

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа с. Садовка Балтайского муниципального района
Саратовской области

«Рассмотрено» Руководитель МО: Горбунова Н.Ю. / <u>Горбунова</u> / Протокол № <u>1</u> от <u>«25» августа 2017 г.</u>	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ с. Садовка: Степанова В.Е. / _____ / <u>«1» 09 2017 г.</u>	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ с. Садовка: Мамкеева Э.Ф. / <u>Э.Ф. Мамкеева</u> / Приказ № <u>79</u> от <u>«1» 09 2017 г.</u>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по основам здорового образа жизни

учителя начальных классов 1 квалификационной категории

Арзамовой Надежды Ивановны

3 класс

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от
«31» 08 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Преподавание курса ОЗОЖ в 3 классе осуществляется в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089).
- Программой основного общего образования по ОЗОЖ.
- Федеральным базисным учебным планом начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312).

Рабочая программа составлена на основе авторской программы М.А.Павловой и в соответствии с требованиями регионального компонента.

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.

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

Содержание программы предполагает изучение вопросов *философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семейведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.*

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.

Программа каждого года 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 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.*

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 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.

Содержание медико-гигиенического блока 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*.

Учебный план МОУ «СОШ № 34 с углубленным изучением художественно-эстетических предметов» отводит на изучение ОЗОЖ в 3 «Б» классе по 1 уроку в неделю, что составляет 34 часа в учебном году.

В данном классе ведущими методами обучения являются: объяснительно-иллюстративный и репродуктивный и частично-поисковый. На уроках используются элементы следующих технологий: здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, проектно-исследовательское обучение, ИКТ.

Для развития интереса используются электронные образовательные ресурсы.

Данное планирование определяет достаточный объем знаний и умений, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин

К концу 3 года обучения

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

3 класс

(1 час в неделю, всего – 34 ч)

«Во имя общего блага»

Этический блок (4 ч)

Человек на планете Земля. В дружбе с природой. Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе.

Психологический блок (12 ч)

Этот странный взрослый мир. Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. Кто «Я» такой.

Правовой блок (7 ч)

Правила в жизни человека. Проявление милосердия, терпимости. Ответственность за жестокое поведение. Правила поведения в школе и на улице. Опасные ситуации. Стихийные бедствия. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Семьеведческий блок (4 ч)

Что такое труд. Трудом славен человек! Труд в моей семье. Что я

больше всего люблю делать.

Медико-гигиенический блок (7 ч)

Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. Полезные и вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ.

**Календарно - тематическое планирование
по основам здорового образа жизни в 3 классе**

№ п/ п	Дата		Универсальные учебные действия			
	пла н	фа кт	Тема урока	Этический блок (4 часа)		
1	6.09		Роль и место человека на планете. Охрана природы.	Знать правила поведения в природе. Уметь изобразить, чем прекрасна наша планета.	Глобус. Карта России. презентация «Наша планета прекрасна»	
2	13.09		Чем спор отличается от ссоры. Умение общаться друг с другом.	Знать, что такое спор и ссора. Знать правила честного спора. Уметь вести дискуссию.		
3	20.09		«Забота», «Ответственность». Работа по индивидуальным проектам «Заботы»	Знать, что такое заботы и ответственность. Знать правила поведения в природе.		Иллюстрации окружающего мира
4	27.09		Проявление заботы, необходимость заботы, помощь. Отчет по работе над проектами «Забота»	Уметь проявлять заботу в окружающим мире.		
5	4.10		Этот странный взрослый мир.	Самоанализ, внешность, характер	Знать, что такое самоанализ, внешность, характер. Уметь описать свою внешность	Иллюстрации
6	11.10		Кто я такой? Какой я? Каким я хочу быть?	Тестирование учащихся		
7	18.10		Как я помню то, что помню: что мы помним друг	Настоящие, прошлое, будущее,	Знать, что такое настоящие,	Фотографии

			о друге и близких.		прошлое, будущее. Уметь нарисовать себя маленьким, какой сейчас и в будущем.	
8	25.10		Как развивать хорошую память.	Развитие памяти образной и логической. Тестирование памяти учащихся зрительной и слуховой.	Знать, что такое память. Уметь развивать хорошую память.	
9	8.11		Внимание человека или как научиться быть внимательным?	Развитие внимания. Тест «Мое внимание»	Знать, что такое внимание. Уметь развивать внимание.	Картинки с изображением различных предметов
10	15.11		Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция, и манера одеваться.	Игра «Модельер». Учиться понимать человека. Невербальное общение, язык жестов мимика, пантомима.	Знать, что такое язык жестов и движений, что такое дистанция и манера одеваться. Уметь понимать позы, жесты.	Иллюстрации с изображением людей
11	22.11		Что такое мой характер?	Характер, отрицательные и положительные черты, характера, эмоции, выражение эмоций.	Знать, что такое характер. Уметь написать черты своего характера	
12	29.11		Мир моих способностей.	Тест «Индивидуальн	Знать, что такое	Презентация «Талантливые

