

«Рассмотрено»
Руководитель МО
И.М. Селезнёва /Селезнёва И.М.
Протокол № 1 от
«31» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ-ООШ с.Чиганак
Т.Н. Костикова / Костикова Т.Н.
Приказ № 05 от
«09» 09 2016 г.



**Рабочая программа педагога
по основам здорового образа жизни 3 класс
Бубновой Марины Алексеевны**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«31» августа 2016г.

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

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 семейведческого 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.

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.

Учебно-тематический план
учебного курса ОЗОЖ для 3 класса
на 2016/2017 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	в том числе
			практическая работа
1.	Этический блок	4	1
2.	Психологический блок	12	3
3.	Правовой блок	7	2
4.	Семьеведческий блок	4	1
5.	Медико-гигиенический блок	7	2

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование изучаемой темы	Дата проведения		Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)			Информационное сопровождение, ЭОР
				планируемые образовательные результаты		контрольно-оценочная деятельность	
		план	факт		вид	форма	
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Этический блок (4 часа)							
<p>Метапредметные УУД</p> <p>Регулятивные: Определять цель обнаруживать и формулировать проблему; выдвигать версии, прогнозировать результат и определять средства решения проблемы:</p> <p>Познавательные: Анализировать (выделять существенные признаки, составные части) и обобщать простые понятия; Извлекать информацию, из текста, таблиц, схем, иллюстраций, пользоваться разными видами чтения (изучающее, ознакомительное, просмотровое).</p> <p>Коммуникативные: Высказывать свое мнение (в монологе или диалоге); объяснять смысл слов и словосочетаний в речи; Работать в группе в разных ролях (лидера, исполнителя, критика). Распределять роли, организовывать взаимодействие, вырабатывать и принимать коллективные решения.</p> <p>Личностные УУД: Оценивать на основе общечеловеческих и российских ценностей однозначные поступки; Осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели и результаты.</p>							
1.	Человек на планете Земля. В дружбе с природой. 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.	Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Чем спор отличается от ссоры. Умение общаться друг с другом.	.09		Знать что такое спор и ссора. Знать правила честного спора Уметь вести дискуссию Знать что такое забота и ответственность. Знать правила поведения в природе			
3.	Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире.	.09		Уметь проявлять заботу и ответственность в окружающем мире			Иллюстрации окружающего мира
4.	Проявление заботы в моем городе, в моей школе.			Уметь проявлять заботу в окружающем мире	входной	п/р	

II. Психологический блок (12 часов)

Метапредметные УУД

Регулятивные: Определять цель обнаруживать и формулировать проблему; выдвигать версии, прогнозировать результат и определять средства решения проблемы:

Познавательные: Анализировать (выделять существенные признаки, составные части) и обобщать простые понятия; Извлекать информацию, из текста, таблиц, схем, иллюстраций, пользоваться разными видами чтения (изучающее, ознакомительное, просмотровое).

Коммуникативные: Высказывать свое мнение (в монологе или диалоге); объяснять смысл слов и словосочетаний в речи; Работать в группе в разных ролях (лидера, исполнителя, критика). Распределять роли, организовывать взаимодействие, вырабатывать и принимать коллективные решения; Предотвращать и преодолевать конфликты.

Личностные УУД: Оценивать на основе общечеловеческих и российских ценностей однозначные поступки; Осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели и результаты.

5.	Этот странный взрослый мир.			Знать, что такое самоанализ, внешность, характер			Иллюстрации
6.	Кто я такой? Какой я? Каким я хочу быть?			Уметь описывать свою внешность	текущий	п/р	

7.	Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких.			Знать, что такое настоящее, прошлое, будущее Уметь нарисовать себя маленьким, какой сейчас и в будущем			Фотографии
8.	Как развить хорошую память.			Знать, что такое память Уметь развивать хорошую память			
9.	Внимание человека или как научиться быть внимательным?			Знать, что такое внимание Уметь развивать внимание			Картинки с изображением различных предметов
10.	Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться.			Знать, что такое язык жестов и движений, что такое дистанция и манера одеваться Уметь понимать позы, жесты			Иллюстрации с изображением людей
11.	Что такое мой характер?			Знать, что такое характер Уметь написать черты своего характера	текущий	п/р	
12.	Мир моих способностей.			Знать, что такое способности человека. Уметь рассказать о своих способностях или продемонстрировать их			Презентация «Талантливые люди»
13.	С чем могут быть связаны проблемы общения?			Знать, что такое общение без слов и выразительные движения Уметь общаться			
14.	Леворукость и праворукость: что это такое?			Знать, что такое леворукость и праворукость			
15.	Конфликтный человек: какой он?			Знать, что такое конфликт, конфликтная ситуация Уметь сглаживать конфликтные ситуации	текущий	п/р	
16.	Застенчивость, агрессивность,			Знать, что такое застенчивость,			

