

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя  
Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»


Руководитель ШМО

 /Н.А.Шуршалова./

Протокол № 1 от «28» августа 2021г

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /О.Н.Кочанова/

«30» августа 2021г

«Утверждаю»

Директор школы:

 /Н.Н.Екатериноушкина/

«31» августа 2021г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Кудишкиной Ольги Викторовны**

**Основы здорового образа жизни**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«31» августа 2021г

2021 – 2022 учебный год

## **1. Пояснительная записка.**

Программа по ОЗОЖ составлена на основе региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» Министерства образования и Министерства здравоохранения Саратовской области (КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея», 2008, издание второе, переработанное и дополненное), методических рекомендаций для начальных классов общеобразовательной школы (автор и разработчик Н.А.Кузнецова). Предмет «ОЗОЖ» относится к часам школьного компонента. Использование часов школьного компонента определено социальным заказом общества и исходя из возможностей учреждения. Согласно действующему в МБОУ-СОШ с.Красное Знамя базисному учебному плану рабочая программа по курсу «ОЗОЖ» предусматривает организацию процесса обучения во 2 классе в объёме 34 часов (1 час в неделю; 34 недели). Темы, попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем, резервных уроков.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий и ориентирована на работу по пособию:

Павлова М. А., Серякина А. В., Гусева Е.В. Красота спасёт мир: Рабочая тетрадь для учащихся 2 кл. (Серия «Основы здорового образа жизни»).- Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея», 2011.- 48 с.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью. Авторы программы: коллектив под руководством Павловой М.А., руководителя лаборатории охраны здоровья школьников ГОУ ДПО «СарИПКиПРО» (<http://zdorovayashkola.ru/progs/nach/>).

**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.

Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая выражается в дисциплине ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия, спонтанно принимает решения. Консолидация личности, ее возможно максимальная согласованность со своей внутренней и окружающим миром, имеет существенное значение, как для оценки психического здоровья, так и для оценки его совершенствования.

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. Решение психологических проблем в начальной школе способствует формированию школьной успеваемости, личностного развития, развития коммуникативных навыков, профилактике девиации.

Срок реализации данной программы 2014-2015 учебный год.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Цели и задачи регионального курса «Основы здорового образа жизни»:

- 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, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.

-Формирование потребностей 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.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые компетенции по здоровому образу жизни, научить реализовывать их в повседневной жизни.

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

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.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать свое поведение, взрослый должен помочь ему научиться выражать свои чувства, помогая тем самым переносить травмирующую ситуацию, найти способ справиться с ней.

### **3. Планируемые результаты изучения учебного предмета (УУД) Личностными**

**результатами** изучения курса «ОЗОЖ» во 2-м классе является формирование следующих умений:

Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.

Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.

Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** изучения курса «ОЗОЖ» во 2-м классе является формирование следующих универсальных учебных действий.

#### **Регулятивные УУД:**

Определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.

Учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем (для этого в учебнике специально предусмотрен ряд уроков).

Учиться планировать учебную деятельность на уроке.

Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий в учебнике).

Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). **Познавательные УУД:**

Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.

Делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи.

Добывать новые знания: находить необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях.

Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).

Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы. **Коммуникативные УУД:**

Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Вступать в беседу на уроке и в жизни.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог) и технология продуктивного чтения.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит работа в малых группах (в методических рекомендациях дан такой вариант проведения уроков).

**Предметными результатами** изучения курса «ОЗОЖ» во 2-м классе является формирование следующих умений.

1-я линия развития – уметь объяснять мир:

объяснять роль основных органов и систем органов в организме человека;

применять знания о своём организме в жизни (для составления режима дня, правил поведения и т.д.);

по поведению людей узнавать, какие они испытывают эмоции (переживания), какие у них черты характера;

2-я линия развития – уметь определять своё отношение к миру: учиться объяснять своё отношение к родным и близким людям, к прошлому и настоящему родной страны.

оценивать, что полезно для здоровья, а что вредно;

объяснять, какие интересы объединяют тебя с твоими родственниками, друзьями, земляками, гражданами твоей страны, что объединяет всех людей на Земле в одно человечество; замечать и объяснять, какие поступки людей противоречат человеческой совести, правилам поведения (морали и праву), правам человека и правам ребёнка. Предлагать, что ты сам можешь сделать для исправления видимых нарушений.

