

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

П. С. КУЗУБА

СТАНИЦЫ ПЕТРОВСКОЙ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
методического совета МБОУ СОШ № 29  
от «23» сентября 2021 года  
Протокол № 1 от «23» сентября 2021 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ СОШ № 29  
станции Петровской  
\_\_\_\_\_ З.П. Ягудина  
приказ № 807 от «23» сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 51 час

Возрастная категория: 14-15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор–составитель:  
учитель биологии  
Рудомаха Наталья Павловна

ст. Петровская, 2021

# Содержание

## **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Новизна программы
- 1.3. Актуальность работы
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Цель программы
- 1.6. Задачи программы
- 1.7. Принципы работы
- 1.8. Нормативно-правовые документы
- 1.9. Отличительные особенности программы
- 1.10. Условия реализации программы
- 1.11. Формы и методы реализации программы
- 1.12. Планируемые результаты
- 1.13. Ресурсное обеспечение программы

## **2. Учебно-тематический план**

## **3. Содержание программы**

## **4. Форма контроля**

## **5. Методическое обеспечение**

## **6. Аннотация программы**

## **1. Пояснительная записка**

### **Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека.**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения людей к своему здоровью, здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов, нарушения правил здорового образа жизни. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

С каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, опорно-двигательного аппарата, позвоночника, нарушения со стороны центральной системы.

Важную роль сохранения здоровья имеет правильный образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности, рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствие вредных привычек.

Осознание ценности здоровья должно явиться стимулом осознания личной потребности в нем. Одной из задач воспитательного процесса является задача формирования мотивации здорового образа жизни.

Здоровье – самая большая для человека ценность. Чтобы вырастить здорового и жизнерадостного человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

#### **1.1 Направленность программы**

Программа направлена на обучение детей здоровому образу жизни и их воспитанию, учитывая психологические, физиологические и возрастные особенности детей.

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка.

#### **1.2 Новизна программы**

Новизна заключается в содержании практической части программы, которая методически ориентирована на переход от технологий педагогической коррекции утраченного здоровья к технологиям сбережения, создания и сотворения собственными усилиями, переход от пассивной позиции в отношении своего здоровья к активной позиции здоровьесбережения.

#### **1.3 Актуальность программы**

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья, уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс, в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза.

По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. За период обучения среди учащихся ежегодно увеличивается число заболеваний: опорно-двигательного аппарата (47%), органов зрения (16%), желудочно-кишечного тракта (14%), сердца и сосудов (8%), органов дыхания (7%), эндокринной системы (4%), нервно-психические расстройства (4%).

Согласно статистике, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, детей в возрасте 15-17 лет - на 65%. "Свыше 30% детей имеют отклонения в физическом развитии, - отмечает главный педиатр РФ академик РАМН Александр Баранов. За последние 15 лет эта цифра постоянно увеличивается, и это крайне тревожная тенденция.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, учителей биологии, классных руководителей.

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся 9 классов состоит в том, чтобы ознакомить учащихся с физкультурно-оздоровительными системами на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней» и развить умения применять их на практике.

При организации, планировании и проведении данных уроков активно использовать: инновационные методики и технологии физического воспитания; современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения; подбор эффективных оздоровительных систем с целью профилактики и коррекции отклонений в здоровье.

В программу уроков здоровья включить: физкультурно-оздоровительные системы на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, уроки закаливания, цветотерапия, точечный самомассаж, релаксация и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни

#### **1.4 Педагогическая целесообразность**

Программа «ЗОЖ» помогает ребенку организовать свое свободное время через занятия спортом и совместную творческую деятельность, получить информацию о здоровом образе жизни и последующем становлении ребенка, как личности.

**1.5 Цель программы:** формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, с устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.

