

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе Государственного образовательного стандарта общего образования, Примерной программы основного общего образования, авторской программы М.В.Лысогорской, М.М. Орловой, М.А.Павловой, и основной образовательной программы МБОУ-СОШ с. Новосельское.

Программа ориентирована на рабочую тетрадь для учащихся 5-6 классов «Здоровый образ жизни» Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения основ здорового образа жизни на ступени основного общего образования.

**Цели регионального курса «Основы здорового образа жизни»:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

**Задачи:** Программа предусматривает:

-получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- формирование навыков гигиены и профилактики заболеваний;

- формирование навыков ухода за больными;

- формирование навыков рационального питания и других способов самосовершенствования.

На основании примерной программы, содержащих требования к минимальному объему содержания по ОЗОЖ в 8-х классах, реализуется базисный и продвинутый уровни преподавания, что позволяет реализовать индивидуальный подход к обучению, развитие познавательной активности младших подростков и формирование познавательной и информационных компетентностей учащихся.

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.

Раздел программы изучаемый в 8 классе называется**: «Все начинается с любви»**

**Содержание программы**

Рабочая программа для 8 класса предполагает блочный принцип построения курса, состоит из 5 блоков:

**1. Этический блок (6 часов)**

Понятие любви. Любовь, как этическое понятие. Религиозные учения о сущности любви.

Христианство, как основа русской культуры. Христианское понимание любви.

**2. Психологический блок (8 часов)**

Мотивы межличностных отношений, Свобода выражения чувств. Способы расслабления. Умение слушать собеседника. Представление об идеалах. Проблемы в отношениях с людьми.

Эмоции человека. Симпатия, дружба, влюбленность, любовь.

**3. Правовой блок (6 часов)**

Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.).

Способы защиты. Приемы самообороны. Службы срочной помощи: милиция, скорая помощь, служба спасения.

Болезнь, как опасная для жизни ситуация. Ответственное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Инфекционные заболевания. Ответственность за заражение заболеваниями.

**4. Семьеведческий блок (6 часов)**

Понятие конфликта, особенности семейных конфликтов. Объективные и субъективные предпосылки конфликтов в семье: изменение общественных процессов и их влияние на характер семейно-брачных отношений; проблемы соотношения домашнего и общественного труда; изменение положения женщин в обществе; жилищные и материальные трудности; уровень притязаний супругов и их реализация в браке. Причины возникновения конфликтных ситуаций: недостаток культуры общения, эмоциональная отчужденность, интимная дисгармония, вредные привычки, различие установок супругов на разделение домашних обязанностей; бытовые неурядицы; различие взглядов и убеждений супругов; борьба за лидерство.

Пути разрешения конфликтов: взаимопонимание; компромисс; сопереживание; обоюдная забота; единство целей и средств в воспитании детей; эмоциональное переключение, тактичность, принципиальность, уступчивость.

Помощь семье:факультеты семейно-бытовой культуры, консультации «Брак и семья», телефоны доверия, центры планирования семьи.

**5. Медико-гигиенический блок (8 часов)**

Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации.

Биология пола и половое поведение.

Компоненты полового влечения. Особенности полового влечения юноши и девушки. Половые отношения и стиль жизни. Ранние половые связи и их влияние на здоровье.

Утомление и переутомление. Нетрадиционные методы оздоровления. Лечение музыкой, камнем, цветом.

Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.  
Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

