 4.02 |  |
| 22. | Тревога и страх. | 1 | 7- 11.02 |  |
| 23. | Тревога и страх. | 1 | 14-18.02 |  |
| 24. | Злость и агрессия. | 1 | 21-25.02 |  |
| 25. | Злость и агрессия. | 1 | 1-4.03 |  |
| 26. | Здоровье и стресс. | 1 | 14-18.03 |  |
| 27. | Симпатия. Дружба. | 1 | 21-25.03 |  |
| 28. | Влюбленность. Любовь. | 1 | 4-8.04 |  |
| 29. | Твое отношение к любви.. | 1 | 11-15.04 |  |
| 30. | Учись управлять собой. | 1 | 18-22.04 |  |
| 31. | Учись управлять собой. | 1 | 25-29.04 |  |
| 32. | Искусство ставить цели, или как подчинить время. | 1 | 2-6.05 |  |
| 33. | Искусство и здоровье человека. | 1 | 10-13.05 |  |
| 34. | Искусство и здоровье человека. | 1 | 16-20.05 |  |
|  | Итого | 34 |  |  |

Тематическое планирование

**ОЗОЖ 9 класс, 1 час в неделю, 34 часа.**

**Программа: М.Ю.Михайлина, М.В.Лысогорская, М.А.Павлова. ОЗОЖ. Министерство образования Саратовской области и Министерство здравоохранения Саратовской области.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Примерная дата**  **изучения** | **Дата**  **проведения**  **урока** |
| **1.** | **Введение. Инструктаж ТБ.** | **1** | **1-3.09** |  |
| **2.** | **Глава 1. Физическое здоровье.**  **Мой физический возраст.** | **1** | **6-10.09** |  |
| **3.** | **В здоровом теле……** | **1** | **13-17.09** |  |
| **4.** | **Осторожно, болезнь!** | **1** | **20-24.09** |  |
| **5.** | **Ответственность, ответственность,**  **ответственность.** | **1** | **27-30.09** |  |
| **6.** | **Все начинается с нравственности…….** | **1** | **4-8.10** |  |
| **7.** | **Заботимся о здоровье.** | **1** | **11-15.10** |  |
| **8.** | **Заботимся о здоровье.** | **1** | **18-22.10** |  |
| **9.** | **Глава 2. Психологическое здоровье.**  **Познай самого себя.** | **1** | **25-30.10** |  |
| **10.** | **Какой Я.** | **1** | **8-12.11** |  |
| **11.** | **Мой темперамент.** | **1** | **15-19.11** |  |
| **12.** | **Мой темперамент.** | **1** | **22-26.11** |  |
| **13.** | **Я и мой характер.** | **1** | **29.11-3.12** |  |
| **14.** | **Человек среди людей.** | **1** | **6-10.12** |  |
| **15.** | **Глава 3. Социальное здоровье.**  **Права человека – мера его свободы.** | **1** | **13-17.12** |  |
| **16.** | **Личные права и свободы.** | **1** | **20-24.12** |  |
| **17.** | **Права гражданина России.** | **1** | **27-29.12** |  |
| **18.** | **Нормативные документы, регламентирующие**  **права и обязанности человека и гражданина.** | **1** | **10-14.01** |  |
| **19.** | **Право на жизнь несовершеннолетних.** | **1** | **17-21.01** |  |
| **20.** | **Право на жизнь несовершеннолетних.** | **1** | **24-28.01** |  |
| **21.** | **Права, обязанности и ответственность от**  **рождения до достижения совершеннолетия.** | **1** | **1-4.02** |  |
| **22.** | **Глава 4. Моральное здоровье.**  **Судьба семьи – судьба Отечества.** | **1** | **7-11.02** |  |
| **23.** | **Семья и общество.** | **1** | **14-18.02** |  |
| **24.** | **Судьба и Родина – едины.** | **1** | **21-25.02** |  |
| **25.** | **Говорят документы.** | **1** | **1-4.03** |  |
| **26.** | **Мы – россияне.** | **1** | **14-18.03** |  |
| **27.** | **О демографической ситуации в России.** | **1** | **21-25.03** |  |
| **28.** | **Отечества достойные сыны.** | **1** | **4-8.04** |  |
| **29.** | **Шаг в будущее.** | **1** | **11-15.04** |  |
| **30.** | **Планирование карьеры.** | **1** | **18-22.04** |  |
| **31.** | **Планирование карьеры.** | **1** | **25-29.04** |  |
| **32.** | **Глава 5. Духовное здоровье.**  **Особенности современной молодой семьи.** | **1** | **2-6.05** |  |
| **33.** | **Этика общения в семье.** | **1** | **10-13.05** |  |
| **34.** | **Семейный бюджет.** | **1** | **16-20.05** |  |
|  | **Итого** | **34** |  |  |

