Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №24»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Заместитель директора по УВР  МБОУ «СОШ №24»  Энгельсского муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н. Иванчук | Утверждаю  Директор МБОУ «СОШ №24»  Энгельсского муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Е. Диамент  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

для учащихся 2-4 классов МБОУ «СОШ №24»

Энгельсского муниципального района

на 2014-2017 учебный год

|  |
| --- |
| **Составитель:**  Горбачева Эльмира Николаевна,  учитель начальных классов  высшей квалификационной категории |

Энгельс, 2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Основы здорового образа жизни» составлена для учащихся 2- 4 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
* основной образовательной программой начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №24»;
* Положением о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №24»;

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе авторской региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни»:2-е изд., перераб. и допол.- Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея»,2008.- 32 с. Авторский коллектив: .Барыльник Ю.Б.,  Дмитриева Н.В.,  Елисеев Ю.Ю.,  Клещина Ю.В.,  Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

**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.

  В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением здоровья детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния- нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Предмет «Основы здорового образа жизни» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности  за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

 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 каждого года обучения состоит из пяти блоков.

Содержаниеэтического 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.

Содержаниепсихологического 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 упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержаниеправового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержаниесемьеведческого 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.

Содержаниемедико-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.

На предмет «ОЗОЖ» для 2 класса базисным учебным планом начального общего образования отводится 34 часов (1 час в неделю; 34 учебных недели),3 класс – 34 часа (1 час в неделю; 34 учебных недели) , 4 класс – 17 часов. Срок реализации программы - 3 года.

**Предполагаемые результаты освоения учебного предмета.**

В результате освоения программы планируется достижение младшими школьниками следующих:

1. **личностных результатов**:

* Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
* Повышение приоритета здорового образа жизни.
* Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
* Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
* Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.
* Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
* Оценка рисков взаимоотношений человека и природной, техногенной и социальной среды обитания.
* Оценка поведение с точки зрения здорового образа жизни.

**2) метапредметных результатов:**

* Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.
* Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие  физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.
* Соблюдать правила личной гигиены.
* Применять приемы и методы психической релаксации.
* Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека
* Осознание ценности жизни и здоровья;
* Рассмотрение основных аспектов безопасности в их развитии, в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
* Использование знаний в быту и в общественных местах;
* Объяснение мира с точки зрения культуры безопасности

**3) предметных результатов:**

* Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
* Способы сохранения и укрепления здоровья
* Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
* Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, питания, одежды, сна.
* Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
* Основные приемы и методы психической релаксации.
* Приобретение знаний о современном уровне культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.
* Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни.
* Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности.
* Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью.
* Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека.
* Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства.
* Знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.
* Умение оказать первую помощь пострадавшим.
* Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности.
* Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей
* Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма.
* Понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества.

**Учебно – тематический план**

**2 класс**

1 час в неделю, всего - 34 часа.

«Красота спасёт мир»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | ч | Кол. 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 |
| Итого |  |  | **34 ч** |  |

**3 класс**

1 час в неделю, всего - 34 часа.

«Во имя общего блага»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | ч | Кол. часов |  |
| 1. | Этический блок |  | 4 | ч |
| 2 | Психологический блок |  | 12 | ч |
| 3 | Правовой блок |  | 7 | ч |
| 4 | Семьеведческий блок |  | 4 | ч |
| 5 | Медико - гигиенический блок |  | 7 | ч |
| Итого |  |  | **34 ч** |  |

**4 класс**

0,5 час в неделю, всего - 17 часов

«Святость жизни»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | ч | Кол. часов |  |
| 1. | Этический блок |  | 2 | ч |
| 2 | Психологический блок |  | 6 | ч |
| 3 | Правовой блок |  | 3 | ч |
| 4 | Семьеведческий блок |  | 3 | ч |
| 5 | Медико - гигиенический блок |  | 3 | ч |
| Итого |  |  | **17 ч** |  |

