

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Чернава Ивантеевского района Саратовской области»

Рассмотрено Руководитель ШМО <i>Александрова А. А.</i> Александрова А. А./ Протокол № <u>2</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2018	Согласовано Заместитель директора по УВР МОУ «ООШ с.Чернава» <i>Чиркова Л.В.</i> / Чиркова Л.В. « <u>30</u> » <u>августа</u> 2018	Утверждено Директор МОУ «ООШ с.Чернава» <i>Золотухина С.В.</i> / Золотухина С.В./ Протокол № <u>47</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2018
--	--	---



**Рабочая программа
по основам здорового образа жизни 9 кл (базовый уровень)
Золотухиной Светланы Викторовны
учителя I категории**

2018 - 2019 учебный год

Рабочая программа курса «Основы здорового образа жизни» для 9 класса базового уровня, адаптированная по Примерной программе основного общего образования по ОЗОЖ, Регионального компонента Примерной программы для средних классов общеобразовательных учреждений по основам здорового образа жизни (О. П. Аккузина; Ю.И. Буланый; Т. В. Кобзева и др. Издание 2-е, дополненное и переработанное, Саратов 2001) и государственного образовательного стандарта.

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума в соответствии с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений по 1 часу в неделю в 9 классе и в соответствии с рекомендованными Министерством образования Саратовской области учебниками: М.Ю. Михайлина. М.В. Лысогорская. М.А. Павлова. Здоровый образ жизни. 2009.—274с.

Автор-составитель: Золотухина Светлана Викторовна.

ВВЕДЕНИЕ

Изучение предмета ОЗОЖ на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;
- формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции;
- формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;
- получение знаний и навыков, для создания семейных отношений и воспитания детей;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными;
- формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья;

Требования к уровню подготовки учащихся:

Должны знать:

- правила здорового и безопасного образа жизни;
- правила поведения на природе, в школе, в общественных местах;
- мужские и женские особенности;
- основные права граждан России и права ребёнка в России;
- социальные службы защиты прав ребёнка

Должны различать:

- предметы живой и неживой природы;
- привычки здорового образа жизни и вредные привычки;
- этические понятия заботливость, ответственность, внимательность, нравственность;
- нравственные понятия добра и зла

Должны уметь:

- характеризовать важность и необходимость ЗОЖ для человека;
- характеризовать значение природы для человека и правила отношения к ней;
- характеризовать значение общения для человека и правила поведения в группе;
- творчески относиться к возникающим проблемам, разрешать их без ущерба для здоровья

Должны овладеть:

- нравственными нормами поведения в обществе;
- адекватным словарём межличностных отношений между людьми;
- навыками саморегуляции, самоанализа, самонаблюдения, и саморазвития

Ключевые компетенции (общеучебные умения, навыки и способы деятельности)

- Умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
- Умение развернуто обосновать суждения, давать определения, приводить доказательства
- Использование мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для обработки, передачи, систематизации информации, создания баз данных, презентации результатов познавательной и практической деятельности

КОНЦЕПЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Цель:

- создание условий для непрерывного образования в соответствии с интересами личности.

Задачи:

1. Учить учащихся решать практические проблемы универсального характера:

- а) формировать у учащихся ключевые навыки (компетенции);
- б) формировать потребность в достижении успеха;
- в) учить учащихся выбирать приоритетные виды деятельности;

2. Подготовить учащихся к профессиональному выбору:

- а) научить учащихся ориентироваться в мире профессий и на рынке труда;
 - б) развить способность к самоанализу своих склонностей, интересов, возможностей в области профессиональной деятельности и профессионального образования;
 - в) формировать знания и умения, имеющие базовое значение для профессионального образования;
3. Совершенствовать систему формирования основ здорового образа жизни, внедрять здоровьесберегающие технологии, формировать у учащихся ценностное отношение к своему здоровью.

МИССИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Миссия школы заключается в создании такого образовательного процесса, продуктом которого будет личность социально адаптивная, конкурентноспособная, компетентностная в различных видах деятельности.

Учащиеся, завершившие обучение на II ступени образования, должны:

- приобрести знания по формированию, сохранению и совершенствованию своего здоровья;
- освоить общеобразовательные программы по предметам учебного плана на уровне, достаточном для продолжения образования на ступени основного общего образования (то есть овладеть общеучебными умениями и навыками);
- овладеть простейшими основами компьютерной грамотности;
- овладеть навыками учебной деятельности, простейшими навыками самоконтроля учебных действий, культурой поведения и речи;
- сформировать достаточно высокий уровень произвольного поведения, что означает умение включаться в задание, выполнять задачу, планировать свои действия, выполнять их по правилу и контролировать развитие способности к адаптации в новых условиях.

