

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЧИГНАК

Рассмотрено  
на заседании ШМО.  
Протокол № 1  
31 августа 2016г.

« Утверждаю»,  
Директор МОУ-ООШ с. Чигнак  
(Костикова Т.Н.)  
Приказ № 02 – 05.09.2016г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса « Основы здорового образа жизни» (7 класс)

учителя Косаревой И.В.

Рассмотрено на заседании педагогического совета.

Протокол № 2 - от 31 августа 2016 г.

2016-2017 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по ОЗОЖ для 7 класса составлена на основе Программы для общеобразовательных учреждений по ОЗОЖ для 5-9 классов (составители: М.В. Лысогорская, М.М. Орлова, М.А. Павлова, Т.В. Парсикова, М.А. Тяпкина, под редакцией Н.П. Смирнова), рекомендованной Министерством образования и Министерством здравоохранения Саратовской области.

Необходимость введения 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.

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, высоком риске безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытке информации, ухудшении состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушении культурных ценностей.

В этих условиях в системе образования отводится особая роль подготовке молодежи к взрослой жизни. 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 отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

Цели создания программы: 1. Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.

2. Формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.

3. Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.

4. Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.

5. Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными.

6. Формирование навыков рационального питания, закаливания физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, игровое моделирование, анкетирование и тестирование.

Раздел программы изучаемый в 7 классе называется: «По законам Вселенной».

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме: всего 35 часов , 1 час в неделю

**Используемый учебно-методический комплект:**

1. Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни. Учебное пособие для учащихся 7-х классов. Саратов: Добродея, 2009.
2. Основы здорового образа жизни: Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителя. /О.П. Аккузина, Ю.И. Буланый, Т.В. Кобзева и др. – Саратов: Слово, 2001.

### **Содержание курса ОЗОЖ «По законам Вселенной», 7 класс.**

#### *Этический блок.*

Нравственные законы развития общества. Нравственность. Мораль. Ценностный базис общества. Культура межличностных отношений. Этика. Этикет. Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества.

#### *Психологический блок.*

Способности человека. Задатки, способности, одаренность, талант, творчество. Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания. Способность комбинирования, Способность выделять характерное и существенное в предмете. Способность выделять индивидуальные особенности других людей учитывать их при построении собственных действий. Ассоциативный фундамент воображения. Способность создавать образные обобщения. Способность видеть в одном предмете признаки других. Навыки коллективного творчества. Способность создания образов принципиально новых предметов. Способность смотреть на мир непредвзято, воспринимать предметы во всем потенциальном богатстве их признаков и функций. Самосознание, самопринятие, конструктивное реагирование на ситуацию обиды. Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досада.

#### *Правовой блок.*

Преступления против морали. Возраст наступления уголовной ответственности (14 лет). Понятие преступления (противоправное общественно опасное деяние предусмотренное УК РФ). Преступления против семьи и несовершеннолетних. Воровство, бродяжничество, распространение наркотиков, проституция.

Умение сказать «нет» в критической ситуации.

*Семьеведческий блок.*

Женские и мужские особенности: мужественность и женственность.

Различия мужчин и женщин: физиологические, психологические, социальные. Понятие мужественности в различные исторические эпохи.

Современные отношения мужчин и женщин. Процессы феминизации мужчин и мускулизации женщин.

Знакомство. Виды и формы знакомств. Особенности современных форм знакомств. Проявление мужской и женской инициативы при знакомстве.

*Медико-гигиенический блок.*

Здоровье - нравственная категория. Болезни, как безответственность и невежество. Воздействие стресса на организм. Создание установки на благополучие. Обзор различных систем «Здорового образа жизни».

Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка.

Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Детская косметика. Уход за кожей.

Гигиенические аспекты работы на компьютере.

№ п/п	Содержание. Тема урока.	Кол во ч	ИКТ	Домашнее задание.	Дата План	Факт
1	2	3	4	5	6	7
1	<b><u>Этический блок.</u></b> <u>Нравственные законы развития общества.</u>	<b>6</b>	Видеоматериал.	Адресные задания.		
2	Последствия наших поступков для жизни общества.		Экранная лекция.	Адресные задания.		
3	Нравственные категории. Понятия чести, совести, порядочности.		Видеоматериал.	Адресные задания.		
4	Понятия добра и зла.					
5	Моральные нормы.		Презентация.	Адресные задания.		

6	Критерии поведения.			Адресные задания.		
7	<b><u>Психологически й блок.</u></b> Способность комбинирования.	8		Адресные задания.		
8	Ассоциативный фундамент воображения.		Видеоматериал.			
9	Способность создания образов.		Слайд-шоу.	Адресные задания.		
10	Способность смотреть на мир непредвзято.			Адресные задания.		
11	Я и другие.			Адресные задания.		

12	Самопринятие		Видеоматериал.			
----	--------------	--	----------------	--	--	--

13	Конструктивное реагирование.			Адресные задания.		
14	Эмоциональное состояние.		Презентация.	Адресные задания.		
15	<b><u>Правовой блок.</u></b> Преступления против морали.	6				
16	Возраст наступления уголовной ответственности		Экранная лекция.	Адресные задания.		
17	Понятие преступления.					
18	Преступления общественной направленности.			Адресные задания.		
19	Преступления против семьи и несовершеннолетних			Адресные задания.		
20	Обобщение по теме		Видеоматериал.			

21	<b><u>Семьеведческий блок.</u></b> Мужественность и женственность.	6		Адресные задания.		
22	Знакомство и установление отношений		Презентация.	Адресные задания.		
23	Особенности современных форм знакомств.			Адресные задания.		
24				Адресные задания.		
25	Ролевая игра.			Адресные задания.		
26	Обобщающий					

	урок по теме.					
27	<b><u>Медико-гигиенический блок.</u></b> Здоровье – нравственная категория	9				

28 - 29	Здоровье и благополучие.		Презентация.	Адресные задания.		
30	Режим дня, труда, отдыха, питания учащихся.			Адресные задания.		

31	Гигиенические аспекты работы на компьютере			Адресные задания.		
32	Гигиена одежды и обуви.		Экранная лекция.	Адресные задания.		
33	Обобщающий урок по теме.			Адресные задания.		
34	Здоровье и косметика. Уход за кожей.			Адресные задания.		
35	Обобщение знаний по всему курсу.					

**Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса по курсу “Основы здорового образа жизни”.**

В результате изучения ОЗОЖ ученик должен:

Знать: понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной; понятия забота, ответственность, любовь, красота, гармония,

счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть. Понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Знания о правах и обязанностях человека в семье. Знания о гигиене и профилактике болезней.

Уметь: приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности.

Обладать навыками: правового поведения, правильного понимания своей свободы и ее необходимости; навыками эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; навыками ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

#### **Список литературы.**

1. Алмазов Б.Н. Профилактика конфликтов в работе с педагогически запущенными учащимися. Учебно-метод. пособие, ВНМУ, 2001
2. Анастаси А. Психологическое тестирование.- М: Москов. ун-т, 2008
3. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 2005.
3. Афанасьева Т.М. Семья. – М.: Просвещение, 2009.
4. Баландин Р.К., Бондарев Л.Г. Природа и цивилизация. – М.: Мысль, 2007.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания, - М., 2005.
6. Воспитание детей в школе. Новые подходы и технологии. Под ред. Н.Е. Щурковой. – М., 2005.
7. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – М., 2004.
8. Гребенщиков И.В. Семья: воспитательные возможности. – М., 2007.
9. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 2006.