**Пояснительная записка**

Преподавание курса ОЗОЖ в 3 классе осуществляется в соответствии с:

* Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089).
* Программой основного общего образования по ОЗОЖ.
* Федеральным базисным учебным планом начального общего образования (Приложение к приказу Минобразования России от 09.03.2004 № 1312).

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

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, семьеведения, 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 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.*

Учебный план МОУ «СОШ № 34 с углубленным изучением художественно-эстетических предметов» отводит на изучение ОЗОЖ в 3 «Б» классе по 1 уроку в неделю, что составляет 34 часа в учебном году.

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 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 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 - тематическое планирование**

**по ОЗОЖ**

Класс: 3 «Б»

Учитель: Иванова М.А.

Количество часов:

всего 34 часа; в неделю 1час.

**Планирование составлено на основе региональной программы Павловой М.А.**

**Рабочая тетрадь** 3 класс **«Во имя общего блага», Павлова М.А., Саратов «Добродея», 2011г**

**Дополнительная литература:**

Заика Е.В. Комплекс игр для развития воображения // Вопросы психологии. 1993. № 2. С. 54-62.

Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии. 1990. № 6. С. 86-92.

Заика Е.В. Об организации игровых занятий для развития мышления, воображения и памяти.// Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 41-45.

Заика Е.В., Лаптушко Г.Н. Игры для формирования раскрепощённости в познавательной сфере школьников // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 58-62.

Заика Е.В., Назарова Н.П., Малевич И.А. Об организации игровых занятий для развития мышления, воображения и памяти // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 41-45.

Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям М., 1994.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа, 1993.