Психолого-педагогический портрет:

эмоциональный, волевой, интеллектуальный, трудолюбивый, усидчивый, внимательный, с развитой речью, мышлением, со способностью ощущать и воспринимать признаки, свойства и качества предметов, с умением чувствовать окружающий мир, с первоначально отработанной памятью: зрительной, слуховой и мажорной; внимательный (умеющий слушать и слышать), рефлексивный (умеющий ощущать себя), умеющий мыслить, обладающий чувством самоконтроля и самостоятельности.

Личностные качества:

учебно-познавательные интересы, мотивация достижения успеха, социальная мотивация (долг, ответственность); уверенность в себе, чувство полноценности, трудолюбие, усидчивость, дисциплинированность, адаптивность, самостоятельность, коммуникативность, доброжелательность, эмпатия.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели курса:

- дать учащимся основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной;
- дать понятие о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции;
- обеспечить необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье и обществе;
- формировать понятие о ценности и необходимости семьи;
- дать основные знания о гигиене и профилактике болезней;
- формировать зрелую личность, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков, личность способную приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия.

Компетенции учащихся:

- овладеть такими понятиями как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть;
- уметь приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности;
- овладеть тренинговыми упражнениями, направленными на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым;

Программа обучения состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия, как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока расширяет понятия о психике, ее строении и проявлении, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, умения быть здоровым, а также на профилактику болезней и асоциального поведения.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейно-педагогического блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует потребность в семье, понимание ее ценности; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока формирует представления о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные;
- групповые;
- индивидуально-групповые;
- фронтальные;
- парные.

Для рациональной организации педагогического процесса большое значение имеет реализация дифференцированного подхода к обучающимся, учёт индивидуальных интересов и склонностей учащихся при планировании учебных уроков и определении домашнего задания. Преобладающим типом урока является комбинированный урок.

В течение учебного года проводятся различные формы контроля: стартовый, текущий, промежуточный и итоговый. Виды текущего контроля: тесты.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА:

	В неделю	За год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Всего	1	34	8	7	11	8
Изучение нового материала		28	7	5	9	7
Контроль знаний		6	1	2	2	1

№ урока	Тема блока, урока.			Тип урока, элементы содержания урока	Технологии ТСО (наглядный и дидактический материал)	Самостоятельная практическая деятельность учащихся	Дата проведения	
							план	факт
I четверть								
I Этический блок								
4								
1	Человек. Семья. Общество.			Урок ознакомления с новым материалом	Презентация «Функции семьи»	Составление схемы: «Семья»		
2	Взаимобусловленность понятий: человек, семья, общество.			Комбинированный урок		Определение взаимосвязи понятий: человек, семья, общество		
3	Семья и государство.			Комбинированный урок	Презентация «Семья и государство»	Рассуждение по вопросу: «Зачем человеку семья?»		
4	«Я – семьянин». «Я – гражданин». Карьера и семья .			Урок закрепления изученного		Составление синквейнов по теме: «Человек», «Семья», «Общество».		
	II	Психологический блок.						
	8							
1	Возможности и пути проявления			Урок ознакомления с новым		Самоисследование : «Что я знаю о		

	индивидуальности.		материалом		себе?»		
2	Темперамент. Характер. Типы темперамента, характера.		Комбинированный урок	Тест	Определение своего темперамента по тесту		
3	Осознание проблем в отношениях с людьми.		Урок закрепления изученного		Составление плана – конспекта: «Упражнения на расслабление, как способы решения межличностных проблем»		
4	Зачет		Урок проверки и коррекции знаний и умений				
II четверть							
5	Выражение чувств. Актуализация чувства благодарности.				Заполнение таблицы: «Особые дары»		
6	Анализ мотивов собственного поведения.				Составление психоло-гического автопортрета (Рабочая тетрадь с. 23)		
7	Межличностные проблемы. Перспективы развития.		Урок закрепления изученного		Оценка своего поведения в обществе с помощью теста (Рабочая тетрадь с. 25)		
8	Обобщение и систематизация знаний по теме: «Индивидуальность. Межличностные проблемы»		Урок проверки и коррекции знаний и умений		Ролевая игра «Межличностные отношения».		
III Правовой блок.		7					
1	Права человека.		Урок ознакомления с новым материалом	Презентация «Права человека»	Ознакомление с правами несовершеннолетних (Рабочая тетрадь с.37)		