**Содержание учебного предмета.**

**2 класс.**

**«Красота спасёт мир»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Темы | Количество часов |
| 1 | Этический  (5 ч.) | Зачем я на этой Земле? | 1 |
| 2 | Я – часть природы. | 1 |
| 3 | Красота окружающего мира. | 1 |
| 4 | Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту? | 1 |
| 5 | Бережное отношение к окружающему миру. | 1 |
| 6,7 | Психологический  (10 ч.) | Развитие познавательной сферы. | 2 |
| 8,9 | Развитие эмоциональной сферы. | 2 |
| 10 | Как я могу владеть своим телом? Знакомство с навыками саморегуляции. | 1 |
| 11,12 | Развитие навыков общения. | 2 |
| 13 | Знакомство с письменным общением | 1 |
| 14,15 | Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов. | 2 |
| 16,17 | Правовой  (6 ч.) | Культура поведения. Этика. Этикет | 2 |
| 18,19 | Уважение к старшим. Забота о младших. | 2 |
| 20 | Правила поведения и здоровье. | 1 |
| 21 |  | Здоровый образ жизни. Аккуратность и опрятность. | 1 |
| 22 | Семьеведческий  (4 ч.) | Чистота в доме и в школе. | 1 |
| 23,24 | Как делают уборку в доме и в школе? | 2 |
| 25 | «Мужские» и «женские» обязанности. | 1 |
| 26 | Медико- гигиенический блок. (9 ч.) | В здоровом теле – здоровый дух. Режим дня. | 1 |
| 27 | Дыхание, осанка и движение- суть жизни. | 1 |
| 28 | Советы наоборот: « Что надо сделать , чтобы заболеть?»«Как легче болеть и быстро выздоравливать?» | 1 |
| 29 | Профилактика детского травматизма. | 1 |
| 30 | Творчество и здоровье. | 1 |
| 31 | Значение развития творческого воображения. | 1 |
| 32 | Питание и здоровье | 1 |
| 33 | Как усваивается пища. Правильное питание. | 1 |
| 34 | Игра «Если хочешь быть здоров!» | 1 |

**3 класс.**

**«Во имя общего блага»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Темы | Количество часов |
| 1 | Этический  (4 ч.) | Человек на планете Земля. В дружбе с природой.Роль и место человека на планете. Охрана природы. | 1 |
| 2 | Спор и ссора. Умение вести дискуссию.  Чем спор отличается от ссоры. Умение общаться друг с другом. | 1 |
| 3 | Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. | 1 |
| 4 | Проявление заботы в моем городе, в моей школе. | 1 |
| 5 | Психологический  (12 ч.) | Этот странный взрослый мир. | 1 |
| 6 | Кто я такой? Какой я? Каким я хочу быть? | 1 |
| 7 | Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. | 1 |
| 8 | Как развить хорошую память. | 1 |
| 9 | Внимание человека или как научиться быть внимательным? | 1 |
| 10 | Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. | 1 |
| 11 | Что такое мой характер? | 1 |
| 12 | Мир моих способностей. | 1 |
| 13 | С чем могут быть связаны проблемы общения? | 1 |
| 14 | Леворукость и праворукость: что это такое? | 1 |
| 15 | Конфликтный человек: какой он? | 1 |
| 16 | Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. | 1 |
| 17 | Правовой  (7 ч.) | Правила в жизни человека. | 1 |
| 18 | Проявление милосердия и терпимости. | 1 |
| 19 | Ответственность за жестокое поведение. | 1 |
| 20 | Правила поведения в школе и на улице. | 1 |
| 21 | Опасные ситуации. Как не стать жертвой преступления. | 1 |
| 22 | Стихийные бедствия. | 1 |
| 23 | Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. | 1 |
| 24 | Семьеведческий  (4 ч.) | Что такое семья? Всем нужен дом! | 1 |
| 25 | Что такое труд? Трудом славен человек! | 1 |
| 26 | Труд в моей семье. Кем я хочу стать? | 1 |
| 27 | Что я больше всего люблю делать. Мужские и женские обязанности. | 1 |
| 28 | Медико- гигиенический блок. (7 ч.) | Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. | 1 |
| 29 | Полезные и вредные привычки. | 1 |
| 30 | Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. | 1 |
| 31 | Режим дня в жизни школьника. | 1 |
| 32 | Что мы едим, пьем, чем лакомимся? | 1 |
| 33 | Золотые правила питания. | 1 |
| 34 | «Витаминка и её друзья» театрализованная игровая программа | 1 |

