**Учебно-тематическое планирование**

**по основам здорового образа жизни**

**Класс: 8**

**Учитель:** Степанова В.Е.

**Количество часов:**

**Всего: 34 часа; в неделю 1 час.**

**.**

**Планирование составлено на основе***программы Министерства образования Саратовской области и Министерства здравоохранения Саратовской области, Пример­ной программы для средних классов общеобразовательного учреждения, авторов М.В.Лысогорской, М.М. Орловой, М.А.Павловой, Т.В.Парсиковой, М.А.Тяпкиной, Л.Е.Федкулиной. Изд. 2-е, доп. и перераб. Саратов: Слово, 2001****.***

**Дополнительная литература:**

Алмазов Б.Н. Профилактика конфликтов в работе с педагогически запущенными учащимися. Учебн.-метод. пособие. ВНМУ, 1991.

Анастази А. Психологическое тестирование. М.: Изд-во Москов. ун-та, 1982.Анохина Т. Сделать свою жизнь // Анохина Т.Б., Крылова Н.Б.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

Харчев А.Г. Быт, семья, досуг. М.: Просвещение, 1969.

Шварцман К.А. Философия воспитания. М., 1989.

Шнайдер К. Как снять стресс. М., 1993.

Щуркова Н.Е. Три принципа воспитания. Смоленск: 1996..

Энциклопедия молодой женщины. 1991.

Яикова З.А. Городская семья М.: Наука. 1979.

**Литература для учащихся:**

Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни . Рабочая тетрадь для учащихся 8 классов. – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея» , 2008. – 48 с.

**ОЗОЖ**

**8 КЛАСС**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Планирование составлено на основе**: программы Министерства образования Саратовской области и Министерства здравоохранения Саратовской области, Пример­ной программы для средних классов общеобразовательного учреждения, авторов М.В.Лысогорской, М.М. Орловой, М.А.Павловой, Т.В.Парсиковой, М.А.Тяпкиной, Л.Е.Федкулиной. Изд. 2-е, доп. и перераб. Саратов: Слово, 2001.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения основ здорового образа жизни на ступени основного общего образования.

**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.

**Задачи:** Программа предусматривает:

-получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- формирование навыков гигиены и профилактики заболеваний;

- формирование навыков ухода за больными;

- формирование навыков рационального питания и других способов самосовершенствования.

На основании примерной программы, содержащих требования к минимальному объему содержания по ОЗОЖ в 8-х классах, реализуется базисный и продвинутый уровни преподавания, что позволяет реализовать индивидуальный подход к обучению, развитие познавательной активности младших подростков и формирование познавательной и информационных компетентностей учащихся.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семьеведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий.

Раздел программы изучаемый в 8 классе называется**: «Все начинается с любви»**

Рабочая программа для 8 класса предполагает блочный принцип построения курса, состоит из 5 блоков:

**1. Этический блок (4 часов)**

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

Христианство, как основа русской культуры. Христианское понимание любви.

**2. Психологический блок (9 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.

**4. Правовой блок (5 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.

**3. Семьеведческий блок (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.

**5. Медико-гигиенический блок (8 часов)**

Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации.

Биология пола и половое поведение.

Компоненты полового влечения. Особенности полового влечения юноши и девушки. Половые отношения и стиль жизни. Ранние половые связи и их влияние на здоровье.

Утомление и переутомление. Нетрадиционные методы оздоровления. Лечение музыкой, камнем, цветом.

Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.  
Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

Программа курса рассчитана на учащихся 8 класса общеобразовательных школ.

**Всего 34 часа, 1 час в неделю.**

**Промежуточный контроль** проводится в виде тестов.

**Условные обозначения:**

УОНМ - урок ознакомления с новым материалом

УПЗУ - урок применения знаний и умений

КУ - комбинированный урок

К - урок контроля

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**8 КЛАССА**

**ПО КУРСУ «ОЗОЖ»**

**Раздел «Все начинается с любви»**

**Знать:**

**-** что такое симпатия, дружба

-определения понятия любви, влюбленности.