**Учебно-тематическое планирование**

**по основам здорового образа жизни**

**Класс: 8**

**Учитель:** Думкин С.А.

**Количество часов:**

**Всего: 34 часа; в неделю 1 час.**

**Плановых контрольных тестов 5**

**Планирование составлено 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****.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов**  **и тем** | **Ко**  **личе**  **ст**  **во**  **ча**  **сов** | **Вид**  **Заня**  **тия** | **Содержание тем**  **учебного курса** | **Требования**  **к уровню подготовки**  **учащихся** | **Оборудование и технические**  **Средства** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| **1. Этический блок (6 часов)** | | | | | | | | |
| 1 | Симпатия Дружба. | 1 |  | Понятие любви. Симпатия, дружба, влюбленность, любовь.  *любовь, как этическое понятие.* | **Знать:** что такое симпатия, дружба.  **Уметь:**  Отличать симпатию от дружбы. |  |  |  |
| 2 | Влюбленность. Любовь. | 1 | КУ  дискуссия | Любовь, как этическое понятие | **Знать:** определения понятия любви, влюбленности.  **Уметь:** отличать любовь от влюбленности | Ловушки  Влюбленности  С.45-47 |  |  |
| 3 | Понятие любви. | 1 | КУ | Любовь, как этическое понятие | **Знать:** определения понятия любви  **Уметь:** объяснять понятие любви | Стихи о любви |  |  |
| 4 | Религиозные учения о сущности любви. | 1 | КУ | Религиозные учения о сущности любви  *мировые религии;* | **Знать:** определение сущности любви с точки зрения религиозного учения | Мифы о любви  С. 48-49  репродукции картин на религиозную и библейскую тематику |  |  |
| 5 | Мировые религии. | 1 | КУ | Религиозные учения о сущности любви  *мировые религии;* | **Знать:** Мировые религии.  **Уметь:** объяснять понятие любви с точки зрения мировых религий. | Эмоциональные состояния с. 49  Репродукции картин на религиозную и библейскую тематику, фотографии храмов и святых мест, звучит духовная музыка. |  |  |
| 6 | Христианство как основа русской культуры. | 1 | К  Тест | Христианство, как основа русской культуры. Христианское понимание любви.  *христианство как основа русской философии; божественная сущность любви.* | **Знать:** Что такое христианство.  **Уметь:** объяснять христианское понимание любви. | Тест «Твое отношение к любви» с. 50  ознакомление с обрядами христианства, (свадебный обряд) |  |  |
| **2. Психологический блок (8 часов)** | | | | | | | | |
| 7-8 | Эмоции и чувства  С.33-34 | 2 | КУ | Мотивы межличностных отношений. Свобода выражения чувств. Способы расслабления. Умение слушать собеседника. Представление об идеалах.  Эмоции человека.. | **Знать:** Мотивы межличностных отношений. Способы расслабления  **Уметь:** слушать собеседника | **Упражнение «Учимся расслабляться»** |  |  |
| 9-10 | Эмоции «полезные и вредные для здоровья» с. 35-36 | 2 | КУ  КУ | Проблемы в отношениях с людьми. | **Знать:** что такое вина и стыд  **Уметь:** характеризовать проблемы в отношениях с людьми. | «Словарь Эмоций»  С. 35  **«Умение вести разговор»** |  |  |
| 11 | Тревога и страх | 1 | КУ | Эмоции человека. | **Знать:** что такое тревога, страх  **Уметь:** характеризовать эмоции человека | Ситуации тревоги и страха с. 37-38 |  |  |
| 12 | Злость и агрессия | 1 | КУ | Эмоции человека. | **Знать:** что такое агрессия; видыагрессии  **Уметь:** характеризовать формы проявления агрессии с. 40-41 | Примеры видов проявления агрессии  С. 41- 42 |  |  |
| 13 | Части моего «Я» | 1 | КУ | Эмоции человека. | **Знать:** Эмоции человека.  **Уметь:**  характеризовать эмоции человека. | «Таможня» игра тренинг  Оцени свое обычное состояние с. 38-40 |  |  |
| 14 | Здоровье и стресс с. 42- 44 | 1 | К  тесты | Эмоции человека. | **Знать:** понятие здоровье, стресс, фазы стресса  **Уметь:** характеризовать эмоции человека. | Таблица «Адаптационный синдром» |  |  |
| **3. Правовой блок (6 часов)** | | | | | | | | |
| 15  16 | Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, раз­бойное нападение, изнасилование и т.д.). | 2 | КУ | Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.).  Способы защиты. Приемы самообороны. Службы срочной помощи: милиция, скорая помощь, служба спасения. | **Знать:** Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.). Способы защиты, приемы само­обороны Телефоны служб срочной помощи милиция, скорая помощь, городской телефон спасения.  **Уметь:** выходить из сложных ситуаций. |  |  |  |