**4 класс.**

**«Святость жизни»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Темы | Количество часов |
| 1 | Этический  (2 ч.) | Развитие жизни на Земле. Представление о смысле жизни. | 1 |
| 2 | Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности. | 1 |
| 3 | Психологический  (6 ч.) | Манипуляции в общении. Умей сказать «нет» | 1 |
| 4 | Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки. | 1 |
| 5 | Дурные привычки и моё отношение к ним. | 1 |
| 6 | Как мы видим друг друга. Дружба – что значит настоящий друг. | 1 |
| 7 | Агрессия – формы проявления. Как справиться со своим гневом | 1 |
| 8 | Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости. | 1 |
| 9 | Правовой  (3 ч.) | Гражданин и государство. Права и обязанности граждан России. | 1 |
| 10 | Что значит быть и жить в настоящем времени. | 1 |
| 11 | Что значит победить другого человека. | 1 |
| 12 | Семьеведческий  (3 ч.) | История создания праздников. Общенародные и государственные праздники. | 1 |
| 13 | Традиции в моей семье. | 1 |
| 14 | Этика проведения праздников. | 1 |
| 15 | Медико- гигиенический блок. (3 ч.) | Окружающая среда и здоровье человека. | 1 |
| 16 | Как оценить количество и качество своего здоровья. | 1 |
| 17 | Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения. | 1 |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Личностные УУД**

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям по курсу «ОЗОЖ», к школе;

- представление о себе в форме осознания «Я» как часть природы;

- представления о красоте окружающего мира;

- понимание нравственного содержания поступков окружающих людей;

− оценка рисков взаимоотношений человека и природной, техногенной и социальной среды обитания;

− оценка поведение с точки зрения здорового образа жизни.

Учащийся получит возможность для формирования:

- интереса к познанию основ здорового образа жизни;

- чувства ответственности за свои действия и поступки.

**Регулятивные УУД**

Учащийся научится:

- выполнять учебные действия в устной, письменной речи и во внутреннем плане.

Учащийся получит возможность научиться:

- контролировать и оценивать свои действия при работе с наглядно-образным (рисунками), словесно-образным и словесно-логическим материалом при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.

**Познавательные УУД**

Учащийся научится:

- пользоваться знаками, символами, схемами, приведенными в учебной литературе;

- строить сообщения в устной форме;

- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- строить небольшие сообщения в устной и письменной форме;

- понимать структуру построения рассуждения как связи простых суждений об объекте.

-как воспитывать уверенность и бесстрашие;

- что значит совер­шать доброе дело;

- 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 нака­заниями;

- 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 такое дружба и кто может считаться настоя­щим другом;

- как можно помочь родителям;

- как можно помочь больным и беспомощ­ным.

**Коммуникативные УУД**

Учащийся научится:

- выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- строить понятные для партнера высказывания.

-общаться без напряжения и страха;

-думать о своих по­ступках;

- избегать при общении лжи;

- стараться пони­мать своих родителей;

- уметь сдерживать себя в необходимой ситуации;

Учащийся получит возможность научиться:

- адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач;

- учитывать другое мнение и позицию.

**Список литературы**

**1.** Павлова М.А.,Барыльник Ю.Б.,Дмитрииева Н.В,Елисеев Ю.Ю. «Основы здорового образа жизни».Региональная образовательная программа: 2-е изд., перераб. и допол.- Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея»,2008.- 32 с.

2. Павлова М.А.,Гришанова О.С., Серякина А.В*.*Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе- Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО» -Саратов«Научная книга », 2009. -128 с.

3.Барыльник Ю.Б.,  Дмитриева Н.В.,  Елисеев Ю.Ю.,  Клещина Ю.В.,  Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа - Саратов, Добродея, 2008.- 34 с.

4.Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.

4. В.В. Поляков. Основы безопасности жизнедеятельности. 2-4 кл. Москва. Дрофа, 2012

5. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебно – справочный материал/ авт. – сост. И.П. Иванов – Саратов: СарИПК и ПРО 1995.

7. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя/ под ред. В.Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.

8. Ляхович А. Здоровье в общеобразовательной школе: комплексная программа // Здоровье детей.