### **1.6 Задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

1. Формировать целостную картину мира и осознание своего места в нем.
2. Сформировать научное понимание сущности здорового образа жизни.
3. Продолжать формировать знания, умения, навыки, позволяющие использовать здоровый образ жизни.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развивать у детей потребность в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Продолжать развивать мышление на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формировать установку на здоровый образ жизни.
3. Формировать у воспитанников осознанного выбора здорового образа жизни

### **1.7 Принципы работы:**

- Принцип не нанесения вреда – первостепенен и для медиков, и для воспитателей
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье воспитанников и педагогов. Его реализация невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся.
- Принцип триединого представления о здоровье. Единство здоровья физического, психологического и духовно-нравственного.
- Принцип непрерывности и преемственности.
- Принцип комплектности и междисциплинарности. Тесное согласованное воздействие педагога, психолога, медработника.

- Принцип медико-психологической компетентности учителя. Эффективно работающий педагог – это всегда и хороший психолог.
- Принцип приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.
- Принцип приоритета активных методов обучения. Эффект достигается во-первых, за счёт снижения риска появления у школьников переутомления; во-вторых, за счёт несравненно более гармоничного развития личности в условиях активного включения в процесс постижения таинств жизни, именуемый образовательным.
- Принцип сочетания охранной и тренирующей стратегии. Стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека.
- Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье.
- Принцип отсроченного результата. Личностные изменения, определяющие систему отношений и рисунок поведения человека, формируются длительно и доступно.
- Принцип контроля за результатами. Принцип основан на получении обратной связи.

### **1.8 Нормативная база**

Работа организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 1008).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.
8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ И.А. Рыбалёвой, кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.
10. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средней общеобразовательной школы № 29 Имени Героя Советского Союза Павла Степановича Кузуба станицы Петровской муниципального образования Славянский район

### **1.9 Отличительные особенности программы:**

Данная программа обеспечивает формирование культуры здорового образа жизни через непосредственно воспитательную деятельность, обеспечивающую включение детей в разные виды деятельности.

### **1.10 Форма организации занятий**

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

В работе применяются такие **методы**, как:

- Словесные: инструкция, рассказ, беседа, описание;
- Наглядные: демонстрация, показательное выступление;
- Практические: выполнение упражнений, игры спортивные, сюжетные и ролевые, экспериментирование, опыт спортивный, исследование, поиск, изучение, игровые обучающие ситуации, игровые воображаемые ситуации, игры-драматизации, сценки, инсценировки, игры парами, игры-диалоги.

### **1.12 Планируемые результаты**

Личностные результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;



- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнения;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;
- умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны

### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовой ситуации;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

**Адресат программы**

Группа формируется из учащихся возрастом 14-16 лет с мотивацией к познавательной деятельности.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на один год. Занятия проводятся 4 раза в месяц. Максимальное количество часов в году – 51 час.

**3. Содержание программы** предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семейного воспитания, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни. Программа для 9 классов состоит из пяти блоков.

**Медико-гигиенический блок** дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного 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.

**Физическое здоровье** Мой физический возраст. Заболевания иммунной системы. Осторожно, болезнь! Ответственность, ответственность, ответственность. Все начинается с нравственности...Интимность, как нравственное понятие. Заботимся о здоровье

Практические работы: Физическая культура – помощник здоровью.

Профилактика переутомления при подготовке и сдаче экзаменов.

**Этический блок** 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.

Особенности современной молодой семьи. Семья и государство

Этика общения в семье Государственная политика в области социальной защиты семьи. Этика общения в семье. Семейный бюджет.

Итоговое занятие

**Психологический блок** развивает понятия о строении и проявлении психики, 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 личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

**Психологическое здоровье**

Познай самого себя. Какой я. Мой темперамент. Общение и индивидуальные особенности способов общения. Я и мой характер. Человек среди людей

Вербальные и невербальные способы выражения благодарности и их анализ.

Выработка терпеливого отношения к людям. Перспективы развития.

Познай самого себя. Какой я. Мой темперамент. Общение и индивидуальные особенности способов общения. Я и мой характер. Человек среди людей

Вербальные и невербальные способы выражения благодарности и их анализ.