				ые способности».	способность и человека. Уметь рассказать о своих способностях или продемонстрировать их.	люди».
13	6.12		С чем могут быть проблемы общения?	Способы выражения эмоций, средства выражения эмоций. Общение без слов. Выразительные движения.	Знать, что такое общение без слов и выразительные движения. Уметь общаться.	
14	13.12		Леворукость и праворукость: что это такое?	Леворукость, праворукость.	Знать, что такое леворукость и праворукость.	
15	20.12		Конфликтный человек: какой он?	Конфликт, конфликтная ситуация.	Знать, что такое конфликт, конфликтная ситуация. Уметь сглаживать конфликтные ситуации.	Электронный диск
16	27.12		Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность	Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность	Знать, что такое застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактив	Электронный диск

					ность.	
17			Правила в жизни человека.	Виды и роль правил в жизни человека. Правила поведения в критических для человека ситуациях. Правила безопасного поведения.	Знать правила безопасного поведения дома.	
18			Проявление милосердия и терпимости.	Добро, зло, поступок, душа сочувствие, слово и дело. Милосердие и терпимость.	Знать, что такое милосердие и терпимость. Уметь проявлять милосердие и терпимость.	Презентация
19			Ответственность за жесткое поведение.	Жестокость, жестокое поведение. Ответственность за своё поведение, ответственность за поведение своих товарищей. Как защитить себя от жестокого поведения взрослых, ровесников, старшеклассников.	Знать об ответственности за жестокое поведение.	
20			Правила и поведение в школе и на улице.	Виды и роль правил в жизни человека. Правила поведения в школе и на	Знать основные правила поведения в школе и на улице.	Презентация «Правила поведения»

				улице.	Соблюдать правила поведения в школе и на улице.	
21			Опасные ситуации. Как не стать жертвой происшествия.	Опасные ситуации. Правила безопасного поведения и их практическая реализация на территории школы, улицы.	Знать что такое преступление, опасная ситуация. Уметь предвидеть опасные ситуации и избегать их.	
22			Стихийные бедствия.	Стихийные бедствия: землетрясение, ураган, смерч, наводнение.	Знать, что такое стихийные бедствия.	Презентация
23			Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	Знать правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях, не поддаваясь панике.	
24			Что такое семья? Всем нужен дом!	Семья, дом. Хобби, увлечение.	Уметь нарисовать дом или свою квартиру.	Семейные фотографии
25			Что такое труд? Трудом славен человек!	Труд, как полезная деятельность, трудолюбие, труд в семье, труд во благо	Знать что труд дает человеку.	

				людей.		
26			Труд в моей семье. Кем я хочу стать?	Тест на выявление ранних профессиональных склонностей.	Знать профессии людей. Уметь рассказывать о своей будущей профессии.	Презентация «Профессии»
27			Что я больше всего люблю делать. Мужские и женские обязанности.	Семейные обязанности как безусловные правила для всей семьи. Мужские и женские обязанности.	Знать мужские и женские обязанности . Уметь рассказать о своих обязанностях дома.	
28			Секреты сохранения здоровья. Здоровье благополучие.	Секреты сохранения здоровья. Разрушение здоровья.	Знать, что такое здоровье. Правила укрепления здоровья.	Презентация «Если хочешь быть здоров».
29			Полезные и вредные привычки.	Режим дня. Полезные и вредные привычки. Зависимость, болезнь.	Знать полезные и вредные привычки. Уметь различать полезные и вредные привычки.	Презентация «Вредные привычки»
30			Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсичных веществ.	Привыкание. Вредные для здоровья вещества, отравляющие вещества. Наркотики, алкоголь, табак, наркотические вещества.	Знать какой вред приносят наркотики, алкоголь, табак, токсические вещества.	Презентация «Вредные привычки»
31			Режим дня в жизни	Режим дня. Составление	Знать, что такое	Таблица «Режим дня»

			школьника.	режима дня.	режим дня.	
32			Что мы едим, пьем, чем лакомимся?	Пища, здоровая пища, для чего нужна пища. Кроссворд. Недельное меню.	Уметь выбрать здоровые продукты. Уметь заполнить таблицу «Моё недельное меню».	Презентация «Полезные продукты»
33			Золотые правила питания	Золотые правила питания от Компьюши. Как правильно жевать пищу, роль слюны.	Знать правила питания.	
34			«Витаминка и ее друзья» театрализованная игровая программа.	Витамины. Значение витаминов.	Знать необходимость брать пример с тех, кто занимается делами, полезными для здоровья.	Электронный музыкальный диск

