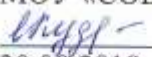


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ Коминтерн»
 Кудряшова И.В.
30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»
 Гончарова Т.И.
Приказ № 256 от 30.08.2018 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «основы здорового образа жизни»
для обучающихся 9 класса
МОУ «СОШ п. Коминтерн»
на 2018/2019 учебный год

Составитель:
Панкратова Ольга Александровна,
учитель первой квалификационной
категории

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.

Программа предназначена для обучающихся 9 класса МОУ «СОШ п. Коминтерн»

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 неприятия 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	Использован ие проектной деятельност и 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-исследование)	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	06.09			Человек Семья Общество
2	Я и общество	1	13.09			Социализация
3	Семья и государство	1	20.09			Семья Государство
4	Я – семьянин. Я -гражданин	1	27.09			Семьянин Гражданин Гражданство
5	Карьера и семья	1	04.10			Карьера Семья Образование Работа
6	Индивид. Личность. Индивидуальность	1	11.10			Индивид Личность Индивидуальность
7	Я – мой характер, темперамент	1	18.10			Характер Темперамент
8	Человек среди людей	1	25.10			Общество Социум
9	Межличностные отношения	1	08.11			Мотивы поведения Осознанные и неосознанные мотивы

10	Чувство благодарности	1	15.11			Благодарность Формы выражения благодарности
11	Мотивы собственного поведения	1	22.11			Мотивы поведения Сознание мотивов поведения Саморегуляция Расслабление
12	Терпение	1	29.11			Терпение Актуализация положительных качеств Межличностные проблемы
13	Перспективы личностного развития	1	06.12			Реальность и идеализация своего образа
14	Права человека.	1	13.12			Права человека Свободы Равенство
15	Правосубъектность. Права и обязанности гражданина РФ	1	20.12			Гражданин Правосубъективность
16	Документы регламентирующие права и обязанности гражданина РФ	1	27.12			Нормативные документы
17	Право на жизнь. «Международное общество защиты прав не рожденного ребенка».	1	10.01			Право на жизнь Защита прав на жизнь Защита прав новорождённого ребёнка
18	Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми.	1	17.01			Детоубийство Жестокое обращение с детьми Преступления против жизни и здоровья
19	Проблемы семьи и одиночества. Современное	1	24.01			Личность Семь

	состояние российской семьи: статистика браков, разводов, рождаемости.					Одиночество
20	Причины одиночества и пути решения проблем одиноких людей.	1	31.01			Одиночество
21	Личные интересы супругов и общие интересы семьи. Причины трудностей в семейной жизни.	1	07.02			Трудности семейной жизни
22	Значение этики семейного общения. Похвала, поддержка, одобрение, комплимент.	1	14.02			Похвала Поддержка Одобрение Комплемент Общение
23	Семейный бюджет. Его роль в жизни семьи. Основы ведения семейного бюджета.	1	21.02			Семейный бюджет
24	Режим экономии в семье. Распределение семейного бюджета. Участие всех членов семьи в составлении, ведении и контроле семейного бюджета.	1	28.02			Экономия Семейный бюджет
25	Тестирование по блоку	1	07.03.			
26	Анатомия и физиология пола.	1	14.03			Женская и мужская репродуктивные системы
27	Заболевания иммунной системы. СПИД. Профилактика	1				СПИД Инфекционные заболевания и их профилактика

	инфекционных и неинфекционных заболеваний.					
28	Заболевания передающиеся половым путём.	1	21.03			ЗПП Симптоматика Признаки
29	Профилактика венерических заболеваний и ВИЧ- инфекции	1	04.04			Профилактика ЗПП, СПИДа и ВИЧ- инфекции
30	Контрацепция	1	11.04			Противозачаточные Контрацепция как альтернатива аборту Ответственность мужчины и женщины за нежелательную беременность
31	Аборт	1	18.04			Аборт История аборта в России, техника проведения, медицинские осложнения(ранние, поздние, остаточные) Аборт – как уничтожение жизни Психологические проблемы
32	Интимность как нравственное понятие	1	25.04			Интимность Половое влечение
33	Режим дня, питания, личной гигиены	1	02.05			Рациональный режим дня Рациональное питание Личная гигиена
34	Профилактика переутомления	1	16.05			Профилактика Способы расслабления

35	Профилактика переутомления	1	23.05			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
2. mmelik.ucoz.ru/rp9klnem.docx
3. iva-skola.narod.ru/p12aa1.html
4. 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