| 17 | Ответственность за заражение заболеваниями (сифилис, СПИД и т.д.) | 1 | УОНЗ | Болезнь, как опасная для жизни ситуация. Ответственное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Инфекционные заболевания. Ответственность за заражение заболеваниями | **Знать:** наиболее опасные инфекционные заболевания, их эпидемиологию (симптоматику , пути заражения, инкубационный пе­риод, течение болезни, ее последствия) Носитель инфекции Правила безопасности в общении с больными (дезинфекция, безопасный секс ) Проституция, беспорядочные сексуальные связи Уголовная ответст­венность (соответствующие статьи УК РФ)  **Уметь:** характеризовать наиболее опасные инфекционные заболевания. | Игра «Черное и белое»  Презентация «Мы выбираем жизнь» |  |  |
| 18  19  20 | Уголовный кодекс РФ. | 3 | УОНМ  Лекция  Тестирование | Знакомство со статьями из Уголовного кодекса Российской Федерации.  Понятие принуждения, т.е. действия, к которым могут принудить человека. Способы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д. Ответственность за принуждение.  Склонение к преступлению. Отягчающие вину обстоятельства.  Способы противостояния принуждению. Повышение личностной самоценности и развитие навыков уверенного поведения. | **Знать:** Способы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д. Ответственность за принуждение.  **Уметь:** противостоять принуждению. |  |  |  |
| **4. Семьеведческий блок (6 часов)** | | | | | | | | |
| 21  22  23 | Конфликты в семье. Причины. Пути разрешения | 3 | УОНМ  КУ  КУ | Понятие конфликта, особенности семейных конфликтов. Объективные и субъективные предпосылки конфликтов в семье: изменение общественных процессов и их влияние на характер семейно-брачных отношений; проблемы соотношения домашнего и общественного труда; изменение положения женщин в обществе; жилищные и материальные трудности; уровень притязаний супругов и их реализация в браке. Причины возникновения конфликтных ситуаций: недостаток культуры общения, эмоциональная отчужденность, интимная дисгармония, вредные привычки, различие установок супругов на разделение домашних обязанностей; бытовые неурядицы; различие взглядов и убеждений супругов; борьба за лидерство.  Пути разрешения конфликтов: взаимопонимание; компромисс; сопереживание; обоюдная забота; единство целей и средств в воспитании детей; эмоциональное переключение, тактичность, принципиальность, уступчивость.  Помощь семье:факультеты семейно-бытовой культуры, консультации «Брак и семья», телефоны доверия, центры планирования семьи. | **Знать:** что такое конфликт, причины возникновения конфликтных ситуаций. Пути разрешения конфликтов. Научить способам профилактики и разрешения семейных конфликтов.  **Основные понятия:** конфликт; семейный конфликт; профилактика конфликта разрешение конфликтов.  **Уметь:** характеризовать причины конфликтов в семье. Находить выход из конфликтных ситуаций. | **Игра** «Посиди с ребенком»  «Выходной день»  «День рождение» |  |  |
| 24  25  26 | Семейный договор и другие пути согласия | 3 | УОНМ  КУ  К  тесты | Понятие семейного договора. Формы обсуждения договора. Разыгрывание ситуаций в рамках семейного договора (обсуждение пунктов договора в парах). Установление согласия через изменение установок в отношении конфликтной ситуации. Анализ ложных установок, мешающих прийти к согласию. Установление согласия через проявление мудрости и доброжелательности одного из супругов. Установление согласия через сотрудничество, проявление безусловной любви, понимания и принятия чувств партнера и т.д. | **Знать:** понятие семейного договора; формы обсуждения договора.  **Уметь:** заключать различные формы согласия. |  |  |  |
| **5. Медико-гигиенический блок (8 часов)** | | | | | | | | |
| 27  28  29 | Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации. | 3 | УОНМ  КУ  диспут | Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации.  Биология пола и половое поведение. | **Знать:** о  последствиях ранних половых связей.  **Уметь:** характеризовать взаимоотношения полов. | Презентация |  |  |
| 30  31 | Половые отношения и стиль жизни. Последствия ранних половых связей. | 2 | КУ  КУ | Компоненты полового влечения. Особенности полового влечения юноши и девушки. Половые отношения и стиль жизни. Ранние половые связи и их влияние на здоровье. | **Знать:** об особенностях полового влечения юноши и девушки.  **Уметь:** характеризовать влияние на здоровье ранних половых связей. | Презентация |  |  |
| 32  33  34 | Гигиена учебного процесса восьмиклассника. Утомление и переутомление. Гигиена труда подростков. | 3 | УОНМ  КУ  К  тесты | Утомление и переутомление. Нетрадиционные методы оздоровления. Лечение музыкой, камнем, цветом. ***Основные понятия:*** *гигиена учебного процесса; утомление; профилактика переутомления, цели трудового обучения школьника; гигиенические требования* | **Знать:** о правильной организации учебного процесса, о профилактике переутомления  **Уметь:** правильно организовать свой режим дня. | Презентация  «Гигиена учебного процесса» |  |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**8 КЛАССА**