	пассивность и гиперактивность.			агрессивность, пассивность и гиперактивность.			
III. Правовой блок (7 часов)							
<p>Метапредметные УУД</p> <p>Регулятивные: Определять цель обнаруживать и формулировать проблему; выдвигать версии, прогнозировать результат и определять средства решения проблемы:</p> <p>Познавательные: Анализировать (выделять существенные признаки, составные части) и обобщать простые понятия; Извлекать информацию, из текста, таблиц, схем, иллюстраций, пользоваться разными видами чтения (изучающее, ознакомительное, просмотровое).</p> <p>Коммуникативные: Высказывать свое мнение (в монологе или диалоге); объяснять смысл слов и словосочетаний в речи; Работать в группе в разных ролях (лидера, исполнителя, критика). Распределять роли, организовывать взаимодействие, вырабатывать и принимать коллективные решения; Предотвращать и преодолевать конфликты.</p> <p>Личностные УУД: Оценивать на основе общечеловеческих и российских ценностей однозначные поступки; Осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели и результаты.</p>							
17.	Правила в жизни человека.			Знать правила безопасного поведения дома	текущий	п/р	
18.	Проявление милосердия и терпимости.			Знать что такое милосердие и терпимость. Уметь проявлять милосердие и терпимость.			
19.	Ответственность за жестокое поведение.			Знать об ответственности за жестокое поведение			
20.	Правила поведения в школе и на улице.			Знать основные правила поведения в школе и на улице. Соблюдать правила поведения в школе и на улице			Презентация «Правила поведения»
21.	Опасные ситуации. Как не стать жертвой преступления.			Знать что такое преступление, опасная ситуация. Уметь предвидеть опасные ситуации и избегать их	текущий	п/р	
22.	Стихийные бедствия.			Знать что такое стихийные бедствия			Презентация

23.	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.			Знать правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях, не поддаваясь панике			
-----	---	--	--	--	--	--	--

IV. Семейно-педагогический блок (4 часа)

Метапредметные УУД

Регулятивные: Определять цель обнаруживать и формулировать проблему; выдвигать версии, прогнозировать результат и определять средства решения проблемы;

Познавательные: Анализировать (выделять существенные признаки, составные части) и обобщать простые понятия; Извлекать информацию, из текста, таблиц, схем, иллюстраций, пользоваться разными видами чтения (изучающее, ознакомительное, просмотровое).

Коммуникативные: Высказывать свое мнение (в монологе или диалоге); объяснять смысл слов и словосочетаний в речи; Работать в группе в разных ролях (лидера, исполнителя, критика). Распределять роли, организовывать взаимодействие, вырабатывать и принимать коллективные решения; Предотвращать и преодолевать конфликты.

Личностные УУД: Оценивать на основе общечеловеческих и российских ценностей однозначные поступки; Осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели и результаты.

24.	Что такое семья? Всем нужен дом!			Уметь нарисовать дом или свою квартиру			Семейные фотографии
25.	Что такое труд? Трудом славен человек!			Знать что труд даёт человеку	текущий	п/р	
26.	Труд в моей семье. Кем я хочу стать?			Знать профессии людей Уметь рассказать о своей будущей профессии			Презентация «Профессии»
27.	Что я больше всего люблю делать. Мужские и женские обязанности.			Знать мужские и женские обязанности Уметь рассказать о своих обязанностях дома			

V. Медико-гигиенический блок (7 часов)

Метапредметные УУД

Регулятивные: Определять цель обнаруживать и формулировать проблему; выдвигать версии, прогнозировать результат и определять средства решения проблемы:

Познавательные: Анализировать (выделять существенные признаки, составные части) и обобщать простые понятия; Извлекать информацию, из текста, таблиц, схем, иллюстраций, пользоваться разными видами чтения (изучающее, ознакомительное, просмотровое).

Коммуникативные: Высказывать свое мнение (в монологе или диалоге); объяснять смысл слов и словосочетаний в речи; Работать в группе в разных ролях (лидера, исполнителя, критика). Распределять роли, организовывать взаимодействие, вырабатывать и принимать коллективные решения; Предотвращать и преодолевать конфликты.

Личностные УУД: Оценивать на основе общечеловеческих и российских ценностей однозначные поступки; Осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели и результаты.

28.	Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие.			Знать, что такое здоровье Знать правила укрепления здоровья	текущий	п/р	Презентация «Если хочешь быть здоров»
29.	Полезные и вредные привычки.			Знать полезные и вредные привычки. Уметь различать полезные и вредные привычки			Презентация «Вредные привычки»
30.	Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.			Знать какой вред приносят наркотики, алкоголь, табак, токсические вещества			Презентация «Вредные привычки»
31.	Режим дня в жизни школьника.			Знать что такое режим дня. Уметь следовать режиму			Таблица «Режим дня»
32.	Что мы едим, пьем, чем лакомимся?			Уметь выбрать здоровые продукты Уметь заполнить таблицу «Моё недельное меню»			Презентация «Полезные продукты»
33.	Золотые правила питания.			Знать правила питания	итоговый	п/р	
34.	«Витаминка и её друзья» театрализованная игровая программа			Знать необходимость брать пример с тех, кто занимается делами, полезными для здоровья			музыкальный диск