**Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа к учебному курсу по основам здорового образа жизни для 9 класса составлена 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.

Программ предназначена для учащихся 9 класса общеобразовательного учреждения и учитывает специфику адресата и условия обучения. Выполнение учебной рабочей программы направлено на достижение цели работы школы на второй ступени обучения: формирование у обучающихся целостного представления о мире, гражданской ответственности и правового самосознания, духовной культуры, самостоятельности, развития их склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению, а также способствует реализации модели выпускника основной школы:

-любящий свой край и своё Отечество, знающий русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

-осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;

-активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества;

-умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;

-социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством;

-уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;

- осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Опросы свидетельствуют о том, что 40% учеников 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, а еще 20% живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики. Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе. Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей. 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. 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.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные; групповые; индивидуально-групповые; фронтальные; практикумы.

Формы проведения уроков: мини--лекция, практикум, урок-игра, урок -контроля.

Виды и формы контроля:наблюдение;беседа;фронтальный опрос;опрос в парах;контрольная работа;практикум.

Ожидаемые образовательные результаты

Учащиеся будут иметь представление о взаимодействии и взаимосвязи природы, общества и человека и их влиянии на здоровье человека. Иметь представление о строении и работе органов и систем организма человека, правилах гигиенического поведения.

Иметь понятие о здоровье и факторах, его определяющих, особенностях формирования здоровья подростка. Иметь понятие о здоровом образе жизни и его компонентах, его влиянии на здоровье человека, о факторах риска для здоровья.

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.

Иметь представление о психоактивных веществах и их влиянии на организм человека. 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.

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.

Уметь 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 давать гигиеническую оценку внешним условиям деятельности (освещению, микроклимату учебных помещений, учебному оборудованию). Уметь самостоятельно регулировать воздушно-тепловой, световой режим в школе и дома. 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. Иметь четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционное заболевание. Иметь позитивное отношение к вакцинации

Понимать природу переживаний в период кризиса взросления. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях. Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия. 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. Уметь найти выход в ситуации внешнего разрушительного давления. Иметь сформированные навыки отказа от употребления психоактивных веществ в группе и противостояния групповому давлению.

Избегать рискованных для здоровья форм поведения. Занимать активную позицию непринятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе. Иметь навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах, рекламы.

Изучение ОЗОЖ в 9 классе направлено на достижение цели развития коммуникативной компетенции в совокупности ее составляющих – языковой, социокультурной, учебно-познавательной:

-языковая компетенция которые связаны с овладением системой информационных понятий, использованием языка для приёма и передачи информации.

- социокультурная компетенция - приобщение учащихся к культуре, традициям и реалиям стран, сфер и ситуаций общения, отвечающих опыту, интересам, психологическим особенностям учащихся основной школы;

- компенсаторная компетенция – развитие умений выходить из положения в условиях при получении и передачи информации;

- учебно-познавательная компетенция – дальнейшее развитие общих и социальных учебных умений; ознакомление с доступными учащимся способами.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический блок (тема учебного занятия при отсутствии тем.блока) | Кол-во часов | Использование ИКТ  20%от34 часов | Использование проектной деятельности  30%от34 часов | Использование исследователь-  ской деятельности  20%от34 часов |
| 1 | Этический блок | 5 | 1 |  | 1 |
| 2 | Психологический блок | 8 |  |  | 1 |
| 3 | Правовой блок | 5 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Семьеведческий блок | 7 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Медико-гигиенический блок | 9 | 3 | 1 | 1 |
|  | Итого: | 34 | 7 | 3 | 5 |

