

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 города Ершова Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Т.И. Младенко</i> / Т.В. Шадьярова / Протокол № 1 от 29.08.2014г	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ №3 г.Ершова» <i>Е.С. Пичугина</i> / 01.09.2014г	«Утверждено» Директор МОУ «СОШ №3» /А.В. Широкова/ Приказ № 261 от 01.09.2014г
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ОЗОЖ (основам здорового образа жизни)
4 Г класса
Тёткиной Галины Александровны,
учителя начальных классов,
высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2014

Рассмотрено на заседании
Управляющего совета
протокол № 6 от 30.08.2014

2014 -2015 учебный год

РЕГИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ОЗОЖ)»

1. Пояснительная записка

Планирование составлено на основе: программы Министерства образования Саратовской области и Министерства здравоохранения Саратовской области, Примерной программы для начальных классов общеобразовательного учреждения, авторов 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, 2008г.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения основ здорового образа жизни на ступени основного общего образования.

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.

Задачи: Программа предусматривает:

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

2. Общая характеристика учебного предмета

На современном этапе развития российского общества проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится предметом государственной политики и обязательной неотъемлемой частью образования, начиная с начальной школы. В связи с введением ФГОС, в Общей образовательной программе начального общего образования появляется раздел - Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, который сформирован с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей.

Национально-региональный компонент продолжает данные стратегические задачи.

В настоящее время в Саратовской области введение курса «Основы здорового образа жизни» на I ступени обучения становится актуальным и своевременным. Содержание данного курса адаптировано к возрастным особенностям младших школьников. Основной задачей курса «Основы здорового образа жизни» в начальной школе является формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний.

3. Описание места учебного предмета

Согласно действующему Учебному плану рабочая программа для 4 класса предусматривает обучение в объеме 1 часа в неделю.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игры.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

Планируемые результаты к концу 4 класса направлены на реализацию деятельностного, практико- и личностно ориентированного подходов: овладение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладения знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения собственного здоровья. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков.

При осуществлении поурочного контроля оценивается процесс учебной деятельности учащихся, познавательные и общеучебные умения, использование рациональных способов выполнения заданий с учётом проявления интереса к учению, стремления к достижению поставленной цели и других индивидуальных и личностных качеств.

Основные **виды контроля** осуществляются в устной, письменной, тестовой, практической формах и в их сочетании. К ним относятся: индивидуальный, групповой и фронтальный опрос с использованием контрольных вопросов и заданий, содержащихся в учебно-методических пособиях и дидактических материалах, дидактические тесты, творческие и практические работы, исследования, сообщения, проекты.

5. Содержание учебного предмета

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.

6. Тематическое планирование

4 класс
(1 час в неделю, всего – 34 ч)
«Святость жизни»

Дата План / Факт	№	Тема урока	Кол- во час	Основные понятия и темы	Самостоятельна я и практическая деятельность	Характеристика деятельности учащихся	Вид контрол я ИКТ
Валеологический блок							
06.09/	1	Развитие жизни на Земле	1	Жизнь всех ее проявлениях, смысл жизни.	Разыгрывание игровых ситуаций, конкурс рисунков.	Знакомятся с развитием жизни на Земле, с ее уникальностью и неповторимостью	Текущий
13.09/	2	Представление о смысле жизни	1	Формы жизни, жизнь человека в природе.	Викторина , экскурсия	Знакомятся с развитием жизни на Земле, с ее уникальностью и неповторимостью	Текущий
20.09/	3	Уникальность и неповторимость всех форм жизни.	1	Формы жизни, жизнь человека в природе.	викторина	Находят отличие и сходство людей	Текущий
27.09/	4	Самоценность личности	1	Личность, Самоценность личности	Сюжетно-ролевая игра, викторина	Объясняют самоценность личности каждого человека . Сходство и различие с другом. Одноклассником.	Текущий тест
Психологический блок							
04.10/	5	Манипуляции в общении	1	Эмоции, характер, общение, самосознание.	Конкретные примеры, упражнения, шутки,	Уметь видеть неповторимость человека. Гармония в связи с окружающей природой	Текущий
11.10/	6	Умей сказать нет	1	Отношение к себе,		Знакомятся с различными	Текущий