#### 4.Содержание тем учебного предмета

№	Содержание программного материала	Количество часов
1	Этический блок	5 ч
2	Психологический блок	10 ч
3	Правовой блок	6 ч

4	Семьеведческий блок	4 ч
5	Медико-гигиенический блок	9 ч
		34 часа

### 5. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Дата		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (УУД)	Формы контроля
			план	факт			
1	Природа и человек. Я – часть природы.	1			Обсуждение условий, необходимых живым организмам для жизни. Составление кроссворда «Земля – наш общий дом». Подготовка вопросов для команд-соперниц к игре «Что? Где? Когда?» (работа в группах)	Уметь наблюдать за природой, видеть связь человека с природой. Умение объяснять зависимость безопасности жизни и благополучия человека от разумного использования им природных ресурсов.	текущий
2	Красота окружающего мира.	1			Обсуждение понятия «красота» (работа в группах). Обсуждение правил поведения при стихийных бедствиях. Сюжетно-ролевая игра "Планета заболела" "Река заболела»	Умение устанавливать связи между живой и неживой природой, между природой и человеком. Знать правила безопасного поведения в природе.	текущий

3	Красота души. Красота человеческих отношений Красота — внешняя и внутренняя.	1			Устное сочинение «Какого человека я считаю красивым». Стихотворение В. Осеевой «Некрасивая девочка». Чтение сказки В. Катаева «Цветик – семицветик». Обсуждение понятий «добро и зло», « жизнь и смерть», «любовь», «счастье» . Игра «Волшебный цветок.	Умение осознавать красоту человеческих отношений, различать красоту внешнюю и внутреннюю. Выбирать средства устной речи в соответствии с речевой ситуацией.	текущий
4	Красота жизни. Красота природы. Как сберечь красоту. Красота, созданная руками человека.	1			Чтение детских рассказов на тему «Смысл моей жизни». Обсуждение понятий « забота», « ответственность», «бережное отношение» Чтение и анализ стихотворения Б.Заходера «Что красивее всего?» Выполнение рисунка на тему «Самое красивое в этом мире»	Умение видеть красоту природы, стремление её охранять. Иметь представление о веществах, загрязняющих окружающий мир и пагубно влияющих на здоровье.	текущий
5	Бережное отношение к окружающему миру. Вандализм. Созидание и разрушение.	1			Анализ в ходе экскурсии экологического состояния своей местности: выявлять источники загрязнения окружающей среды. Моделирование ситуации, касающейся попадания промышленных и бытовых отходов в водоемы.	Иметь представление об экологии и о бережном отношении к природе. Объяснять необходимость охраны объектов живой и неживой природы.	текущий
6	Влияние эмоций на поведение человека. Развитие познавательной сферы.	1			Работа по графическим карточкам Игра «Угадай эмоцию», «Испорченный телефон» Рисование смайликов с разным настроением. Игра «Царевна-Несмеяна»	Умение распознавать эмоции радости, грусти, злости по мимике и интонации голоса.	текущий

7	Словесный язык чувств. Властелин себя.	1			№4,5 Разбор ситуаций. Сюжетно-ролевая игра "Как я поведу себя в сложной ситуации", "Что я буду делать, если мне будут ...(угрожать, вымогать деньги, избивать, унижать)", "Как защитить себя, своих близких, животных от жестокого поведения", игра "Если бы я был волшебником, то как бы я сделал, мир добрым"	Умение осознавать речь: с какой целью, с кем и где происходит общение. Понимание особенностей диалогической формы речи  Выбирать средства устной речи в соответствии с речевой ситуацией.	текущий
8	Как я могу владеть своим телом. Учусь понимать себя и людей.	1	8		Выполнение заданий в тетради. Игры на развитие пантомимики Застенчивый мальчик", "Притвора", "Наглец", "Ябедник". Выполнение ролевых упражнений направленных на развитие способности к отображению положительных черт характера: "Так будет справедливо" с.10	<b>Уметь</b> бережно относиться к окружающим людям. Умение анализировать речь как характеристику литературного героя. Умение осознавать речь: с какой целью, с кем и где происходит общение. Понимание особенностей диалогической формы речи.	текущий
9	Знакомство с навыками саморегуляции.	1			Выполнение тренинговых упражнений "Зеркало", "Скульптура". Выполнение упражнения, направленного на развитие взаимодействия в командах "Рисование по кругу" (выполняется без слов).	<b>Уметь</b> бережно относиться к окружающим людям. Умение осознавать речь: с какой целью, с кем и где происходит общение. Понимание особенностей диалогической формы речи. Умение делать словесный отчет о выполненной работе.	текущий
10-11	Развитие навыков общения. Давай поговорим: как	1			Что такое «спор», «диалог», «монолог», «ссора», «договор». Игра «Доскажи историю». Как надо разговаривать друг с	<b>Уметь</b> бережно относиться к окружающим людям.  Умение осознавать речь: с какой целью, с	текущий

	слушать собеседника и вести себя во время разговора.				другом, знакомиться. Примирение после ссоры. Что такое дружба? С.11	кем и где происходит общение. Понимание особенностей диалогической формы речи.	
--	--	--	--	--	--	---	--

