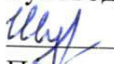



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
-средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя  
Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
 / Н. А. Шуршалова  
Протокол № 1  
от «28» августа 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 / О. Н. Кочанова /  
«30» августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор школы:  
 Н. Н. Екатеринушкина /  
«31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Ерохиной Валентины Алексеевны**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2021 года

2021 -2022 учебный год.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Основы здорового образа жизни» для 3класса МБОУ-СОШ с.Красное Знамя разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачами формирования у младших школьников умения учиться, требованиями ООП НОО, в соответствии с требованиями регионального компонента государственного стандарта начального образования, на основе авторской программы М.А. Павловой.

**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., ухода за больными.
- Формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов
- Формирование потребностей в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний в самосовершенствовании собственного здоровья

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации.

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 своим внутренним 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.

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно действующему базисному учебному плану рабочая программа по курсу «ОЗОЖ» предусматривает организацию процесса обучения в 3классе в объеме 34 часов (1 час в неделю).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета представляет собой один из инструментов реализации требований Стандарта к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и направлена на обеспечение качества образования. В соответствии со стандартом, основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу компетенций, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового.

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. 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.

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

Личностными результатами изучения курса «ОЗОЖ» в 3-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» в 3-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.

Выразительно читать и пересказывать текст.

Вступать в беседу на уроке и в жизни.

Требования к знаниям, умениям и навыкам к концу года.

#### 4. Содержание тем учебного предмета.

№	Содержание программного материала	Количество часов
1	Этический блок	4
2	Психологический блок	12
3	Правовой блок	7
4	Семьеведческий блок	4
5	Медико-гигиенический блок	7
	Всего	34

#### 5. Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем	ко л-во час	Дата		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (УУД)	Формы контроля
			план	факт			
Этический блок (4 часа)							
1	Человек на планете Земля. В дружбе с природой.	1			Чтение поэтических произведений, рассматривание иллюстраций и фото, создание собственного рисунка, отражающих красоту нашей планеты.	Знать, какую роль имеет и какое место занимает человек на планете. Уметь охранять природу.	текущий
2	Спор и ссора.	1			Выяснить, что значит спорить, что значит ссориться. Разрешать честно конфликтные ситуации.	Познакомить с правилами честного спора. Уметь вести дискуссию.	текущий
3	Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире.	1			Работать над индивидуальным проектом «Забота».	Познакомить с понятиями забота и ответственность. Уметь проявлять заботу в окружающем мире.	текущий

4	Проявление заботы в моем городе, в моей школе.	1			Сделать индивидуальный отчет о проекте «Забота».	Уметь проявлять заботу в родном крае, в школе, дома.	текущий
Психологический блок (12 часов)							
5	Этот странный взрослый мир.	1			Разговор о мире взрослых.	Уметь различать мир взрослых от детского мира.	текущий
6	Кто я такой? Какой я? Каким я хочу быть?	1			Составить письменный текст – описание «Моя внешность», называть черты своего характера, вспомнить себя маленьким и представить себя в будущем.	Познакомить с понятиями самоанализ, внешность, характер. Провести тестирование обучающихся.	текущий
7	Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и о близких.	1			Выполнять упражнения на развитие памяти. Игра «Опознание».	Уметь составлять устный рассказ по памяти о себе, друзьях и близких.	текущий
8	Как развить хорошую память.	1			Выполнять упражнения на развитие памяти. Игры «Попробуй, повтори», «Подарок», «Схема - слово», «Узнай предмет», «Рисунок», «Мы охотимся на льва».	Дать понятие о видах памяти, ее свойствах, дать возможность осознать сильные и слабые стороны своей памяти. Познакомить с понятием феноменальная память.	текущий
9	Внимание человека или как научиться быть внимательным?	1			Тест «Мое внимание». Выполнять упражнения на развитие внимания.	Знать, для чего нужно внимание человеку.	текущий
10	Язык жестов и движений: позы, жесты, мимика.	1			Называть значения жестов, мимики и поз.	Знать, что значит понятие «учиться понимать человека».	текущий
11	Что такое мой характер?	1			Тест «Характер».	Уметь анализировать положительные и отрицательные стороны характера.	текущий
12	Мир моих способностей.	1			Тест «Индивидуальные способности».	Знать, где и как можно применить свои способности.	текущий