Выработка терпеливого отношения к людям. Перспективы развития.

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

Права человека. Свобода и равенство в достоинстве и правах.

Правосубъектность. Равенство перед законом.

Права гражданина России.

Нормативные документы, регламентирующие права и обязанности гражданина России.

Право на жизнь несовершеннолетних. Нормативные документы.

**Семьеведческий блок** дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Судьба семьи - судьба Отечества. Судьба и Родина - едины. Мы - россияне Отечества достойные сыны. Шаг в будущее

## 2. Учебно – тематический план по курсу «ЗОЖ» в 9 классе

(1 час в неделю, всего – 34 часа)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
	<b>Физическое здоровье (Медико-гигиенический блок)</b>	<b>13,5</b>
1	Мой физический возраст	1,5
2	Заболевания иммунной системы.	1,5
3	Осторожно, болезнь !	1,5
4	Ответственность, ответственность, ответственность.	1,5
5	Все начинается с нравственности...	1,5
6	Интимность, как нравственное понятие.	1,5
7	Заботимся о здоровье	1,5
8	Физическая культура – помощник здоровью.	1,5
9	Профилактика переутомления при подготовке и сдаче экзаменов.	1,5
	<b>Психологическое здоровье (Психологический блок)</b>	<b>12</b>
10	Познай самого себя	1,5
11	Какой я.	1,5
12	Мой темперамент	1,5
13	Общение и индивидуальные особенности способов общения.	1,5
14	Я и мой характер	1,5
15	Человек среди людей	1,5
16	Вербальные и невербальные способы выражения благодарности и их анализ.	1,5
17	Выработка терпеливого отношения к людям. Перспективы развития.	1,5
	<b>Социальное здоровье (Правовой блок)</b>	<b>7,5</b>
18	Права человека. Свобода и равенство в достоинстве и правах.	1,5
19	Правосубъектность. Равенство перед законом.	1,5
20	Права гражданина России.	1,5
21	Нормативные документы, регламентирующие права и обязанности гражданина России.	1,5
22	Право на жизнь несовершеннолетних. Нормативные документы.	1,5
	<b>Моральное здоровье (Семьеведческий блок)</b>	<b>10,5</b>
23	Судьба семьи - судьба Отечества	1,5
24	Судьба и Родина - едины.	1,5
25	Мы - россияне	1,5
26	Отечества достойные сыны	1,5
27	Шаг в будущее	1,5
28	Планирование карьеры	1,5
	<b>Духовное здоровье (Этический блок)</b>	<b>7,5</b>

29	Особенности современной молодой семьи	1,5
30	Семья и государство	1,5
31	Этика общения в семье Государственная политика в области социальной защиты семьи.	1,5
32	Этика общения в семье	1,5
33	Семейный бюджет	1,5
34	Итоговое занятие	1,5
	<b>Итого</b>	<b>51</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование по ЗОЖ в 9 классе

№ урока	Тема урока	Тип урока	Формы и виды деятельности на уроке	Дата	
				планируе мая	фактичес кая
<b>Физическое здоровье (Медико-гигиенический блок) 9 часов</b>					
1	Мой физически й возраст	Урок формирования новых знаний, умений, навыков	Решение познавательных задач. Работа с текстом учебного пособия по заданиям		
2	Заболеван ия иммунной системы.	Урок формирования новых знаний, умений, навыков.	Работа с текстом учебного пособия по заданиям		
3	Осторожн о, болезнь!	Урок формирования новых знаний, умений, навыков.	Работа с текстом учебного пособия по заданиям, групповая.		
4	Ответстве нность, ответствен ность, ответствен ность.	Урок формирования новых знаний, умений, навыков. размышление	Работа с текстом учебного пособия по заданиям. Дискуссия по теме		
5	Все начинаетс я с нравствен ности...	Урок формирования новых знаний, умений, навыков.	Работа с текстом учебного пособия "Формула правильного питания Презентация		
6	Интимнос ть, как нравствен ное понятие.	Урок формирования новых знаний, умений, навыков. размышление	Работа с текстом учебного пособия "Формула правильного питания		



