РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

для 7 классов

***Алишаускене Татьяны Михайловны***

учителя ОЗОЖ, педагога-психолога

МОУ «СОШ р.п. Соколовый Саратовского района

Саратовской области»

# Пояснительная записка

Рабочая программа «Основы здорового образа жизни» для 7 классов составлена на основе региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» для общеобразовательных учреждений (2001), а также дополненного и переработанного варианта этой программы ( 2008) под редакцией Н.П. Смирновой, Ю.И. Буланого, М.М. Орловой.

**Цель курса:** сформировать осознанное отношение к жизни и здоровью как высочайшей ценности.

**Курс** рассчитан на 34академических часа (1 час в неделю)

**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. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

***Программа обучения состоит из пяти блоков.***

**Медико-гигиенический** блок включает в себя вопросы: здоровье - нравственная категория. Воздействие стресса на организм. Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Профилактика утомления у школьников. Переутомление. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические аспекты работы на компьютере.

**Психологический блок** рассматривает способности человека, одаренность, талант, творчество. Развивает воображение, учит конструктивно реагировать на обиду.

Правовой блок раскрывает понятия : преступление, знакомит со статьями УК РФ, касающихся семьи и несовершеннолетних детей. Отрабатываются навыки противостояния давлению, умение сказать «нет» в критической ситуации.

**Семьеведческий блок**поднимает вопросы взаимоотношения юношей и девушек. Рассматривает женские и мужские особенности: мужественность и женственность,особенности современных форм знакомств.

**В этическом блоке** рассматриваются нравственные законы развития общества. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества.

**Требования к результатам обучения:**

**Предметные УУД:** научатся правильно относиться к своему здоровью, правильно и грамотно вести себя в обществе добывать нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.); сформируется потребность в самопознании, здоровом образе жизни, освоят навыки гигиены и профилактики заболеваний.

**Метапредметные УУД**

Познавательные будут знать: особенности развития подросткового организма. Усвоят понятия: способности человека, талант; преступление и ответственность; познакомятся с УК РФ; нравственность, мораль, этика, этикет, нравственные законы развития общества.

Коммуникативные умение слушать; высказывать своё мнение и ценить мнение других.

Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих

**Личностные УУД** осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию

# ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / Г.С. Абрамов. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга,2000.- 624 с.- (Gaudeamus).
2. БогатырёваТ.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10-12 лет) Москва 2006 г.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М.: 1987.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. В.В. Петрусинского. М., 1992.
7. Лысогорская М.В. Методические материалы проведения занятий с молодёжью по актуальным проблемам подготовки к семейной жизни. Саратов, 1999г.
8. Михайлина М.Ю. Лысогорская М.В. Павлова М.А. Здоровый образ жизни учебное пособие для учщихся 9-х классов. Саратов 2006г.
9. Немов Р.С. Психология М., 1995г
10. Прутченков А.C. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
11. Прозументов Л.М. Права несовершеннолетних и их охрана в Российском законодательстве Томск 1997г.
12. Родионов В.А. Ступницкая М.А. Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Ярославль 2006г.
13. Рогов Е.И. психология познания М., 1998г.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа, 1993.
15. Словарь по этике. М., 2006г..

**Электронные ресурсы:**

Учебные пособия по ОБЖ для общеобразовательных школ http://www.bez.econavt.ru

Безопасность жизнедеятельности школы http://kuhta.clan.su

Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» http://www.school-obz.org

Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э. http://theobg.by.ru/index.htm

Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н. http://informic.narod.ru/obg.html

Основы безопасности жизнедеятельности http://0bj.ru/

Институт психологических проблем безопасности http://anty-crim.boxmail.biz

Искусство выживания http://www.goodlife.narod.ru

Первая медицинская помощь http://www.meduhod.ru

Портал детской безопасности http://www.spas-extreme.ru

Россия без наркотиков http://www.rwd.ru

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека http://www.rospotrebnadzor.ru

Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору http://www.gosnadzor.ru

Федеральный центр гигиены и эпидемиологии http://www.fcgsen.ru

Лига здоровья нации http://www.ligazn.ru

Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» http://www.znopr.ru

Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение http://www.risk-net.ru

Календарно-тематическое планирование по ОЗОЖ 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Календарно-тематическое планирование по ОЗОЖ в 7 классе** | | | | | | | | |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | | **Вид занятия** | **Хар-ка основных видов деятельности учащихся** | **Нагл пособия, технические средства, ИКТ** | **Задания**  **для учащихся** | **Повто**  **рение** | **Формирование УУД** |
|  | **Медико-гигиенический блок** | **7** | |  | | | | | | |
| 1 | Здоровье– нравственная категория  Здоровье и благополучие | 2 |  | | Освоение нового материала | Повторяют определение здоровье;  Рассуждаюто нравственности  Воспринимают новую информацию; составляют конспект;  Выполняют задание: закончить предложения «Я отвечаю за свое здоровье для того…», «Я буду вести здоровый образ жизни так, как…»  Делают вывод о зависимости здоровья, благополучия от здорового образа жизни |  | ЗОЖ с.3-4 |  | **Предметные УУД**  Научатся: относиться к здоровью как к нравственной категории: болезнь - результат безответственности и невежества  **Метапредметные УУД**  Познавательные: усвоят понятия: нравственность,здоровье, поисковая активность, адаптация, признаки благополучия  Коммуникативныеумение слушать; высказывать своё мнение  Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи  **Личностные УУД** осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация здорового образа жизни и личная ответственность за собственное здоровье и благополучие |
|  | Режим учебы, отдыха и питания | 2 |  | | Семинар | Рассказывают о своём режиме дня, о занятиях во внеурочное время  Говорят о продуктах полезных и вредных для здоровья. Сравнивают свои представления с научными  Анализируют «идеальный режим дня».  Делают вывод о зависимости здоровья от соблюдения режима учебы, отдыха, питании. | TV DVD | Составить режим дня |  | **Предметные УУД**  Научатся правильно распределять время труда и отдыха. Правильно питаться  **Метапредметные УУД**  Познавательные осуществляют поиск информации, анализируют, сравнивают, делают выводы  Коммуникативные делятся своим опытом, высказывают мнение, слушают других  Регулятивные: Проявляют самостоятельность и инициативность.  **Личностные УУД** Осознание необходимости в соблюдении режима дня |
|  | Профилактика утомления у школьников.  Гигиенические аспекты работы на компьютере | 2 |  | | Освоение нового материала | Слушают информацию учителя  Рассказывают о признаках утомления. О способах снятия утомления  Выполняют упражнения для глаз, позвоночника. | Компьютер, мультимедиа | Подготовить сообщение на тему «Профилактика утомления при работе за компьютером»» |  | **Предметные УУД**  Научатся контролировать своё состояние, освоят упражнения для снятия утомления при работе на компьютере  **Метапредметные УУД**  Познавательные: узнают современные методы снятия утомления при работе на компьютере, требования к техническому обеспечению рабочего места пользователя  Коммуникативные: умение слушатьдругого, рассказывать о себе.  Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи  **Личностные УУД:** осмысливают важность соблюдения гигиенических требований при работе на компьютере |
|  | Уход за кожей. Детская косметика | 1 |  | | Тренинг практическое занятие | Размышляют о важности ухода за кожей в подростковом возрасте.  Делятся своим опытом по уходу за кожей, выполняют задания из ЗОЖ |  | ЗОЖ  с. 8-10 |  | **Предметные УУД**  Научатся: правильно ухаживать за собой  **Метапредметные УУД**  Познавательные : узнают о детской косметике  Коммуникативные: взаимодействует в группе  Регулятивные: следят за своей кожей  **Личностные УУД:** мотивация к выполнению гигиенических процедур |
|  | **Психологический блок** | **8** |  | | | | | | | |
|  | Способности человека | 2 |  | | Тренинг практическое занятие | Слушают учителя, усваивают научные понятия, сравнивают житейское представление о способностях с научными;  Выполняют тренинговые упражнения | Компьютер, мультимедиа | ЗОЖ с.17-22 |  | **Предметные УУД**  Научатся навыкам развития воображения **Метапредметные УУД**  Познавательные усваивают понятия:Способности, одаренность, талант, Коммуникативные: взаимодействует в группе  Регулятивные: принимают правила поведения и следуют им в тренинговой группе  **Личностные*УУД:*** мотивация к самопознаниюотношение к способностям, как к возможности наиболее эффективного приспособления к реальности |