- определения понятия любви

- определение сущности любви с точки зрения религиозного учения

- мировые религии

- что такое христианство

- мотивы межличностных отношений

- способы расслабления

- что такое вина и стыд

- что такое тревога, страх

- что такое агрессия; виды агрессии

- понятие здоровье, стресс, фазы стресса

- правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.); способы защиты, приемы само­обороны; телефоны служб срочной помощи: милиция, скорая помощь, городской телефон спасения

- наиболее опасные инфекционные заболевания, их эпидемиологию (симптоматику , пути заражения, инкубационный пе­риод, течение болезни, ее последствия); что является носителем инфекции; правила безопасности в общении с больными (дезинфекция, безопасный секс ); понятие проституция, беспорядочные сексуальные связи; об уголовной ответст­венности (соответствующие статьи УК РФ)

- cпособы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д.; об ответственности за принуждение

- что такое конфликт, причины возникновения конфликтных ситуаций. Пути разрешения конфликтов. Научить способам профилактики и разрешения семейных конфликтов

- понятие семейного договора; формы обсуждения договора

- о последствиях ранних половых связей

- об особенностях полового влечения юноши и девушки

- о правильной организации учебного процесса, о профилактике переутомления

**Уметь:**

- характеризовать

- характеризовать

**-** отличать симпатию от дружбы.

- отличать любовь от влюбленности

- объяснять понятие любви

- объяснять понятие любви с точки зрения мировых религий

- объяснять христианское понимание любви

- характеризовать проблемы в отношениях с людьми

- слушать собеседника

- характеризовать эмоции человека

- характеризовать формы проявления агрессии

- выходить из сложных ситуаций

- характеризовать наиболее опасные инфекционные заболевания

- противостоять принуждению

- характеризовать причины конфликтов в семье. Находить выход из конфликтных ситуаций

