1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по ОЗОЖ адресована обучающимся 3 «Б» класса МБОУ – СОШ №2 города Аркадака Саратовской области.

Рабочая программа составлена на основе авторской программыМ.А.Павловой и в соответствии с требованиями регионального компонента.

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития, Планируемых результатов, Программ по предмету, Программы «Основы Здорового Образа Жизни»М.А.Павловой, Основной образовательной программа НОО МБОУ – СОШ №2

**Концепция (основная идея) программы:**

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

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.

Курс «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.

**Обоснованность (актуальность, новизна, значимость):** подкрепляется практической деятельностью, что способствует повышению интереса к познанию здорового образа жизни, позволяет повысить учебную мотивацию обучающихся.

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

**ОЗОЖ входит в образовательную область «Обществознание и естествознание».**

**Цели и задачи программы:**

1. Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.
2. Формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.
3. формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.
4. Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, уход за больными.
5. Формирование навыков рационального питания, закаливания и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

**Срок реализации программы 1 год**

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, семьеведения, сексологии, физиологии, анатомий и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме бесед и дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств обучения, наглядных пособий, проведение индивидуальных и групповых работ

**Предполагаемые результаты:**

***Учащиеся должны знать:***

- понятия основных философских категорий: забота, ответственность, бережность, любовь, красота, гармония, счастье, добро, зло; - проявления психики, самоценности своей личности; - свои права и обязанности в обществе и своей семье; - механизмы создания и функционирования семьи; - правила грамотного и ответственного воспитания детей; - основы здорового образа жизни; - «мужские « и «женские» обязанности; - названия и роль важных внутренних органов человека; - правила личной гигиены; - меры по профилактике болезней; - режим труда и отдыха младших школьников; - о правильном питании человека; - нормы этикета; - правила поведения в обществе

***Учащиеся должны уметь:***

- приводить в гармонию различные стороны своей души; - правильно вести себя с противоположным полом; - заботиться о своём здоровье; - правильно питаться; - соблюдать санитарно-гигиенические нормы,

**Система оценивания**

**Оценка "5"** ставится ученику, если он осознанно и логично излагает учебный материал, используя свои знания о ЗОЖ, правильно выполняет предлагаемые задания и дает полные ответы на все поставленные вопросы.

**Оценка "4"** ставится ученику, если его ответ в основном соответствует требованиям, установленным для оценки "5", но ученик допускает отдельные неточности в изложении фактическою материала, в выполнении отдельных заданий. Все эти недочеты ученик легко исправляет сам при указании на них учителем.

**Оценка "3"** ставится ученику, если он усвоил основное содержание учебного материала, но допускает фактические ошибки в выполнении практических работ, не умеет использовать результаты своих наблюдений, свои знания, но может исправить перечисленные недочеты с помощью учителя.

**Оценка "2"** ставится ученику, если он обнаруживает незнание большей части программного материала, не справляется с выполнением практических заданий даже с помощью учителя.

Количество часов - 34

Плановых контрольных нет

**II. Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа составлена на основе авторской программыМ.А.Павловой и в соответствии с требованиями регионального компонента.

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития, Планируемых результатов, примерных программ по предмету, программы «Основы Здорового Образа Жизни»М.А.Павловой.

**Цели и задачи программы:**

1. Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.
2. Формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.
3. формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.
4. Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, уход за больными.
5. Формирование навыков рационального питания, закаливания и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

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

**III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

ОЗОЖ входит в образовательную область «Обществознание и естествознание».

Учебный план МБОУ- СОШ № 2 г. Аркадака Саратовской области отводит на изучение ОЗОЖ х

в 3 «Б» классе по 1 уроку в неделю, что составляет 34 часа в учебном году.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Год** |
| 3 «Б» | 8 | 6 | 11 | 9 | 34 часа |

**IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета окружающий мир**

**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: учиться отделять поступки от самого человека.

*- 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 правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** изучения курса «ОЗОЖ» в 3-м классе является формирование следующих универсальных учебных действий:

*Регулятивные УУД*:

- Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.

- Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.

- Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем.

- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.

*Познавательные УУД*:

- Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно *предполагать*, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.