|  | Развитие способности к комбинированию  Ассоциативный фундамент воображения | 2 |  | | Тренинг | Выполняют упражнения**:** «Загадывание предмета с помощью пары других предме­тов», «Отгадывание предмета по паре других предметов». « Перехват закодированных сообщений».  **Упражнения:** «Передача закодированных слов по испорченному телефо­ну». «Передача ассоциаций по цепочке», самостоятельное составление ассоциативных цепочек. |  | Рис. «Несущ.жив» |  | **Предметные УУД**  Научатся: выделять наиболее характерные признаки предмета, сопоставлять их друг с другом, образовывать всевозможные их сочетания, создавать целостные образы и понятия по отдельным разрозненным характеристикам  **Метапредметные УУД**  Познавательные усваиваютпонятия**:** Характерные признаки предмета, целостные образы, комбинирование  Коммуникативные. Навыки коллективного творчества.  Регулятивные: выделяют индивидуальные особенности воображения и мышления других людей и учитывают их при построении собственных действий.  **Личностные УУД:** развивается воображение |
|  | Ситуация обиды, конструктивное реагирование на обиду | 2 |  | | Тренинг | Выполненяют у**пражнения**:  **«Детские обиды».**  Обсуждают.  Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и неспра­ведливые обиды и т.п  Разыгрывание сценок: реагирование на обиду  Анализируют ответы  Делают выводы о конструктивном реагировании на обиду |  | Закончить предложение: «Я обижаюсь когда…», нари­совать выражение лица обиженного человека. |  | **Предметные УУД :** научатся конструктивно реагировать на обиду  **Метапредметные УУД**  Познавательные : узнают о психологической сущности обиды и причине её возникновения  Коммуникативные: высказывают своё мнение, слушают других, рассказывают о своих чувствах  Регулятивные: сдерживать свои желания, считаться с правами окружающих  **Личностные:** эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады. |
|  | Развитие навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия раздражения. | 2 |  | | Тренинг | Выполняют упражнения:«Чувствую себя хорошо».  «Аукцион».  «Вверх по радуге»  Релаксация.  Рефлексия |  | ЗОЖ  с. 22-30 |  | **Предметные УУД**  Научатся: осознавать своё состояние и регулировать его  **Метапредметные УУД**  Познавательные: узнают способы снятия напряжения и расслабления.  Коммуникативные: развивается эмпатия Регулятивные: управление своими чувствами и желаниями  **Личностные:** тренируют самообладание |
|  | **Правовой блок** | 6 |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Понятие преступления. Преступления против морали | 2 |  | | Освоение нового материала | Ведут конспект лекции учителя ,отвечают на вопрос:Какие преступления совершают подростки чаще всего?  Работают с юридической литературой | Компьютер, мультимедиа | Повторить записи в тетради |  | **Предметные УУД:** научатся отличать преступление от правонарушения, проступка,  **Метапредметные УУД**  Познавательные: Повышение уровня правовой информированности понятие преступление, мораль, виды преступлений против морали. Состав преступления.  Коммуникативные: участие в дискуссии, анализ ситуаций  Регулятивные: управление своей деятельностью соответственно поставленной задачи  **Личностные:** формирование осознанной потребности в специальной юридической и социально-психологической информации |
|  | Возраст наступления правовой ответственности  Преступление против семьи и несовершеннолетних | 2 |  | | Освоение нового материала | Ведут конспект лекции учителя ,  приводят примеры из своей жизни, анализируют и оценивают свои поступки и поступки других |  | Определить понятия: ответственность, преступление, наказание, склонение к преступлению. |  | **Предметные УУД**  Научатся видеть преступления, направленных против несовершеннолетнего и его семьи  **Метапредметные УУД**  Познавательные: усвоят юридическую информацию: возраст наступления правовой ответственности, вовлечение в совершение преступления; жестокое обращение  Коммуникативные: обсуждение, рассуждение, использование юридической терминологии  Регулятивные: действуют соответственно целям и задачам урока  **Личностные:** формируется представление о правовой защищенности |
|  | Умение сказать «НЕТ» в критической ситуации. | 2 |  | | Тренинг | Тренируются сказать «нет» вситуациях принуждения, демонстрируя разные способы  Рефлексия: «Я узнал, я понял…» | Компьютер, мультимедиа | Выполнение упражнений отказа от нежелательных действий |  | **Предметные УУД**  Научатся уверенно вести себя в критической криминальной ситуации.  **Метапредметные УУД**  Познавательные: приёмы отказа от нежелательных действий  Коммуникативные: ориентация в позиции другого, умение отказаться от нежелательных действий  Регулятивные: действуют соответственно целям и задачам урока  **Личностные:** Повышение самоценности и развитии навыков уверенного поведения. |