**ПО КУРСУ «ОЗОЖ»**

**Раздел «Все начинается с любви»**

**Знать:**

**-** что такое симпатия, дружба

-определения понятия любви, влюбленности.

- определения понятия любви

- определение сущности любви с точки зрения религиозного учения

- мировые религии

- что такое христианство

- мотивы межличностных отношений

- способы расслабления

- что такое вина и стыд

- что такое тревога, страх

- что такое агрессия; виды агрессии

- понятие здоровье, стресс, фазы стресса

- правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.); способы защиты, приемы само­обороны; телефоны служб срочной помощи: милиция, скорая помощь, городской телефон спасения

- наиболее опасные инфекционные заболевания, их эпидемиологию (симптоматику , пути заражения, инкубационный пе­риод, течение болезни, ее последствия); что является носителем инфекции; правила безопасности в общении с больными (дезинфекция, безопасный секс ); понятие проституция, беспорядочные сексуальные связи; об уголовной ответст­венности (соответствующие статьи УК РФ)

- cпособы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д.; об ответственности за принуждение

- что такое конфликт, причины возникновения конфликтных ситуаций. Пути разрешения конфликтов. Научить способам профилактики и разрешения семейных конфликтов

- понятие семейного договора; формы обсуждения договора

- о последствиях ранних половых связей

- об особенностях полового влечения юноши и девушки

- о правильной организации учебного процесса, о профилактике переутомления

**Уметь:**

- характеризовать

- характеризовать

**-** отличать симпатию от дружбы.

- отличать любовь от влюбленности

- объяснять понятие любви

- объяснять понятие любви с точки зрения мировых религий

- объяснять христианское понимание любви

- характеризовать проблемы в отношениях с людьми

- слушать собеседника

- характеризовать эмоции человека

- характеризовать формы проявления агрессии

- выходить из сложных ситуаций

- характеризовать наиболее опасные инфекционные заболевания

- противостоять принуждению

- характеризовать причины конфликтов в семье. Находить выход из конфликтных ситуаций

- заключать различные формы согласия

- характеризовать взаимоотношения полов

- характеризовать влияние на здоровье ранних половых связей

- правильно организовать свой режим дня.

**Дополнительная литература:**

Алмазов Б.Н. Профилактика конфликтов в работе с педагогически запущенными учащимися. Учебн.-метод. пособие. ВНМУ, 1991.

Анастази А. Психологическое тестирование. М.: Изд-во Москов. ун-та, 1982.Анохина Т. Сделать свою жизнь // Анохина Т.Б., Крылова Н.Б. Философия и педагогика каникул. Новые ценности образования. Вып.8. М.: Инноватор. 1998. С.94-98.

Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Просвещение. 1990.

Афанасьева Т.М. Семья. М.: Просвещение, 1988.

Баландин Р.К., Бондарев Л.Г. Природа и цивилизация. М.: Мысль. 1988.

Баскина Сто и одна проблема Гименея. М.: 1975.

Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. Л.: Лениздат, 1992.

Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М.: 1984.

Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.

Браун В. Настольная книга любителя природы. Л.: Гидрометеоиздат, 1987.

Василев К. Любовь. М., 1982.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.

Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27-37.

Введение в социальную экологию: Учебн. пособие. Ч. 1-2. М.: Луч, 1993-1994.

Вернадский В. И. Биосфера и ноосфера. М.: Недра, 1989.

Вислоцкая М. Радость любви. М.: Панорама, 1994.

Владимир Вернадский: Жизнеописание. Избранные труды. Воспоминания современников. Суждения потомков. / Сост. Г.П.Аксенов. М.: Современник, 1993.

Вообрази себе: поиграем – помечтаем. М.: Центр «Эйдос», 1990.

Воробьев Р.И. Эволюционное учение вчера, сегодня и… М.: Просвещение. 1995.

Воспитание детей в школе. Новые подходы и технологии. Под ред. Н.Е. Щурковой. М., 1998.

Газман О. Педагогика свободы. Педагогика необходимости // Учительская газета. 13 мая 1997.

Гипниус С. Гимнастика чувств: Тренинг творческой психотерапии. М.; Л., 1967.

Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во Москов. ун-та, 1987.

Голубева Э.А. Комплексное исследование особенностей человека // Вопросы психологии. 1986.С. 18 – 32.