муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 58 г. Пензы

Рассмотрено на заседании МС
Протокол №1 от 29.08.2016 г.

«Утверждаю»
Директор школы _____Ю.Н.Щеглов

Приказ №97/24-осн. от 01.09.2016

Одобрено
педагогическим советом школы
Протокол №1 от 30.08.2016 г.

Рабочая программа основного общего образования по ЗОЖ (здоровый образ жизни)

Составлена
Методическим объединением
учителей естествознания
протокол №1 от 29.08.2016 г.

г. Пенза 2016

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Изучение ЗОЖ в основной общей школе даёт возможность достичь следующих результатов:

личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;

В результате изучения курса «Здоровый образ жизни» в основной общей школе:

выпускник научится:

• характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;

• анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;

• классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, и др.), и их возможные последствия;

выпускник получит возможность научиться:

• использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Содержание основного общего образования по учебному предмету «ЗОЖ»

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.

Этический блок

Мир. Я – подросток. Я и мир. Все связано со всем. Взаимосвязь компонентов природы. Индивидуальный образ мира. Потребительский подход к окружающему миру. Экологический подход к миру. Последствия отношения к миру. Самоценность жизни. Осознанность человеческой жизни. Свободоспособность. Понятие свободы выбора. Мы выбираем свою жизнь.

Психологический блок

Способность к самопознанию и уверенность в себе. Уверенное, неуверенное и грубое поведение. Отношение к себе, отношение к другим. Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости. Наблюдательность в отношении уверенности, неуверенности, желания нагрубить у себя и у других. Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми. Зависимость нашей уверенности и неуверенности от других людей. Трудности в принятии и выражении критики и похвалы.

Разнообразие в восприятии и понимании людьми одного и того же. Особенность и неповторимость каждого. Уважение к себе. Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства. Понятие об обратной связи, обида оскорбление, ирония. Трудности понимания друг друга. Уважение к чувствам другого человека. Права человека, несправедливость. Эмоциональная поддержка, Собственное мнение, убеждение. Умение высказать просьбу, согласие или отказ. Умение принять отказ.

Психология подросткового периода

Характер и темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их характеристика. Понятие о характере. Влияние темперамента и характера на действия в чрезвычайной ситуации. Особенности подросткового возраста. Развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Изменение поведения. Как отстаивать свою точку зрения. Взаимоотношения с родителями.

Правовой блок

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.

Семьеведческий блок

Семейные реликвии. Праздники: понятие, определение. Виды праздников. Понятие и значение семейных праздников. Семейные традиции, как передающиеся из поколения в поколение способы действия, ритуалы, уклад жизни. Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение. Родословная. Принципы формирования родословной. Генеалогия своей семьи. Генеалогическое дерево.

Семья в современном обществе. Роль и задачи семьи в современном обществе. Создание семьи путем заключения брака. Понятие о законном браке. Права и обязанности супругов. Пути достижения взаимопонимания в семье.

Медико-гигиенический блок

Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены.

Таинство появления человеческой жизни. Процесс рождения ребенка. Уход за новорожденным.

Состояние окружающей среды. Значение физического воспитания и спорта для здоровья. Профилактика нарушений осанки и искривлений позвоночника. Закаливание и его методы. Достижение эмоционального благополучия.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Оказание первой помощи и здоровый образ жизни. Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Первая помощь про ожогах. Тепловой и солнечный удар. Обморожения и общее охлаждение организма. Беда на воде. Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших

Безопасность подростка

Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Страх — главный психологический враг. Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Безопасность на водоемах. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Коллективные и индивидуальные средства защиты. Защита от радиационных аварий. Чрезвычайные ситуации на транспорте. Безопасное поведение дома и на улице. Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом. Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.

ПАВ и подросток. Употребление ПАВ как ложный путь решения проблем. Последствия употребления ПАВ. Юридическая ответственность за распространение ПАВ

Альтернативная медицина. Влияние альтернативной медицины на организм. Критическое отношение к рекламе медицинских услуг. Злоупотребление медикаментами.