12	Напиши мне письмо: знакомство с письменным общением.	1			Составление поздравительной открытки. Игра «Азбука вежливости»	Умение в вежливой форме составлять текст письма и поздравительной открытки Тактично формулировать отказ. Умение строить устное монологическое высказывание.	текущий
13	Играем вместе — обучение совместной деятельности мальчиков и девочек.	1			Работа с понятиями "Душа человека", "Добро", "Зло", "Какого человека можно считать добрым, а какого злым?", "О человеке нужно судить по поступкам". Коллективное обсуждение примеров злых и добрых поступков из жизни ребят	Умение осознавать речь: с какой целью, с кем и где происходит общение. Понимание особенностей диалогической формы речи	текущий
14	Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.	1			Знакомство с правами ребёнка. Стихотворение Э.Успенского «Если бы я девчонкой», Ю.Драгунского «рыцарь». Сочинение-миниатюра «Когда я стану папой (мамой)». Сюжетно-ролевая игра «Я - глава семьи», «Дочки-матери». С.26-27	<b>Уметь</b> бережно друг к другу. Умение строить устное монологическое высказывание, диалоги на определенную тему, делать словесный отчет о выполненной работе. Выбирать средства устной речи в соответствии с речевой ситуацией.	текущий
15	Развитие навыков общения. Культура поведения. Этика. Этикет.	1			Обсуждение рассказа М. Пляцковского «Урок дружбы» с13 Характеризовать средства устной и письменной речи. Выбирать средства устной речи в соответствии с речевой ситуацией.	Умение строить устное монологическое высказывание, диалоги на определенную тему, делать словесный отчет о выполненной работе.	текущий
16	Правила поведения и красота. Уважение к старшим. Забота о младших.	1			Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». Конкурс пословиц о дружбе и друзьях. С.15 Экспресс-диагностика	Умение осознавать речь: с какой целью, с кем и где происходит общение. Понимание особенностей диалогической формы речи.	итоговый
17	Правила поведения и здоровье. Санитарногигиенические нормы. Аккуратность и	1			Составление схемы «Как опасные бактерии попадают в организм человека» повреждении кожного покрова на руке: обработка раны йодом или зеленкой, наложение бинта.	Обсуждать пути заражения человека вредными бактериями. Выявлять опасность попадания бактерий в открытые раны. Понимать и проявлять	текущий



						нацеленность на постоянное соблюдение правил гигиены.	
--	--	--	--	--	--	---	--

	опрятность.						
18	Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	1			Интернет урок. Конкурс рисунков « Мы за здоровый образ жизни»	Понимать ответственность за свое здоровье. Знать о вреде курения, применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ. как опасных болезнях	текущий
19	Правила поведения в школе. Права ребёнка.	1			Характеризовать функции речи в разных речевых ситуациях. Оценивать собственное поведение в школе. Игра-викторина «Правила поведения в школе знай, товарищей уважай!» Конкурс «Кто лучше и быстрее уберёт свое рабочее место»	Умение осознавать речь: с какой целью, с кем и где происходит общение. Понимание особенностей диалогической формы речи	текущий
20	Правила поведения в общественных местах ( в театре, на улице, в транспорте).	1			Характеризовать функции речи в разных речевых ситуациях. Встреча с работни-ком ДПС, просмотр диафильма по теме занятия. Сюжетно-ролевые игры « Я иду в кино», «Я иду в гости», « Я иду на день рождения», «Как вести себя за столом	Усвоить элементарные правила поведения в школе и на улице, формированию и развитию у школьников чувства ответственности за свое поведение и здоровье, за свои поступки и последствия этих поступков.	текущий
21	Дом, где ты живёшь.	1			Просмотр презентации «Один дома». Демонстрация фильтра для очистки воды. Выставка детских рисунков по теме: "Для чего человеку руки нужны»	Уметь применять на практике правила безопасного поведения дома.	текущий