*- Отбирать* необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.

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

- Перерабатывать полученную информацию.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* на основе обобщения знаний.

*Коммуникативные УУД*:

- Доносить свою позицию до других: *оформлять* свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

- Доносить свою позицию до других: *высказывать* свою точку зрения и пытаться её *обосновать*, приводя аргументы.

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

- Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

**Предметными результатами** изучения курса «ОЗОЖ» в 3-ем классе является формирование следующих умений.

-приводить примеры понятий основных философских категорий : забота, ответственность, бережность, любовь, красота, гармония, счастье, добро, зло; - перечислять особенности проявления психики, самоценности своей личности; - перечислять свои права и обязанности в обществе и своей семье; - перечислять механизмы создания и функционирования семьи; - приводить примеры правил грамотного и ответственного воспитания детей; - приводить примеры основ здорового образа жизни; - отличать «мужские « и «женские» обязанности; - определять названия и роль важных внутренних органов человека; - перечислять правила личной гигиены; - перечислять меры по профилактике болезней; - режим труда и отдыха младших школьников; - приводить примеры правильного питания человека; - перечислять нормы этикета; - перечислять правила поведения в обществе

**V. Содержание тем учебного курса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование темы** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **теоретические**  **работы** | **контр.**  **работы** |
| 1 | Этический блок | 5 | 5 | - |
| 2 | Психологический блок | 6 | 6 | - |
| 3 | Правовой блок | 6 | 6 | - |
| 4 | Семьеведческий блок | 4 | 4 | - |
| 5 | Медико-гигиенический блок | 13 | 13 | - |
|  | **Итого** | **34** | **34** | - |