Тематическое планирование с определением количества часов

6 класс

№ раздела	Название раздела	№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Медико-гигиенический блок	1.	Таинство появления человеческой жизни	6
		2.	Индивидуальные особенности строения и развития тела человека.	
		3.	Здоровье и состояние окружающей среды.	
		4.	Функции основных систем органов как условие сохранения гомеостаза	
		5.	Гигиена умственного и физического воспитания	
		6.	Профилактика нарушений осанки и искривлений позвоночника	
2.	Психологический блок	7.	Правила коммуникации	16
		8.	Уверенное, неуверенное, грубое поведение	
		9.	Зависимость поведения от других людей. Чувство собственного достоинства	
		10.	Типологизация групп	
		11.	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства	
		12.	Уверенность в себе и права человека	
		13.	Способы реагирования на критику	
		14.	Умение высказать просьбу	
		15.	Произвольное и непроизвольное внимание	
		16.	Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав	
		17.	Понятие принуждения	
		18.	Диктат	
		19.	Способы принуждения	
		20.	Поведение при террористической угрозе	
		21.	Склонение к преступлению	

		22.	Способы противостояния принуждению	
3.	Семьеведческий блок	23.	Семья и ее функции	6
		24.	Родословная. Генеалогическое древо	
		25.	Семейные реликвии	
		26.	Семейные традиции	
		27.	Мои бабушка и дедушка	
		28.	На кого я похож	
4.	Этический блок	29.	Я и мир	6
		30.	Все связано со всем.	
		31.	Экологический подход к миру	
		32.	Законы Коммонера	
		33.	Осознанность человеческой жизни	
		34.	Поведение в криминогенных и экстремальных ситуациях. Совладение с паническим состоянием	

Тематическое планирование с определением количества часов

7 класс

№ раздела	Название раздела	№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Медико-гигиенический блок	1.	Здоровье - нравственная категория	8
		2.	Здоровье и благополучие	
		3.	Режим учебы, отдыха и питания	
		4.	Режим учебы, отдыха и питания	
		5.	Профилактика утомления у школьников.	
		6.	Гигиенические аспекты работы на компьютере	
		7.	Уход за кожей. Детская косметика	
		8.	Виды инфекционных заболеваний	
2.	Психологический блок	9.	Способности человека	8
		10.	Способности человека	
		11.	Развитие способности к комбинированию	
		12.	Ассоциативный фундамент	

			воображения	
		13.	Ситуация обиды, конструктивное реагирование на обиду	
		14.	Ситуация обиды, конструктивное реагирование на обиду	
		15.	Развитие навыков регулирования эмоционального состояния.	
		16.	Развитие навыков снятия раздражения.	
3.	Правовой блок	17.	Понятие преступления.	6
		18.	Преступления против морали	
		19.	Возраст наступления правовой ответственности	
		20.	Преступления против семьи	
		21.	Преступления против несовершеннолетних	
		22.	Умение сказать «НЕТ» в критической ситуации.	
4.	Семьеведческий блок	23.	Мужские и женские особенности	4
		24.	Мужские и женские роли в семье	
		25.	Знакомство. Виды и формы знакомств	
		26.	Взаимоотношения юношей и девушек	
5.	Этический блок	27.	Нравственные законы развития общества.	6
		28.	Этика. Этикет Моральные нормы и критерии поведения.	
		29.	Культура межличностных отношений	
		30.	Понятие чести, совести, порядочности	
		31.	Понятие добра и зла	
		32.	Последствия наших поступков для жизни общества	
6.	Резерв	33.	Резервное время	2
		34.	Резервное время	