2	Контрольная работа №1 по теме «Индивидуальность. Межличностные проблемы.»		Урок проверки и коррекции знаний и умений		Выполнение тестовых заданий в форме ЕГЭ		
3	Анализ контрольной работы по теме: «Индивидуальность межличностные проблемы»		Урок закрепления изученного		Работа над ошибками		
III четверть							
4	Декларация прав человека.		Урок закрепления изученного	Декларация прав человека.	Запись лекции		
5	Права гражданина России. Нормативные документы.		Комбинированный урок	Нормативные документы.	Проектирование своей страны: «Новая цивилизация» по заданному плану		
6	Право на жизнь. Уголовная ответственность за детоубийство.		Урок закрепления изученного	Презентация «Уголовная ответственность за детоубийство»	Работа с документом: «Конвенция о правах ребёнка» о праве на жизнь несовершеннолетних		
7	Обобщение и систематизация знаний по правовому блоку		Урок проверки и коррекции знаний и умений		Работа с документом: «Конституция РФ».		
IV Семейведческий блок.		5					
1	Проблемы семьи и одиночества.		Урок ознакомления с новым материалом	Презентация «Функции семьи»	Участие в дискуссии: «Нужна ли современному человеку семья?»		
2	Личные интересы супругов и общие интересы семьи. Причины трудностей в семейной жизни .		Урок закрепления изученного		Анализ схемы: «Проблемы современной молодой семьи» (Рабочая тетрадь с. 58)		
3	Этика семейного общения.		Урок закрепления изученного		Составление словаря «запрещённых слов»		

4	Семейный бюджет. Планирование бюджета семьи.		Урок закрепления изученного	Презентация «Семейный бюджет»	Анализ схемы: «Составляющие семейного бюджета» (Рабочая тетрадь с. 62)		
5	Ролевая игра: «Планирование бюджета молодой семьи»		Ролевая игра		Составление бюджета молодой семьи		
У	Медико-гигиенический блок.	10					
1	Анатомия и физиология пола (юноши)		Урок ознакомления с новым материалом	Презентация «Анатомия и физиология пола»	Заполнение таблицы: «Моё здоровье»	«	
2	Зачет		Урок проверки и коррекции знаний и умений				
IV четверть							
3	Анатомия и физиология пола (девушки)		Комбинированный урок		Заполнение таблицы: «Моё здоровье»		
4	Заболевание иммунной системы (СПИД).		Комбинированный урок	Презентация «СПИД – не спит»	Рассуждение по вопросу: «Возможно ли уберечь себя от СПИДа?»		
5	Профилактика инфекционных, и неинфекционных заболеваний. Заболевания, передающиеся половым путём.		Комбинированный урок	Презентация «Инфекционные заболевания»	Написание сочинения – размышления: «Как зависят друг от друга такие понятия, как здоровье, уровень жизни, образ жизни, нравственность, интимность»		
6	Контрацепция. Аборт.		Комбинированный урок		Анализ таблицы: «Реп-родуктивное здоровье» (Рабочая тетрадь с.10)		
7	Интимность как нравственное понятие. Особенности полового влечения юноши и девушки.		Урок закрепления изученного		Анализ высказывания Л.Н. Толстого:		

						«Мужеподобные женщины также уродливы, как и женоподобные мужчины»		
8	Обобщение и систематизация знаний по медико – гигиеническому блоку		Урок проверки и коррекции знаний и умений			Мини сочинение – ЭССЕ на тему «Здоровье – это важно?»		
9	Контрольная работа №2 по теме: «Здоровый образ жизни и возрастные особенности старшего подростка».		Урок проверки и коррекции знаний и умений			Выполнение тестовых заданий в форме ЕГЭ		
10	Анализ контрольной работы по теме: «Здоровый образ жизни и возрастные особенности старшего подростка». Подведение итогов учебного года.					Работа над ошибками		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Учебники	Учебно - методические пособия	Учебные пособия
	О.П. Аккузина; Ю.И. Буланый; Т.В. Кобзева и др. Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителя. Издание 2, дополненное и переработанное, Саратов, 2001	Б. Гудинг. Мировоззрение. «Учитель», Ярославль, 2000.
	М.А. Павлова. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие. ЗАО «Сигма - плюс», Саратов, 2002	С.Н. Заготова. Валеология. «Баро – Пресс», Ростов – на – Дону, 2002
	М.А. Павлова. Образование в области здоровья. Учебно – методическое пособие для преподавателей ОЗОЖ. Саратов, 2003	Е.Е. Чепурных. Н.П Майорова. С.М. Шурухт. Обучение жизненно важным навыкам. «Образование – Культура», Санкт – Петербург, 2002
	Воробьёва О.Я. Педагогические технологии воспитания толерантности учащихся. – Волгоград: Издательство «Панорама», 2006	М.Ю. Михайлина. М.В. Лысогорская. М.А. Павлова. Здоровый образ жизни. Рабочая тетрадь для учащихся 8 – 9-х классов. КИЦ «Саратов телефильм» - «Доброддея», 2006

Проектная деятельность: 1. Способы принуждения
2. Семейные реликвии

Электронные ресурсы:

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

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

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