- заключать различные формы согласия

- характеризовать взаимоотношения полов

- характеризовать влияние на здоровье ранних половых связей

- правильно организовать свой режим дня.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование разделов**  **и тем** | | **Ко**  **личе**  **ст**  **во**  **ча**  **сов** | **Вид**  **Заня**  **тия** | | **Содержание тем**  **учебного курса** | **Требования**  **к уровню подготовки**  **учащихся** | | | **Время проведения** | | |  | |
| **план** | **факт** | |
|  | |  | |  |  | |  |  | | |  |  | |
| **1.** | | Вводный урок | | **1** |  | |  |  | | | **7.09** |  | |
| **1. Этический блок (4 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Понятие любви, бружбы | | 1 | УОНМ | | Понятие любви. Симпатия, дружба, влюбленность, любовь.  *любовь, как этическое понятие.* | **Знать:** что такое симпатия, дружба.  **Уметь:**  Отличать симпатию от дружбы. | | | 14.09 |  | | |
| 3 | | Влюбленность. Любовь. | | 1 | КУ  дискуссия | | Любовь, как этическое понятие | **Знать:** определения понятия любви, влюбленности.  **Уметь:** отличать любовь от влюбленности | | | 21.09 |  | | |
| 4 | | Религиозные учения о сущности любви. | | 1 | КУ | | Религиозные учения о сущности любви  *мировые религии;* | **Знать:** определение сущности любви с точки зрения религиозного учения | | | 28.09 |  | | |
| 5 | | Мировые религии. | | 1 | КУ | | Религиозные учения о сущности любви  *мировые религии;* | **Знать:** Мировые религии.  **Уметь:** объяснять понятие любви с точки зрения мировых религий. | | | 4.10 |  | | |
|  | |  | |  |  | |  |  | | |  |  | | |
| **2. Психологический блок (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 6 | | Знакомство и установление взаимоотношений | |  |  | |  |  | | | 11.10 |  | | |
| 7-8 | | Эмоции и чувства | | 2 | УОНМ  КУ | | Мотивы межличностных отношений. Свобода выражения чувств. Способы расслабления. Умение слушать собеседника. Представление об идеалах.  Эмоции человека.. | **Знать:** Мотивы межличностных отношений. Способы расслабления  **Уметь:** слушать собеседника | | | 19.10  26.10 |  | | |
| 9 | | Эмоции «полезные и вредные для здоровья» | | 1 | КУ  КУ | | Проблемы в отношениях с людьми. | **Знать:** что такое вина и стыд  **Уметь:** характеризовать проблемы в отношениях с людьми. | | | 9.11 |  | | |
| 10 | | Тревога и страх | | 1 | КУ | | Эмоции человека. | **Знать:** что такое тревога, страх  **Уметь:** характеризовать эмоции человека | | | 16.11 |  | | |
| 11 | | Злость и агрессия | | 1 | КУ | | Эмоции человека. | **Знать:** что такое агрессия; виды агрессии  **Уметь:** характеризовать формы проявления агрессии с. 40-41 | | | 30.11 |  | | |
| 12 | | Вина и стыд | | 1 | КУ | | Эмоции человека. | **Знать:** Эмоции человека.  **Уметь:**  характеризовать эмоции человека. | | | 7.12 |  | | |
| 13 | | Здоровье и стресс | | 1 | К  тесты | | Эмоции человека. | **Знать:** понятие здоровье, стресс, фазы стресса  **Уметь:** характеризовать эмоции человека. | | | 14.12 |  | | |
| 14 | | Мой внутренний мир. Анкетирование | |  |  | |  |  | | | 21.12 |  | | |
| **3. Семьеведческий блок (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 15  16  17 | | Конфликты .  Причины. Пути разрешения конфликта | | 3 | УОНМ  КУ  КУ | | 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. | **Знать:** что такое конфликт, причины возникновения конфликтных ситуаций. Пути разрешения конфликтов. Научить способам профилактики и разрешения семейных конфликтов.  **Основные понятия:** конфликт; семейный конфликт; профилактика конфликта разрешение конфликтов.  **Уметь:** характеризовать причины конфликтов в семье. Находить выход из конфликтных ситуаций. | | | 11.01  18.01  25.01 |  | |  | |
| 18  19  20 | | Семейный договор и другие пути согласия | | 3 | УОНМ  КУ  К  тесты | | Понятие семейного договора. Формы обсуждения договора. Разыгрывание ситуаций в рамках семейного договора (обсуждение пунктов договора в парах). Установление согласия через изменение установок в отношении конфликтной ситуации. Анализ ложных установок, мешающих прийти к согласию. Установление согласия через проявление мудрости и доброжелательности одного из супругов. Установление согласия через сотрудничество, проявление безусловной любви, понимания и принятия чувств партнера и т.д.  **Знать:** понятие семейного договора; формы обсуждения договора.  **Уметь:** заключать различные формы согласия. | | | | 8.02  15.02  22.02 |  | |
|
|  |  | |  | |  |  | | |  |  | | |  | |
| **4. Правовой блок (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 21  22 | Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, раз­бойное нападение, изнасилование и т.д.). | | 2 | | УОНМ  КУ | 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. | | | **Знать:** Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.). Способы защиты, приемы само­обороны Телефоны служб срочной помощи милиция, скорая помощь, городской телефон спасения.  **Уметь:** выходить из сложных ситуаций. | 1.03  15.03  22.03 | | |  | |
| 23 | Ответственность за заражение заболеваниями (сифилис, СПИД и т.д.) | | 1 | | УОНЗ | Болезнь, как опасная для жизни ситуация. Ответственное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Инфекционные заболевания. Ответственность за заражение заболеваниями | | | **Знать:** наиболее опасные инфекционные заболевания, их эпидемиологию (симптоматику , пути заражения, инкубационный пе­риод, течение болезни, ее последствия) Носитель инфекции Правила безопасности в общении с больными (дезинфекция, безопасный секс ) Проституция, беспорядочные сексуальные связи Уголовная ответст­венность (соответствующие статьи УК РФ)  **Уметь:** характеризовать наиболее опасные инфекционные заболевания. | 5.04 | | |  | |
| 24 | Уголовный кодекс РФ. | | 3 | | УОНМ  Лекция  Тестирование | Знакомство со статьями из Уголовного кодекса Российской Федерации.  Понятие принуждения, т.е. действия, к которым могут принудить человека. Способы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д. Ответственность за принуждение.  Склонение к преступлению. Отягчающие вину обстоятельства.  Способы противостояния принуждению. Повышение личностной самоценности и развитие навыков уверенного поведения. | | | **Знать:** Способы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д. Ответственность за принуждение.  **Уметь:** противостоять принуждению. | 12.04 | | |  | |
| **5. Медико-гигиенический блок** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25  26  27 | | Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации. | | 3 | УОНМ  КУ  диспут | | Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации.  Биология пола и половое поведение. | **Знать:** о  последствиях ранних половых связей.  **Уметь:** характеризовать взаимоотношения полов. | | | 19.04  26.04 |  | | |
| 28 | | Половые отношения и стиль жизни. Последствия ранних половых связей. | | 2 | КУ  КУ | | Компоненты полового влечения. Особенности полового влечения юноши и девушки. Половые отношения и стиль жизни. Ранние половые связи и их влияние на здоровье. | **Знать:** об особенностях полового влечения юноши и девушки.  **Уметь:** характеризовать влияние на здоровье ранних половых связей. | | | 3.05 |  | | |
| 29  30  31 | | Гигиена учебного процесса восьмиклассника. Утомление и переутомление. Гигиена труда подростков. | | 3 | УОНМ  КУ  К  тесты | | Утомление и переутомление. Нетрадиционные методы оздоровления. Лечение музыкой, камнем, цветом. ***Основные понятия:*** *гигиена учебного процесса; утомление; профилактика переутомления, цели трудового обучения школьника; гигиенические требования* | **Знать:** о правильной организации учебного процесса, о профилактике переутомления  **Уметь:** правильно организовать свой режим дня. | | | 10.05  17.05  24.05 |  | | |
| 32 | | Итоговое занятие | |  |  | |  |  | | | 31.05 |  | | |