**Литература и средства обучения:**

1. Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителя. Изд. 2-е доп. И перераб./О.П.Аккузина, Ю.И.Буланый, Т.В.Кобзева и др. Саратов, 2001.

2. Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни: Учеб.

Пособие для учащихся 7 кл. - Саратов: КИЦ "Саратовтелефильм" - "Добродея", 2006.

3. Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни: Учеб.

Пособие для учащихся 8 кл. - Саратов: КИЦ "Саратовтелефильм" - "Добродея", 2006.

4. Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни: Учеб.

Пособие для учащихся 9 кл. - Саратов: КИЦ "Саратовтелефильм" - "Добродея", 2006.

Тематическое планирование

**ОЗОЖ 7 класс, 1 час в неделю, 34 часа.**

**Программа: М.Ю.Михайлина, М.В.Лысогорская, М.А.Павлова. ОЗОЖ. Министерство образования Саратовской области и Министерство здравоохранения Саратовской области.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | Кол-во  часов | Примерная дата  изучения | Дата  проведения  урока |
| 1. | Физическое здоровье. | 1 | 2-3.09 |  |
| 2. | Образ жизни. | 1 | 6-9.09 |  |
| 3. | Здоровье и питание. | 1 | 13-17.09 |  |
| 4. | Питание и вес тела. | 1 | 20-24.09 |  |
| 5. | Здоровье и гигиена одежды и обуви. | 1 | 27-30.09 |  |
| 6. | Здоровье и косметика. | 1 | 4-8.10 |  |
| 7. | Кожа орган защиты. | 1 | 11-15.10 |  |
| 8. | Книга здоровья. | 1 | 18-22.10 |  |
| 9. | Психологическое здоровье. | 1 | 25-30.10 |  |
| 10. | Я и мои способности. | 1 | 8-12.11 |  |
| 11. | Способности теоретические и практические. | 1 | 15-19.11 |  |
| 12. | Способности и интеллект. | 1 | 22-26.11 |  |
| 13. | Как развить свои способности? | 1 | 29.11-3.12 |  |
| 14. | Социальное здоровье. | 1 | 6-10.12 |  |
| 15. | Права и свободы. | 1 | 13-17.12 |  |
| 16. | Основные права человека. | 1 | 20-24.12 |  |
| 17. | Перечень международных и российских нормативных правовых актов и рекомендаций.. | 1 | 27-29.12 |  |
| 18. | Защита детей и подростков за рубежом и в России. | 1 | 10-14.01 |  |
| 19. | Права несовершеннолетних. | 1 | 17-21.01 |  |
| 20. | Подросток и нравственные нормы. | 1 | 24-28.01 |  |
| 21. | Моральное здоровье. | 1 | 1- 4.02 |  |
| 22. | Чтобы стать счастливым. | 1 | 7- 11.02 |  |
| 23. | Поговорим о нравственности. | 1 | 14-18.02 |  |
| 24. | Общечеловеческие ценности. | 1 | 21-25.02 |  |
| 25. | Честь и достоинство. | 1 | 1-4.03 |  |
| 26. | Моральные заповеди. | 1 | 14-18.03 |  |
| 27. | Этика и мораль. | 1 | 21-25.03 |  |
| 28. | В человеке должно все быть прекрасно | 1 | 4-8.04 |  |
| 29. | Духовное здоровье. | 1 | 11-15.04 |  |
| 30. | Мужественность и женственность. | 1 | 18-22.04 |  |
| 31. | Вопросы общения юношей и девушек.. | 1 | 25-29.04 |  |
| 32. | Общение, общение, общение. | 1 | 2-6.05 |  |
| 33. | Поговорим о мужестве. | 1 | 10-13.05 |  |
| 34. | Подросткам о разрешении конфликтов. | 1 | 16-20.05 |  |
|  | Итого | 34 |  |  |