7	Заботимся о здоровье	Урок формирования новых знаний, умений, навыков.	Выполнение тренировочных упражнений по учебным пособиям и по заданиям, практикум.		
8	Физическая культура – помощник здоровью.	Урок формирования новых знаний, умений, навыков.	Работа с текстом учебного пособия по заданиям, практическая работа.		
9	Профилактика переутомления при подготовке и сдаче экзаменов.	Урок-обобщение	Выполнение тренировочных упражнений в рабочих тетрадях, беседа		
<b>Психологическое здоровье (Психологический блок) 8 часов</b>					
10	Познай самого себя	Урок - игра	Выполнение тренировочных упражнений в рабочих тетрадях, индивидуальная, парная работа.		
11	Какой я.	Урок формирования новых знаний	Выполнение тренировочных упражнений в рабочих тетрадях. Самостоятельная работа, парная.		
12	Мой темперамент	Урок формирования новых знаний	Выполнение тренировочных упражнений в рабочих тетрадях. Презентация.		

			Работа по карточкам		
13	Общение и индивидуальные особенности способов общения.	Урок - практикум	Выполнение упражнений на развитие креативности. Самостоятельная работа.		
14	Я и мой характер	Урок - практикум	Выполнение упражнений на развитие креативности. Работа по карточкам. Презентация.		
15	Человек среди людей	Урок - практикум	Выполнение упражнений на развитие креативности. Работа по карточкам.		
16	Вербальные и невербальные способы выражения благодарности и их анализ.	Урок - практикум	Выполнение упражнений, требующих проявления наблюдательности, интеллектуальной гибкости.		
17	Выработка терпеливого отношения к людям. Перспективы развития.	Урок-обобщение	Работа с текстом учебного пособия по заданиям, беседа		
<b>Социальное здоровье (Правовой блок) 5 часов</b>					
18	Права	Урок	Работа с текстом		

	человека. Свобода и равенство в достоинст ве и правах.	формирования новых знаний	учебного пособия по заданиям Беседа		
19	Правосуб ъектность · Равенство перед законом.	Круглый стол	Работа с текстом учебного пособия по заданиям Беседа		
20	Права граждани на России.	Урок формирования новых знаний	Работа с текстом учебного пособия по заданиям, с нормативными документами.		
21	Норматив ные документ ы, регламент ирующие права и обязаннос ти граждани на России.	Урок формирования новых знаний	Работа с карточками, с нормативными документами, беседа.		
22	Право на жизнь несоверш еннолетн их. Норматив ные	Урок формирования новых знаний.	Урок-беседа. Тестирование.		

	документы.				
<b>Моральное здоровье (Семьеведческий блок) 7 часов</b>					
23	Судьба семьи - судьба Отечества	Урок формирования новых знаний	Работа с карточками, беседа, работа в группах. Презентация.		
24	Судьба и Родина - едины.	Урок - беседа	Работа с карточками. Анкетирование. Беседа.		
25	Мы - россияне	Урок формирования новых знаний	Работа с текстом учебного пособия. Беседа		
26	Отечества достойные сыны	Урок формирования новых знаний. Урок - беседа	Работа с заданиями учебного пособия. Беседа		
27	Шаг в будущее	Урок формирования новых знаний	Дискуссия.		
28	Планирование карьеры	Урок формирования новых знаний	Работа с заданиями учебного пособия. Беседа		
29	Особенности современной молодой семьи	Урок формирования новых знаний	Работа с заданиями учебного пособия. Беседа.		
<b>Духовное здоровье (Этический блок) 5 часов</b>					
30	Государственная политика в области социальной защиты	Урок формирования новых знаний	Работа с заданиями учебного пособия, тест.		