**Основное содержание тематического плана**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический блок | Кол-во часов |
| **1** | **Этический блок** | **5** |
| 1 | Человек. Семья. Общество. (урок - лекция) | 1 |
| 2 | Я и общество (урок - практикум, ИД) | 1 |
| 3 | Семья и государство (мини - лекция) | 1 |
| 4 | Я – семьянин. Я – гражданин (урок - мини лекция) | 1 |
| 5 | Карьера и семья (урок - лекция) | 1 |
| **2** | **Психологический блок** | **8** |
| 6 | Индивид. Личность. Индивидуальность (урок - лекция) | 1 |
| 7 | Я – мой характер, темперамент (урок-практикум) | 1 |
| 8 | Человек среди людей (урок - лекция) | 1 |
| 9 | Межличностные отношения (урок - лекция) | 1 |
| 10 | Чувство благодарности (урок - лекция) | 1 |
| 11 | Мотивы собственного поведения (урок-игра) | 1 |
| 12 | Терпение (урок - исследование) | 1 |
| 13 | Перспективы личностного развития (урок - лекция) | 1 |
| **3** | **Правовой блок** | **5** |
| 14 | Права человека. Свобода и равенство в достоинстве и правах. Право на жизнь, на свободу и личную неприкосновенность. (урок - лекция) | 1 |
| 15 | Правосубъектность. Равенство перед законом. Право на защиту моральных и материальных интересов. (урок-лекция) | 1 |
| 16 | Права гражданина России. Нормативные документы, регламентирующие права и обязанности гражданина России.  (урок-практикум) | 1 |
| 17 | Право на жизнь. «Международное общество защиты прав не рожденного ребенка». (урок-защита проекта) | 1 |
| 18 | Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми. (урок- исследование) | 1 |
| **4** | **Семьеведческий блок** | **7** |
| 19 | Проблемы семьи и одиночества. Современное состояние российской семьи: статистика браков, разводов, рождаемости. (урок-лекция) | 1 |
| 20 | Причины одиночества и пути решения проблем одиноких людей. (урок-иследование) | 1 |
| 21 | Личные интересы супругов и общие интересы семьи. Причины трудностей в семейной жизни. (урок-практикум) | 1 |
| 22 | Значение этики семейного общения. Похвала, поддержка, одобрение, комплимент. (урок-лекция) | 1 |
| 23 | Семейный бюджет. Его роль в жизни семьи. Основы ведения семейного бюджета. (урок-лекция) | 1 |
| 24 | Режим экономии в семье. Распределение семейного бюджета. Участие всех членов семьи в составлении, ведении и контроле семейного бюджета. (урок-защита проекта) | 1 |
| 25 | Тестирование по блоку (урок-контроль) | 1 |
| **5** | **Медико-гигиенический блок** | **9** |
| 26 | Анатомия и физиология пола. (урок-практикум) | 1 |
| 27 | Заболевания иммунной системы. СПИД. Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний. (урок-исследование) | 1 |
| 28 | Заболевания, передающиеся половым путём.(урок-практикум) | 1 |
| 39 | Профилактика венерических заболеваний и ВИЧ-инфекции (урок-защита проекта) | 1 |
| 30 | Контрацепция (урок-лекция) | 1 |
| 31 | Аборт (урок-лекция) | 1 |
| 32 | Интимность как нравственное понятие (урок-практикум) | 1 |
| 33 | Режим дня, питания, личной гигиены (урок-лекция) | 1 |
| 34 | Профилактика переутомления (урок-лекция) | 1 |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование  тем уроков | Кол-во  час. | Дата проведения | | Корректировка | Основные понятия и термины |
| по плану | по факту |
| 1 | Человек. Семья. Общество. | 1 | 05.09.12. |  |  | Человек  Семья  Общество |
| 2 | Я и общество |  | 12.09.12 |  |  | Социализация |
| 3 | Семья и государство |  | 19.09.12. |  |  | Семья  Государство |
| 4 | Я – семьянин. Я -гражданин |  | 26.09.12. |  |  | Семьянин  Гражданин  Гражданство |
| 5 | Карьера и семья |  | 03.10.12. |  |  | Карьера  Семья  Образование  Работа |
| 6 | Индивид. Личность. Индивидуальность |  | 10.10.12. |  |  | Индивид  Личность  Индивидуальность |
| 7 | Я – мой характер, темперамент |  | 17.10.12. |  |  | Характер  Темперамент |
| 8 | Человек среди людей |  | 24.10.12. |  |  | Общество  Социум |
| 9 | Межличностные отношения |  | 07.11.12. |  |  | Мотивы поведения  Осознанные и неосознанные мотивы |
| 10 | Чувство благодарности |  | 14.11.12. |  |  | Благодарность  Формы выражения благодарности |
| 11 | Мотивы собственного поведения |  | 21.11.12. |  |  | Мотивы поведения  Сознание мотивов поведения  Саморегуляция  Расслабление |
| 12 | Терпение |  | 28.11.12. |  |  | Терпение  Актуализация положительных качеств  Межличностные проблемы |
| 13 | Перспективы личностного развития |  | 05.12.12. |  |  | Реальность и идеализация своего образа |
| 14 | Права человека. |  | 12.12.12. |  |  | Права человека  Свободы  Равенство |
| 15 | Правосубъектность. Права и обязанности гражданина РФ |  | 19.12.12. |  |  | Гражданин  Правосубъективность |
| 16 | Документы регламентирующие права и обязанности гражданина РФ |  | 26.12.12. |  |  | Нормативные документы |
| 17 | Право на жизнь. «Международное общество защиты прав не рожденного ребенка». |  | 09.01.13. |  |  | Право на жизнь  Защита прав на жизнь  Защита прав новорождённого ребёнка |
| 18 | Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми. |  | 16.01.13. |  |  | Детоубийство  Жестокое обращение с детьми  Преступления против жизни и здоровья |
| 19 | Проблемы семьи и одиночества. Современное состояние российской семьи: статистика браков, разводов, рождаемости. |  | 23.01.13. |  |  | Личность  Семь  Одиночество |
| 20 | Причины одиночества и пути решения проблем одиноких людей. |  | 30.01.13. |  |  | Одиночество |
| 21 | Личные интересы супругов и общие интересы семьи. Причины трудностей в семейной жизни. |  | 06.02.13. |  |  | Трудности семейной жизни |
| 22 | Значение этики семейного общения. Похвала, поддержка, одобрение, комплимент. |  | 13.02.13. |  |  | Похвала  Поддержка  Одобрение  Комплемент  Общение |
| 23 | Семейный бюджет. Его роль в жизни семьи. Основы ведения семейного бюджета. |  | 20.02.13. |  |  | Семейный бюджет |
| 24 | Режим экономии в семье. Распределение семейного бюджета. Участие всех членов семьи в составлении, ведении и контроле семейного бюджета. |  | 27.02.13. |  |  | Экономия  Семейный бюджет |
| 25 | Тестирование по блоку |  | 06.03.13. |  |  |  |
| 26 | Анатомия и физиология пола. |  | 13.03.13. |  |  | Женская и мужская репродуктивные системы |
| 27 | Заболевания иммунной системы. СПИД. Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний. |  | 20.03.13. |  |  | СПИД  Инфекционные заболевания и их профилактика |
| 28 | Заболевания передающиеся половым путём. |  | 03.04.13. |  |  | ЗПП  Симптоматика  Признаки |
| 29 | Профилактика венерических заболеваний и ВИЧ-инфекции |  | 10.04.13. |  |  | Профилактика ЗПП, СПИДа и ВИЧ- инфекции |
| 30 | Контрацепция |  | 17.04.13. |  |  | Противозачаточные  Контрацепция как альтернатива аборту  Ответственность мужчины и женщины за нежелательную беременность |
| 31 | Аборт |  | 24.04.13. |  |  | Аборт  История аборта в России, техника проведения, медицинские осложнения(ранние, поздние, остаточные)  Аборт – как уничтожение жизни  Психологические проблемы |
| 32 | Интимность как нравственное понятие |  | 08.05.13. |  |  | Интимность  Половое влечение |
| 33 | Режим дня, питания, личной гигиены |  | 15.05.13. |  |  | Рациональный режим дня  Рациональное питание  Личная гигиена |
| 34 | Профилактика переутомления |  | 22.05.13. |  |  | Профилактика  Способы расслабления |