22	Чистота – залог здоровья.	2			Игра-тренировка «Если хочешь быть здоров», «На приеме у доктора Пилюлькина». Посещение школьного медицинского кабинета и беседа со школьным врачом. Оформление классной книги рекордов со страничками «Самый трудолюбивый ученик», "Самое сложное дело", "Самое удачное дело", "Самое любимое дело" (в моей семье, в моем классе) с.41	Умение соблюдать элементарные правила личной гигиены, чистоту и порядок в школе и дома.	текущий
23	Гигиена тела и жилища. Чистота в школе и дома.						
24	«Мужские» и «женские» обязанности.	1			Ролевые игры. Обсуждение трудовых дел в собственной семье; написание сочинения "В чем я мастер?"; выставка вещей и поделок, сделанных руками детей. С26-27	Уметь рассказать о «мужских» и «женских» обязанности.). Умение выбирать средства устной речи в соответствии с речевой ситуацией. Умение выполнять трудовые обязанности по дому.	текущий
25	Здоровье. Из чего мы сделаны. Знакомство с устройством организма человека.	1			Анкетирование. С33 Игра « Мой организм – моя планета, где я – хозяин своего здоровья. Знакомство с важными органами человека (сердце, мозг, печень, лёгкие, почки). Беседа «Коварная болезнь», «Почему люди болеют?» Что делать, если ты заболел? С.28-29	Умение объяснять роль основных органов и систем органов в организме человека; оценивать, что полезно для здоровья, а что вредно; заботиться о своём здоровье; меры по профилактике болезней	текущий
26	Дыхание. Осанка и движение — ритмы суть жизни. Осанка, движение – суть жизни.	1			№ 18 Практическое занятие по обучению правилам правильного дыхания. Тренировочные упражнения « Что такое хорошо и что такое плохо». Игровые ситуации «Правильно ли Буратино распределяет время», «Один день в гостях у Мальвины». Г. Остер «Вредные советы».	Применять знания о своём организме в жизни (для составления режима дня, правил поведения и т.д.); оценивать, что полезно для здоровья, а что вредно; заботиться о своём здоровье	текущий
27	Забота о здо-ровье. Режим дня. Как легче болеть и	1			Встреча с медицинским работником школы. Игровая программа «В здоровом теле — здоровый дух». Составление режима дня. с.37	Умение соблюдать правила организации учебного труда дома и в школе, понимать роль учителя.	текущий

	быстрее выздоровливать?						
28	Наше здоровье в наших руках. Закаливание. Спорт — залог здоровья!	1			Практическое занятие «Виды закаливания» Игры на воздухе. Рисование на тему «Как я закаляюсь» С.38-39	Умение применять различные виды закаливания.	текущий
29	Профилактика детского травматизма. Первая помощь при несчастных случаях.	1			Практическая работа. Ознакомление с оказанием первой помощи при несчастных случаях. Советы наоборот: «Что нужно сделать для того, чтобы заболеть?»	Понимать и проявлять нацеленность на постоянное соблюдение правил безопасного поведения.	текущий
30	Как мы познаем окружающий мир. Роль органов чувств в познании окружающего мира.	1			Прослушивание записей звуков природы и фрагментов музыкальных произведений разных композиторов. Просмотр фотографий с видами природы, репродукций пейзажной и жанровой живописи. Анализ информации, полученной из разных источников.	Понимать назначение органов чувств для познания окружающего мира. Характеризовать органы чувств в качестве защитников организма.	текущий
31	Питание и здоровье. Что такое здоровая пища и как ее приготовить. Как усваивается пища, дает нам силу.	1			Органы пищеварения. Как правильно чистить зубы. Конкурс «Самое вкусное и полезное блюдо» . Какая вода самая вкусная и полезная? Демонстрация фильтра для очистки воды. С.42-43	Умение различать «полезные» и «вредные продукты» Оценивать, что полезно для здоровья, а что вредно; заботиться о своём здоровье; знать правила здорового питания.	текущий
32	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	1			Просмотр видеоролика «Роль витаминов для слаженной работы организма». Конкурс рисунков «Овощи и фрукты – полезные продукты».	Умение различать «полезные» и «вредные продукты». Оценивать, что полезно для здоровья, а что вредно; заботиться о своём здоровье; знать правила здорового питания.	текущий

33	Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения.	1			Обсуждение, кто такие «неунывайки» и «нехотяи». Работа над проектом «Путешествие по городу Здоровейску».	Умение строить устное монологическое высказывание, диалоги на определенную тему, делать словесный отчет о выполненной работе.	текущий
34	Что мы узнали полезного за год? Обобщение.	1			Экспресс-диагностика	Понимать и проявлять нацеленность на постоянное соблюдение правил безопасного поведения.	итоговый

### 6. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса.

1. Павлова М. А., Серякина А. В., Гусева Е.В. Красота спасёт мир: Рабочая тетрадь для учащихся 2 кл. (Серия «Основы здорового образа жизни»).- Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея», 2011.- 48 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников. Nestle программа о правильном питании, М., ОЛМА – ПРЕСС, 2006 г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя, М., ОЛМА – ПРЕСС, 2001 г. Данное пособие может использоваться в качестве дополнительного пособия к урокам по «Окружающему миру» в 1-м и 2-м классах четырехлетней начальной школы.
- 4.Обухова Л. А.. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Москва «ВАКО», 2004 год.
5. Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа - Саратов, Добродея, 2008.- 34 с. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клецина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.