Тематическое планирование с определением количества часов

8 класс

№ раздела	Название раздела	№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Введение	1.	Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровый образ жизни»	1
2.	Самопознание	2.	Телосложение. Особенности функционирования различных систем органов человека. Практическая работа. Тесты на силу	3
		3.	Гомеостаз как условная форма состояния организма. Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления	
		4.	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей	
3.	Я и другие	5.	Положение личности в группе. Формальные и неформальные группы	6
		6.	Базовые компоненты общения. Вербальное и невербальное общение	
		7.	Межличностные взаимоотношения. Конфликты с родителями, друзьями, учителями	
		8.	Тактика взаимодействия. Конфронтация	
		9.	Тренинг. Определение степени конфликтности	
		10.	Ролевые позиции в семье. Психологический климат семьи	
4.	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	11.	Гигиена тела. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.	7
		12.	Гигиена тела. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.	
		13.	Гигиена полости рта. Питание и здоровье зубов	
		14.	Гигиена труда и отдыха.	
		15.	Гигиена труда и отдыха.	
		16.	Профилактика инфекционных заболеваний.	
		17.	Профилактика инфекционных заболеваний.	
5.	Питание и здоровье	18.	Питание – основа жизни. Энергетическая ценность продуктов питания.	4
		19.	Питание – основа жизни. Энергетическая ценность продуктов	

			питания.	
		20.	Гигиена питания.	
		21.	Гигиена питания.	
6.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	22.	Безопасное поведение на дорогах.	6
		23.	Безопасное поведение на дорогах.	
		24.	Бытовой и уличный травматизм.	
		25.	Бытовой и уличный травматизм.	
		26.	Поведение в экстремальных ситуациях.	
		27.	Поведение в экстремальных ситуациях.	
7.	Культура потребления медицинских услуг	28.	Выбор медицинских услуг.	3
		29.	Выбор медицинских услуг.	
		30.	Обращение с лекарственными препаратами.	
8.	Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)	31.	Зависимость от ПАВ.	4
		32.	Зависимость от ПАВ.	
		33.	Последствия употребления ПАВ.	
		34.	Резервное время	

Тематическое планирование с определением количества часов

9 класс

№ раздела	Название раздела	№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Регуляция систем органов	1.	Саморегуляция систем органов человека	3
		2.	Взаимосвязь физиологических и психологических процессов	
		3.	Взаимосвязь физического и психического здоровья	
2	Психология подросткового периода	4.	Роль лидера в формальной и неформальной группе	6
		5.	Особенности общения подростков в группе	
		6.	Способы решения конфликтных ситуаций	
		7.	Групповое давление. Способы манипулирования людьми	

		8.	Тренинг на умение противостоять групповому давлению	
		9.	Правовые аспекты семейного взаимодействия	
3	Гигиена подростка	10.	Правила личной гигиены подростка	7
		11.	Выбор гигиенических средств ухода за телом	
		12.	Гигиена полости рта	
		13.	Оптимальные условия труда	
		14.	Микроклимат в классе, квартире	
		15.	Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрение на инфекционное заболевание и во время болезни.	
		16.	Ответственность за распространение инфекций.	
4	Питание подростка	17.	Традиции национальной кухни	5
		18.	Лечебное голодание. Пост и здоровье	
		19.	Питание во время экзаменов.	
		20.	ПР Интерпретация данных этикетки продуктов	
		21.	Правила поведения в местах общего пользования	
5	Безопасность подростка	22.	Безопасность поведения в транспорте- зоне повышенного риска	7
		23.	Ответственность за нарушение ПДД	
		24.	Техника безопасности в быту	
		25.	Первая доврачебная помощь. Элементы реанимации.	
		26.	Поведение в экстремальных ситуациях.	
		27.	Травматизм при конфликтах.	
		28.	Поведение в ситуациях горевания и печали	
6	Альтернативная медицина	29.	Влияние альтернативной медицины на организм	3
		30.	Критическое отношение к рекламе мед.услуг	
		31.	Злоупотребление медикаментами.	
7	ПАВ и подросток	32.	Употребление ПАВ как ложный путь решения проблем	3
		33.	Последствия употребления ПАВ	
		34.	Юридическая ответственность за распространение ПАВ	