**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 правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

**Содержание семьеведческого 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.*

**VI. Таблица календарно – тематического планирования по ОЗОЖ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | | | | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **План** | **Факт** | | |
| **Этический блок (4 часа)** | | | | | | |  |
| 1 | Человек на планете Земля. В дружбе с природой. | 1 | 7.09.2013 |  | | | Знать правила поведения в природе. Уметь изобразить, чем прекрасна наша планета |
| 2 | Спор и ссора. Умение вести дискуссию. | 1 | 14.09.2013 |  | | | Знать что такое спор и ссора. Знать правила честного спора. Уметь вести дискуссию |
| 3 | Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. | 1 | 21.09.2013 |  | | | Знать что такое забота и ответственность.  Знать правила поведения в природе. Уметь проявлять заботу в окружающем мире |
| 4 | Проявление заботы в моем городе, в моей школе. | 1 | 28.09.2013 |  | | |
| **Психологический блок (12 часов)** | | | | | | |
| 5 | Этот странный взрослый мир. | 1 | 5.10.2013 |  | | | Знать, что такое самоанализ, внешность, характер. Уметь описать свою внешность |
| 6 | Кто я такой? Какой я? Каким я хочу быть? | 1 | 12.10.2013 |  | | |
| 7 | Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. | 1 | 19.10.2013 |  | | | Знать, что такое настоящее, прошлое, будущее.Уметь нарисовать себя маленьким, какой сейчас и в будущем |
| 8 | Как развить хорошую память. | 1 | 26.10.2013 |  | | Знать, что такое память  Уметь развивать хорошую память | |
| 9 | Внимание человека или как научиться быть внимательным? | 1 | 16.11.2013 |  | | Знать, что такое внимание  Уметь развивать внимание | |
| 10 | Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. | 1 | 23.11.2013 |  | | Знать, что такое язык жестов и движений, что такое дистанция и манера одеваться. Уметь понимать позы, жесты | |
| 11 | Что такое мой характер? | 1 | 30.11.2013 |  | | Знать, что такое характер  Уметь написать черты своего характера | |
| 12 | Мир моих способностей. | 1 | 7.12.2013 |  | | Знать, что такое способности человека. Уметь рассказать о своих способностях или продемонстрировать их | |
| 13 | С чем могут быть связаны проблемы общения? | 1 | 14.12.2013 |  | | Знать, что такое общение без слов и выразительные движения. Уметь общаться | |
| 14 | Леворукость и праворукость: что это такое? | 1 | 21.12.2013 |  | | Знать, что такое леворукость и праворукость | |
| 15 | Конфликтный человек: какой он? | 1 | 11.01.2014 |  | | Знать, что такое конфликт, конфликтная ситуация.  Уметь сглаживать конфликтные ситуации | |
| 16 | Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. | 1 | 18.01.2014 |  | | Знать, что такое застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. | |
| **Правовой блок (7 часов)** | | | | | |
| 17 | Правила в жизни человека. | 1 | 25.01.2014 |  | | Знать правила безопасного поведения дома | |
| 18 | Проявление милосердия и терпимости. | 1 | 1.02.2014 |  | | Знать что такое милосердие и терпимость.  Уметь проявлять милосердие и терпимость. | |
| 19 | Ответственность за жестокое поведение. | 1 | 8.02.2014 |  | | Знать об ответственности за жестокое поведение | |
| 20 | Правила поведения в школе и на улице. | 1 | 15.02.2014 |  | | Знать основные правила поведения в школе и на улице. Соблюдать правила поведения в школе и на улице. | |
| 21 | Опасные ситуации. Как не стать жертвой преступления. | 1 | 22.02.2014 |  | | Знать что такое преступление, опасная ситуация. Уметь предвидеть опасные ситуации и избегать их | |
| 22 | Стихийные бедствия. | 1 | 1.03.2014 |  | | Знать что такое стихийные бедствия | |
| 23 | Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. | 1 | 8.03.2014 |  | | Знать правила поведения в чрезвычайных ситуациях.  Уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях, не поддаваясь панике | |
| **Семьеведческий блок (4 часа)** | |
| 24 | Что такое семья? Всем нужен дом! | 1 | 15.03.2014 |  | Уметь нарисовать дом или свою квартиру | | |
| 25 | Что такое труд? Трудом славен человек! | 1 | 22.03.2014 |  | Знать что труд даёт человеку | | |
| 26 | Труд в моей семье. Кем я хочу стать? | 1 | 5.04.2014 |  | Знать профессии людей  Уметь рассказать о своей будущей профессии | | |
| 27 | Что я больше всего люблю делать. Мужские и женские обязанности. | 1 | 12.04.2014 |  | Знать мужские и женские обязанности. Уметь рассказать о своих обязанностях дома | | |
| **Медико-гигиенический блок (7 часов)** | | | | | | | |
| 28 | Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. | 1 | 19.04.2014 |  | Знать, что такое здоровье  Знать правила укрепления здоровья | | |
| 29 | Полезные и вредные привычки. | 1 | 26.04.2014 |  | Знать полезные и вредные привычки. Уметь различать полезные и вредные привычки | | |
| 30 | Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. | 1 | 3.05.2014 |  | Знать какой вред приносят наркотики, алкоголь, табак, токсические вещества | | |
| 31 | Режим дня в жизни школьника. | 1 | 10.05.2014 |  | Знать что такое режим дня.  Уметь следовать режиму | | |
| 32 | Что мы едим, пьем, чем лакомимся? | 1 | 17.05.2014 |  | Уметь выбрать здоровые продукты. Уметь заполнить таблицу «Моё недельное меню» | | |
| 33 | Золотые правила питания. | 1 | 24.05.2014 |  | Знать правила питания | | |
| 34 | «Витаминка и её друзья» театрализованная игровая программа | 1 | 24.05.2014 |  | Знать необходимость брать пример с тех, кто занимается делами, полезными для здоровья | | |

**VII.** **Перечень учебно-методического обеспечения:**

Павлова М.А., Серякина А.В., Гусева Е.В.

Красота спасёт мир: рабочая тетрадь для учащихся 3 классов. ( серия Основы здорового образа жизни). – Саратов: КИЦ Саратовтелефильм Добродея 2009.- 48 с.

**Список литературы:**

В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы. Москва «ВАКО» 2004г

С. Шмаков От игры к самовоспитанию: сборник игр-коррекций. Издательство «Новая школа» 2000г

С.А. Шмаков Игры-шутки, игры-минутки. Издательство «Новая школа» 2000г

DVD- ROM. Современная Мультимедийная энциклопедия «Кирилла и Мефодия.» 2008г