				личность, конфликтные ситуации, поведение в конфликтных ситуациях, вербальное и невербальное общение	проблемные ситуации, рисунки	жизненными ситуациями , в которых необходимо сказать «НЕТ»	
18.10/ 25.10/	7,8	Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки.	2			Знакомятся и обсуждают поступки в различных жизненных ситуациях	Текущий
15.11/	9	Дурные привычки и моё отношение к ним	1			узнать, как вредные привычки влияют на наш организм.	Текущий
22.11/	10	Как мы видим друг- друга	1			Определить , что человек- неотделяемая часть окружающего мира	Текущий
29.11/	11	Дружба- что значит настоящий друг	1			Знакомятся с понятием «дружба». Определяют правила дружбы.	Текущий
06.12/	12	Агрессия- формы проявления	1			Обсуждают ситуации в отношениях людей. Знакомятся с формами агрессии.	Текущий
13.12/	13	Как справиться со своим гневом	1			Формулируют правила «как справиться с гневом»	Текущий
20.12/	14	Итоговая контрольная работа	1			Выполнение итоговой контрольной работы	Контроль ный
27.12/	15	Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости.	1			Проводят игры на расслабление мышц.	Текущий тест

Правовой блок

17.01/	16	Гражданин и государство	1	Гражданин , государство, борьба, победа, победитель, качества победителя, победа над собой, победа над другим, выбор, проблема выбора	Сюжетно-ролевые игры, конкурсы, викторины	Знакомятся с понятием «гражданин». Что мы называем государством?. Символы государства.	Текущий
24.01/	17	Права и обязанности граждан России	1			Знакомятся с правами и обязанностями граждан нашего государства. Права ребенка	Текущий
31.01/	18	Что значит быть и жить в настоящем времени	1			Узнают , что есть личная неприкосновенность, нарушение прав человека	Текущий
07.02/	19	Совет наоборот: «Я умею обижаться»	1			Определяют чувства людей. Чувства собственного достоинства окружающих	Текущий
14.02/	20	Что значит победить другого человека	1			Выявляют права других людей на безопасность и свободу, непричинение ущерба, ограничение свободы.	Текущий тест
Семьеведческий блок							
21.02/	21	История создания праздников.	1	Праздник, семейный праздник, традиции, семейные традиции, роль праздников в семье, общенародные праздники	Сочинения, сюжетно-ролевые игры, игра-путешествие, выставка фотографий	Знакомятся с праздниками народа, государства.	Текущий
28.02/	22	Общенародные и государственные праздники	1			Знакомятся с общенародными и государственными праздниками, их историей , традицией проведения.	Текущий
07.03/	23	Семейные праздники в традициях народов	1			Знакомятся с проведением семейных праздников в традициях народов.	Текущий
14.03/	24	Традиции в моей семье	1			Организуют фотовыставку	Текущий
21.03/	25	Этика проведения	1			Составляют правила проведения	Текущий

		праздников				праздников в семье.	тест
Медицинский блок							
04.04/	26	Окружающая среда и здоровье человека.	1	Здоровье, качество здоровья, физическое здоровье Дыхание, сознание, дыхание через рот, зрение	Сюжетно-ролевые игры Практические занятия	Составляют правила о Сохранении здоровья. Препятствия сохранения здоровья человека.	Текущий
11.04/	27	Как оценить количество и качество своего здоровья	1			Проводят анкетирование по оценке своего здоровья.	Текущий
18.04/	28	Мониторинг физического здоровья	1			Знакомятся со списком ценностей и определение жизненно важных для себя.	Текущий тест
25.04/	29	Значение зрения для человека	1			Знакомятся со значением и важностью зрения для человека	
16.05/	30	Профилактика возникновения нарушений зрения	1			Составляют правила сохранения зрения . Зарядка для глаз.	Текущий
23.05/	31	Итоговая контрольная работа	1			Выполнение итоговой контрольной работы	Контроль ный. Задание на лето.
	32-34	Резерв					

Методическое обеспечение:

- 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, Добродеев, 2008г.

- <http://www.zdorovayashkola.ru/books/psysopr/> Сайт Маргариты Павловой . Директор Центра ЗОЖ, руководитель лаборатории охраны здоровья, доцент кафедры психологии ГАОУ ДПО «СарИПКПРО».