**Основы здорового образа жизни**

Тематическое планирование

**«Во имя общего блага»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Содержание тем учебного курса** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | | **Учебно-методическое обеспечение** | **Календарные сроки** | | |
| **план** | | **факт** |
|  | **Этический блок (4 часа)** |  | | | | | | |
| 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. | Знать что такое спор и ссора.  Знать правила честного спора  Уметь вести дискуссию | |  |  |  | |
| 3 | Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. | «Забота», «Ответственность»  Работа по индивидуальным проектам «Забота» | Знать что такое забота и ответственность.  Знать правила поведения в природе  Уметь проявлять заботу в окружающем мире | | Иллюстрации окружающего мира |  |  | |
| 4 | Проявление заботы в моем городе, в моей школе. | Проявление заботы, необходимость заботы, помощь.  Отчет по работе над проектами «Забота» | Иллюстрации Саратова |  |  | |
|  | **Психологический блок (12 часов)** |  | | | |  |  | |
| 5 | Этот странный взрослый мир. | Самоанализ, внешность, характер | Знать, что такое самоанализ, внешность, характер  Уметь описать свою внешность | | Иллюстрации |  |  | |
| 6 | Кто я такой? Какой я? Каким я хочу быть? | Тестирование учащихся. |  |  |  | |
| 7 | Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. | Настоящее, прошлое, будущее | Знать, что такое настоящее, прошлое, будущее  Уметь нарисовать себя маленьким, какой сейчас и в будущем | | Фотографии |  |  | |
| 8 | Как развить хорошую память. | Развитие памяти образной и логической.  Тестирование памяти учащихся зрительной и слуховой. | Знать, что такое память  Уметь развивать хорошую память | |  |  |  | |
| 9 | Внимание человека или как научиться быть внимательным? | Развитие внимания.  Тест «Мое внимание» | Знать, что такое внимание  Уметь развивать внимание | | Картинки с изображением различных предметов |  |  | |
| 10 | Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. | Игра «Модельер»  Учиться понимать человека.  Невербальное общение, язык жестов, мимика, пантомима | 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? | Характер, отрицательные и положительные черты , характера, эмоции, выражение эмоций | Знать, что такое характер  Уметь написать черты своего характера | |  |  |  | |
| 12 | Мир моих способностей. | Тест «Индивидуальные способности» | Знать, что такое способности человека. Уметь рассказать о своих способностях или продемонстрировать их | | Презентация «Талантливые люди» |  |  | |
| 13 | С чем могут быть связаны проблемы общения? | Способы выражения эмоций, средства выражения эмоций. Общение без слов  Выразительные движения | Знать, что такое общение без слов и выразительные движения  Уметь общаться | |  |  |  | |
| 14 | Леворукость и праворукость: что это такое? | Леворукость, праворукость | Знать, что такое леворукость и праворукость | |  |  |  | |
| 15 | Конфликтный человек: какой он? | Конфликт, конфликтная ситуация | Знать, что такое конфликт, конфликтная ситуация  Уметь сглаживать конфликтные ситуации | | Электронный диск |  |  | |
| 16 | Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. | Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. | Знать, что такое застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. | Электронный диск | |  |  | |
|  | **Правовой блок (7 часов)** |  | | | |  |  | |
| 17 | Правила в жизни человека. | Виды и роль правил в жизни человека.  Правила поведения в критических для человека ситуациях.  Правила безопасного поведения | Знать правила безопасного поведения дома | |  |  |  | |
| 18 | Проявление милосердия и терпимости. | Добро, зло, поступок, душа, сочувствие, слово и дело.  Милосердие и терпимость | Знать что такое милосердие и терпимость.  Уметь проявлять милосердие и терпимость. | | Презентация |  |  | |
| 19 | Ответственность за жестокое поведение. | Жестокость, жестокое поведение.  Ответственность за своё поведение, ответственность за поведение своих товарищей.  Как защитить себя от жестокого поведения взрослых, ровесников, старшеклассников | Знать об ответственности за жестокое поведение | |  |  |  | |
| 20 | Правила поведения в школе и на улице. | Виды и роль правил в жизни человека.  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. | Опасные ситуации.  Правила безопасного поведения и их практическая реализация на территории школы, улицы | Знать что такое преступление, опасная ситуация.  Уметь предвидеть опасные ситуации и избегать их | |  |  |  | |
| 22 | Стихийные бедствия. | Стихийные бедствия: землетрясение, ураган, смерч, наводнение | Знать что такое стихийные бедствия | | Презентация |  |  | |
| 23 | Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. | Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. | 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! | Семья, дом.  Хобби, увлечение | Уметь нарисовать дом или свою квартиру | | Семейные фотографии |  |  | |
| 25 | Что такое труд? Трудом славен человек! | Труд, как полезная деятельность, трудолюбие, труд в семье, труд во благо людей | Знать что труд даёт человеку | |  |  |  | |
| 26 | Труд в моей семье. Кем я хочу стать? | Тест на выявление ранних профессиональных наклонностей. | Знать профессии людей  Уметь рассказать о своей будущей профессии | | Презентация «Профессии» |  |  | |
| 27 | Что я больше всего люблю делать. Мужские и женские обязанности. | Семейные обязанности как безусловные правила для всех членов семьи.  Мужские и женские обязанности. | Знать мужские и женские обязанности  Уметь рассказать о своих обязанностях дома | |  |  |  | |
|  | **Медико-гигиенический блок (7 часов)** |  | | | |  |  | |
| 28 | Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. | Секреты сохранения здоровья  Разрушение здоровья | Знать, что такое здоровье  Знать правила укрепления здоровья | | Презентация «Если хочешь быть здоров» |  |  | |
| 29 | Полезные и вредные привычки. | Режим дня  Полезные и вредные привычки.  Зависимость, болезнь | Знать полезные и вредные привычки.  Уметь различать полезные и вредные привычки | | Презентация «Вредные привычки» |  |  | |
| 30 | Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. | Привыкание.  Вредные для здоровья вещества, отравляющие вещества.  Наркотики, алкоголь, табак, наркотические вещества | Знать какой вред приносят наркотики, алкоголь, табак, токсические вещества | | Презентация «Вредные привычки» |  |  | |
| 31 | Режим дня в жизни школьника. | Режим дня  Составление режима дня | Знать что такое режим дня.  Уметь следовать режиму | | Таблица «Режим дня» |  |  | |
| 32 | Что мы едим, пьем, чем лакомимся? | Пища, здоровая пища, для чего нужна пища.  Кроссворд  Недельное меню | Уметь выбрать здоровые продукты  Уметь заполнить таблицу «Моё недельное меню» | | Презентация «Полезные продукты» |  |  | |
| 33 | Золотые правила питания. | Золотые правила питания от Компьюши.  Как правильно жевать пищу, роль слюны | Знать правила питания | |  |  |  | |
| 34 | «Витаминка и её друзья» театрализованная игровая программа | Витамины.  Значение витаминов | Знать необходимость брать пример с тех, кто занимается делами, полезными для здоровья | | Электронный музыкальны диск |  |  | |