**Информационно-методическое обеспечение**

**УМК**

1. Учебники: Учебные пособия для учащихся 9 классов «Здоровый образ жизни» М.Ю.Михайлина, М.В.Лысогорская, М.А.Павлова. Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм»- «Добродея» 2006г.

**Список литературы для учителя**

1. Методические рекомендации для учителя. М.В.Лысогорская, М.М.Орлова, М.А.Павлова, Т.В.Парсикова, М.А.Тяпкина, Л.Е.Федкулина. Министерство образования Саратовской области.
2. Н.И.Дереклеева «Справочник классного руководителя 5-11 классы». Москва: Издательство «ВАКО», 2003г.
3. А.В.Давыдова «Классные часы». М.:»ВАКО», 2008г. (Учебный год)

**Список литературы для учащихся**

1. Учебные пособия для учащихся 9 классов «Здоровый образ жизни» М.Ю.Михайлина, М.В.Лысогорская, М.А.Павлова. Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм»- «Добродея» 2006г.

**Сайты**

1. [kanaevkaoosh1.jimdo.com](http://kanaevkaoosh1.jimdo.com/)
2. [mmelik.ucoz.ru](http://mmelik.ucoz.ru/)›[rp9klnem.docx](http://mmelik.ucoz.ru/rp9klnem.docx)
3. iva-skola.narod.ru/p12aa1.html
4. [www.proshkolu.ru/user/zjw1964/file/629279](http://www.proshkolu.ru/user/zjw1964/file/629279)
5. rewnexeal.narod2.ru/skachat/programma-ozozh-**9**-**klass**.htm
6. nsportal.ru/shkola/osnovy.../prakticheskaya-rabota-po-zozh-**9**-k
7. kalitina.okis.ru/metod\_kopilka.htm