13	С чем могут быть связаны проблемы общения?	1			Разговор о проблемах общения.	Учить правильному поведению, если возникли проблемы общения.	текущий
14	Леворукость и праворукость: что это такое?	1			Познакомить с упражнениями, определяющими, какой рукой больше пользуется человек	Познакомить с упражнениями, определяющими, какой рукой больше пользуется человек.	текущий
15	Конфликтный человек: какой он?	1			Разрешать честно конфликтные ситуации.	Уметь вести дискуссию. Учить общению с конфликтными людьми.	текущий
16	Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность.	1			Дать определение понятиям: застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность	Дать определение понятиям: застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность.	текущий
Правовой блок (7 часов)							
17	Правила в жизни человека.	1			Объяснить, почему нужны правила в жизни человека.	Познакомить с общепринятыми правилами в жизни любого человека.	текущий
18	Проявление милосердия и терпимости.	1			Объяснить, почему нужно проявлять милосердие терпимость в жизни.	Познакомить с понятием милосердие и терпимость. Уметь в жизни проявлять милосердие и терпимость.	текущий
19	Ответственность за жестокое поведение.	1			Ответить на вопрос: «Что называется жестоким поведением?»	Знать об ответственности за жестокое поведение.	текущий
20	Правила поведения в школе и на улице.	1			Повторить правила поведения в школе и на улице.	Знать основные правила поведения в школе и на улице. Соблюдать правила поведения в школе и на улице	текущий
21	Правила безопасности.	1			Называть правила безопасного поведения дома, во дворе, на улице.	Знать правила безопасного поведения. Уметь предвидеть опасные ситуации и стараться избегать их.	текущий
22	Стихийные бедствия.	1			Называть, какие явления относятся к стихийным бедствиям.	Знать, что такое стихийные бедствия и как вести себя в таких ситуациях.	текущий
23	Правила поведения	1			Называть виды чрезвычайных ситуаций.	Знать правила поведения в чрезвычайных	текущий

	в чрезвычайных ситуациях.					ситуациях. Уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях, не поддаваясь панике.	
Семьеведческий блок (4 часа)							
24	Что такое семья? Всем нужен дом!	1			Объяснить значение пословиц о семье, составить рассказ о своей семье.	Понимать, что такое семья; уметь ценить заботу членов семьи друг о друге.	текущий
25	Что такое труд? Трудом славен человек!	1			Объяснить значение пословиц о труде.	Понимать, что только благодаря труду можно в жизни добиться поставленных целей.	текущий
26	Труд в моей семье. Кем я хочу стать?	1			Рассказать о профессиях своих родителей, бабушек, дедушек, старших братьев и сестер.	Выявить ранние профессиональные наклонности.	текущий
27	Что я больше всего люблю делать. Мужские и женские обязанности.	1			Составить рассказ «Моё любимое дело в семье».	Знать, что такое мужские и женские обязанности.	текущий
Медико-гигиенический блок (7 часов)							
28	Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие.	1			Рассказать о том, как сохранять и укреплять свое здоровье.	Понимать, что важно не только не болеть, но и чувствовать себя прекрасно.	текущий
29	Полезные и вредные привычки.	1			Рассказать о своих полезных привычках.	Знать, какие привычки относятся к полезным, а какие привычки считаются вредными.	текущий
30	Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.	1			Рассказать, какой вред здоровью человека приносят наркотики, алкоголь, табак, токсические вещества.	Знать, какой вред здоровью человека приносят наркотики, алкоголь, табак, токсические вещества.	текущий
31	Режим дня в жизни школьника.	1			Объяснять значение режима дня в жизни школьника.	Знать, что такое режим дня. Уметь соблюдать свой распорядок дня.	текущий
32	Что мы едим, пьем,	1			Составлять меню из полезных блюд.	Понимать, как важно в жизни правильное	текущий

	чем лакомимся?					здоровое питание для организма любого человека. Уметь выбирать здоровые продукты.	
33	Золотые правила питания.	1			Познакомиться с правилами питания.	Знать и соблюдать правила питания.	текущий
34	«Витаминка и её друзья».	1			Брать пример с тех, кто занимается делами, полезными для здоровья.	Повторить изученный материал.	текущий

#### **6. Описание материально-технического обеспечение образовательного процесса.**

Павлова М. А., Серякина А. В., Гусева Е.В.: Во имя общего блага. Рабочая тетрадь для учащихся 3кл. (Серия «Основы здорового образа жизни»).- Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродей», 2015.

Современное оснащение образовательного процесса по предмету «ОЗОЖ» для начальной школы должно включать: библиотечный фонд (книгопечатную продукцию), печатные пособия, игры, цифровые образовательные ресурсы, экранно-звуковые пособия, учебно-практическое оборудование.

Тесты для детей, сборник тестов и развивающих упражнений. Сост. М. Н. Ильина, Л. Г. Парамонова и др. – СПб: « Дельта», 2017.

Аржакаева Т. А., Вачков И. В., Попова А. Х. Психологическая азбука -2015.

Романова О.Л. Полезные привычки. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. – Полимед, 2015 г.