|  | **Семьеведческий блок** | 6 |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Мужские и женские особенности | 2 |  | | Актуализация знаний ролевая игра «Планета мужчин и планета женщин». | Учащиеся делятся на 2 группы: «планету мужчин» и «планету женщин». «парад» планет: каждая «планета» рассказывает о своих достоинствах, ценностях. Затем происходит смена планет. Планету мужчин представляют юноши, а планету женщин – девушки. Проводится «антипрезентация» планет: каждая планета говорит о своих недостатках слабостях. Далее «планеты» обсуждают, что мешает их сближению, взаимодействию. |  | ЗОЖ с.52-55 |  | **Предметные УУД**  Научатся видеть и ценить психологические особенности мужчин и женщин, их социальные функции  **Метапредметные УУД**  Познавательные: усвоят понятия мужественность, женственность, мускулизация женщин, феминизация мужчин.  Коммуникативные: взамодействие в группе  Регулятивные: особенности женского и мужского поведения и общения  **Личностные** половая идентификация |
|  | Знакомство. Виды и формы знакомств | 2 |  | | Семинар.тренинг | Анализируют эффективность различных способов знакомств.  Выполняют упражнение: «Мой идеал юноши (девушки)».  разыгрывают ситуации знакомства |  | ЗОЖ с.60 |  | **Предметные УУД научатся**  правилам знакомства с противоположным полом.  **Метапредметные УУД**  Познавательные: знания о взаимоотношениях полов: знакомство и ухаживание.  Коммуникативные: навыки общения с противоположным полом  Регулятивные: соблюдение правил этикета  **Личностные:** усвоение половоролевых форм поведения |
|  | Взаимоотношения юношей и девушек | 2 |  | | Тренинг практическое занятие | Выполняют тест «Взаимоотношения юношей и девушек»  Сравнивают свои ответы с правильными, анализируют результаты |  | ЗОЖ  С.56-58 |  | **Предметные УУД**  Научатся этикету взаимоотношений юношей и девушек  **Метапредметные УУД**  Познавательные: правила этикета, нравственная сторона взаимоотношений  Коммуникативные: навыки общения с противоположным полом  Регулятивные: действуют соответственно усвоенным правилам  **Личностные** формируется уважительное отношение к противоположному полу |
|  | **Этический блок** | 6 |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Нравственные законы развития общества.  Этика. Этикет Моральные нормы и критерии поведения. | 2 |  | | Усвоение нового материала | Обсуждают основные понятия темы рассуждают: «Если мы с вами сделаем так, то тогда …»;  «Ведь в наших же силах …»; «Представим, каково человеку при таких обстоятельствах…».  мозговой штурм о соотношении личностного и общественного в поведении и жизнедеятельности человека |  | ЗОЖ с.41-43  Сообщение по теме: « Нравственность, этика, этикет» |  | Предметные УУД  Научатся регулировать своё поведение соответственно нравственным законам общества  Метапредметные УУД  Познавательные  усвоят понятия: нравственность, мораль, ценностный базис общества, культура межчеловеческих взаимоотношений, этика, этикет.  Коммуникативные: учатся рассуждать, высказывать свою точку зрения  Регулятивные: определяют цель и личностно значимую проблему урока  Личностные:усвоят нравственные законы |
|  | Культура межличностных отношений | 2 |  | | Ролевая игра | Выступают с сообщениями.  Делятся на группыи выполняют задания: описать поведение культурного человека: в общественных местах; с незнакомыми людьми, со стариками, малышами, инвалидами; на лоне природы; наедине с собой; в общении с книгой и т.п.  Обсуждают материалы, представленные группами, делают общий вывод о культуре человека. |  | Примеры из лит произведений о поведении культурного человека |  | **Предметные УУД**  Научатсяоценивать отношения с т.з. морали  **Метапредметные УУД**  Познавательные усвоят понятия: **м**оральные нормы; критерии поведения; культура поведения.  Коммуникативные взамодействие в группе  Регулятивные: действуют соответственно усвоенным нормам морали  **Личностные** нравственно-этическая личностная позиция к миру |
|  | Понятие чести, совести, порядочности  Понятие добра и зла  Последствия наших поступков для жизни общества. | 2 |  | | Ролевая игра | Обсуждают домашнее задание  Разыгрывают ситуации  Обсуждают, принимают решение, аргументируют свою позицию  Рассуждают и делают вывод: было ли поведение достойным. |  | ЗОЖ с. 46-51 |  | **Предметные УУД**  Научатся общепринятым формам ценностного отношения к истине, добру, красоте  **Метапредметные УУД**  Познавательные усвоят понятия:честь; совесть; порядочность; добро; зло.  Коммуникативные действуют соответственно выбранным ролям  Регулятивные: управление своей деятельностью соответственно правилам игры  **Личностные** формируется потребность в постоянном осмыслении своих связей с миром, своего «Я» и объектов взаимодействия. |