|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов,**  **тем**  **программы** | **Коли-**  **чество часов** | **Дата** | | **Практическая**  **часть** | | | | **Вид**  **деятель-**  **ности** | **При**  **меча**  **ние** |
|  |  |  | **план** | **факт** |  |  |  |  |
|  | **1.Этический блок** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Знакомство с предметом ОЗОЖ. Что значит здоровый образ жизни? | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Зачем я на этой земле. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Я часть природы. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Красота окружающего мира. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2. Психологический блок** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Развитие познавательной сферы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Развитие эмоциональной сферы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики.  Знакомство с навыками саморегуляции. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Развитие навыков общения | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Знакомство с письменным общением. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3.Правовой блок** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Культура поведения. Этика. Этикет. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Уважение к старшим. Забота о младших. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | ***Здоровый образ жизни.*** Санитарно-гигиенические нормы. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Аккуратность и опрятность. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте). | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4.Семьеведческий блок** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Чистота  в доме и в школе | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-20. | Как делают уборку дома и в школе. | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. | «Мужские» и «женские» обязанности | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5.Медико-гигиенический блок** | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Мой организм - целая планета. Путешествие по этой планете и знакомство с её жителями, устройством и функционированием. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Дыхание, осанка и движение -  суть жизни | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Советы наоборот: «Что нужно сделать для того, чтобы  заболеть?» | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | «Как легче болеть и быстро выздоравливать?» | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Профилактика детского травматизма. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Творчество и здоровье.  Значение развития творческого воображения. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Нехотяй (не хочу, не могу, не буду) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Неунывайки (хочу знать, узнаю, могу и смею). | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Питание и здоровье. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32-33. | Как усваивается пища. Правильное питание. | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Подведём итоги. Обобщающий урок. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Основы здорового образа жизни***

***Пояснительная записка***

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 рассчитана на **34 часа (1 час в неделю).**

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.

**Общая характеристика учебного предмета**

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.

**Основные** **содержательные линии**

**Программа второго 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.*

Учебно – тематическое планирование

**по предмету**

**здоровый образ жизни**

**Класс** 2 «б»

**Учитель** Фадеева О.С.

**Количество часов:**

всего – 34;

в неделю – 1.

Планирование составлено 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела программы** | **Количество часов** |
| 1. | Этический блок | 5 |
| 2. | Психологический блок | 6 |
| 3. | Правовой блок | 6 |
| 4. | Семьеведческий блок | 4 |
| 5. | Медико-гигиенический блок | 13 |
|  | **Всего** | **34** |