	семьи.				
31	Этика общения в семье	Урок формирования новых знаний	Работа с заданиями учебного пособия. Беседа		
32	Семья и государство.	Мини-конференция	Работа с заданиями учебного пособия. Беседа		
33	Семейный бюджет	Урок формирования новых знаний	Работа с заданиями учебного пособия. Беседа		
34	Итоговое занятие.	Урок контроля	Тестовые задания, работа в группах.		

## **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **5. Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «ОЗОЖ» в 9 классе «И каждый миг неповторим!»**

### **Перечень знаний и умений, формируемых у школьников 9 класса**

#### **Знать:**

- правила поведения в тренинговой группе
- формы поведения человека (успешные и неуспешные, уверенное и неуверенное, грубое)
- права человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе
- статьи из Уголовного кодекса РФ
- что такое расслабление
- что такое чувство собственного достоинства
- что такое просьба
- что такое генеалогическое дерево своей семьи
- что такое семейные реликвии
- что такое семейные традиции
- что такое личная гигиена
- о таинстве появления на свет
- как ухаживать за ребенком
- о факторах окружающей среды, влияющих на здоровье человека
- виды искривления позвоночника,
- о профилактике нарушения осанки
- правила закаливания

#### **Уметь**

- характеризовать правила поведения в обществе
- характеризовать основные способы принуждения
- характеризовать способы противостояния принуждению
- характеризовать понятие семейные реликвии
- слушать собеседника
- овладевать вербальными и невербальными формами поведения
- выявлять зависимость уверенности и неуверенности от других людей

- определять, что такое чувство собственного достоинства
- отстаивать свои права
- высказывать просьбу
- принимать согласие или отказ о её выполнении.
- различать успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав
- уверенно вести себя в определенных ситуациях
- составлять генеалогическое древо своей семьи
- пользоваться средствами личной гигиены
- вооружиться навыками безопасного взаимодействия с миром.
- осуществлять собственный индивидуальный выбор в отношении с миром, развивать способность самостоятельно строить свою судьбу
- характеризовать процесс рождения ребенка
- характеризовать состояние окружающей среды обитания
- проводить закаливание организма
- правильно сидеть при работе за столом

#### **6. Учебно-методическое обеспечение.**

**В учебно-методический комплект входят:**

Учебное пособие для учащихся 9 класса *Здоровый образ жизни* ; под редакцией М. Ю. Михайлиной, М. В. Лысогорской, М. А. Павловой - Саратов: КИЦ "Саратовтелефильм"- "Добродея", 2008.

#### **Литература для учителя**

Региональная образовательная программа, издание второе, дополненное и переработанное, издательство "Добродея", 2008 г.

Дидактические материалы разработанные САРиКПРО

#### **Дополнительные средства обучения**

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса использую программно-педагогические средства, реализуемые с помощью компьютера: компьютерные презентации

#### **Список литературы для 9 класса**

1. Грановская Р.М. "Элементы практической психологии" М. 1988г.
2. Кузнецова Л.И. "Женщина на работе и дома" М., 1980г.
3. "Культура семейных отношений" М., 1980г.

4. Мартинова М. “Почему мы развелись?” М, Знание, 1984г.
5. “Мы и наша семья. Книга для молодых супругов” М., 1985г.
6. Мацковский М., Золотова Т. “Закон весов или об эмоциональном и рациональном в семейной жизни” М., 1980 г.
7. Павлова Л.Г. “Спор, дискуссия, полемика” М, 1991 г.
8. Сысенко В.А. “Супружеские конфликты” М., 1983 г.
9. Сатир В. “Как строить себя и свою семью”, М., 1992 г.
10. Абрамян Е.В. Искусство здоровья. М.: Инноватор., 2001., - 123 с.
11. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М., Мозг, Обучение. Здоровье. М.: Просвещение, 1969,-240 с.
12. Введение в обществознание: 8-9 классы /Под ред. Л.Н. Боголюбова. - М.: Просвещение, 2007.
13. Здоровый образ жизни ; под редакцией М. Ю. Михайлиной, М. В. Лысогорской, М. А. Павловой - Саратов: КИЦ "Саратовтелефильм"- "Добродея", 2012.