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 категорияЗдоровье и благополучие | 2 |  | Освоение нового материала | Повторяют определение здоровье;Рассуждаюто нравственностиВоспринимают 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 благополучияКоммуникативныеумение слушать; высказывать своё мнениеРегулятивные: 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 времяГоворят о продуктах полезных и вредных для здоровья. Сравнивают свои представления с научнымиАнализируют «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 выводыКоммуникативные 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 учителяРассказывают о признаках утомления. О способах снятия утомленияВыполняют 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 пользователяКоммуникативные: 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 косметикеКоммуникативные: взаимодействует в группеРегулятивные: 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 группеРегулятивные: 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 комбинированиюАссоциативный 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, комбинированиеКоммуникативные. 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.пРазыгрывание сценок: реагирование на обидуАнализируют ответыДелают 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 возникновенияКоммуникативные: высказывают своё мнение, слушают других, рассказывают о своих чувствахРегулятивные: 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 ситуацийРегулятивные: управление своей деятельностью соответственно поставленной задачи**Личностные:** формирование осознанной потребности в специальной юридической и социально-психологической информации |
|   |  Возраст наступления правовой ответственностиПреступление 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 терминологииРегулятивные: 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 способыРефлексия: «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 действийКоммуникативные: ориентация в позиции другого, умение отказаться от нежелательных действийРегулятивные: 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 группеРегулятивные: 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 поломРегулятивные: 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 |  |  ЗОЖС.56-58 |   |  **Предметные УУД** Научатся этикету взаимоотношений юношей и девушек**Метапредметные УУД**Познавательные: правила этикета, нравственная сторона взаимоотношенийКоммуникативные: навыки общения с противоположным поломРегулятивные: 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.41-43Сообщение по теме: « Нравственность, этика, этикет» |  | Предметные УУД Научатся регулировать своё поведение соответственно нравственным законам обществаМетапредметные УУДПознавательныеусвоят понятия: нравственность, мораль, ценностный базис общества, культура межчеловеческих взаимоотношений, этика, этикет.Коммуникативные: учатся рассуждать, высказывать свою точку зренияРегулятивные: определяют цель и личностно значимую проблему урокаЛичностные: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 группеРегулятивные: действуют соответственно усвоенным нормам морали**Личностные** нравственно-этическая личностная позиция к миру |
|  | Понятие чести, совести, порядочностиПонятие добра и злаПоследствия наших поступков для жизни общества. | 2 |  | Ролевая игра | Обсуждают домашнее заданиеРазыгрывают ситуацииОбсуждают, принимают решение, аргументируют свою позициюРассуждают 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. |