Комитет образования

администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 22»

г. Балаково Саратовской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А. Видманкина/ФИОПротокол № \_\_ от«\_\_\_ » августа 2015г. | **«Согласовано»**Заместитель директора УВР МАОУ СОШ №22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А. Гуськова/ФИО«\_\_» сентября 2015г. | **«Утверждено»**Директор МАОУ СОШ №22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Д. Потапкина/ФИОПриказ № \_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по основам здорового образа жизни**

для учащихся 2 В класса общеобразовательного уровня,

обучающихся по системе «Начальная школа XXI века»

учителя высшей квалификационной категории

Тарасовой Натальи Владимировны

 Рассмотрено на заседании

 педагогического совета

 протокол № \_\_\_\_от

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

2015

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по основам здорового образа жизни разработана на основе ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373), Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в ОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 22 и ориентирована на авторскую программу М.А.Павловой.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Цели и задачи курса**

 Цели учебного  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.

**Структура курса**

Программа «Основы здорового образа жизни» адаптирована   как   интегрированный курс и состоит из 5 блоков.

**Этический блок (5 ч)**Природа и человек. Красота мира. Красота жизни. Красота – внешняя и внутренняя. Красота природы. Красота, созданная руками человека. Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту. Бережное отношение к окружающему миру. Вандализм. Созидание и разрушение. Я – часть природы. Взаимосвязь всего живого.

**Психологический блок (6 ч)**Влияние эмоций на поведение человека. Словесный язык чувств. Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики.  Знакомство с навыками саморегуляции. Развитие навыков общения. Давай поговорим: как слушать собеседника и вести себя во время разговора. Напиши мне письмо: знакомство с письменным общением. Играем вместе – обучение совместной деятельности мальчиков и девочек. Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.

**Правовой блок (5 ч)**Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические нормы. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).

**Семьеведческий блок (4 ч)**Дом, где ты живешь. Чистота – залог здоровья! Гигиена тела и жилища.  «Мужские» и «женские» обязанности.

**Медико-гигиенический блок (14 ч)**
Из чего мы сделаны. В здоровом теле – здоровый дух. Как легче болеть  и быстро выздоравливать? Режим дня. Закаливание. Дыхание, осанка и движение – ритмы суть жизни. Спорт – залог здоровья! Советы наоборот: «Что нужно сделать, для того, чтобы заболеть? Профилактика детского травматизма.  Первая помощь при несчастных случаях. Как мы познаем окружающий мир. Роль органов чувств  в познании окружающего мира. Питание и здоровье. Что такое здоровая пища и как ее приготовить. Как усваивается пища, т.е. придает нам силу. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

 В соответствии с Образовательной программой школы на 2015-2016 учебный год ра­бочая программа рассчитана на 34 часа в год при 1 часе в неделю.

**Результаты изучения учебного предмета**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

У обучающихся будут сформированы:

* ориентация на выполнение основных правил безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах;
* понимание необходимости выполнения правил личной гигиены для сохранения здоровья;
* понимание необходимости бережного отношения к природе;

могут быть сформированы:

* понимание значения изучения курса «Основы здорового образа жизни»;
* понимание необходимости заботливого и уважительного отношения к членам семьи;
* понимание своей сопричастности к жизни страны;
* понимание красоты окружающего мира.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

Обучающиеся научатся:

- различать полезные и вредные привычки;

- ухаживать за больным человеком;

- выполнять правила поведения в общественных местах, правила здорового образа жизни;

- различать и называть основные части тела человека;

- называть органы чувств и рассказывать об их значении;

- приводить примеры здоровой пищи;

- рассказывать о значимости и осмысленности человеческой жизни;

- приводить примеры взаимосвязи жизни природы и человека.

 - выражать приветствие, благодарность, просьбу;

 - выполнять элементарные правила личной гигиены, пользоваться предметами личной гигиены;

 - рассказывать о профессиях родителей и работников школы;

 - проявлять уважительное отношение к окружающим людям;

 - выполнять основные правила безопасного поведения, дома, в школе, на улице, в природе и общественных местах;

 - приводить примеры видов труда людей;

 Обучающиеся получат возможность научиться:

* различать и приводить примеры эмоций человека;
* называть основные возрастные периоды жизни человека;
* рассказывать о мире невидимых существ и их роли в распространении болезней;
* рассказывать о пользе витаминов;
* рассказывать о необходимости занятия спортом ;
* различать вредные и полезные привычки;
* различать виды эмоционального состояния человека;

 **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

# Регулятивные

Обучающиеся научатся:

* понимать свое продвижение в овладении содержанием курса;
* понимать, что уже усвоено и что предстоит усвоить.
* Учащиеся могут научиться:
* осуществлять контроль за усвоением учебного материала при выполнении заданий рабочей тетради;
* замечать и исправлять свои ошибки и ошибки одноклассников.

## Познавательные

Обучающиеся научатся:

* понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
* называть и различать эмоции, правила этикета, правила здорового образа жизни;
* устанавливать тесную взаимосвязь правильного поведения и здоровья.

Обучающиеся могут научиться:

* осуществлять поиск информации при выполнении заданий и подготовке проектов;
* сравнивать объекты, выделяя сходства и различия;
* группировать различные предметы по заданному признаку.

## Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

* участвовать в диалоге при выполнении заданий;
* оценивать действия одноклассников.

Обучающиеся могут научиться:

* осуществлять взаимопроверку при работе в паре;
* сотрудничать в поиске и сборе информации при выполнении совместно выбранного проекта.

**Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета 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 (видеотехники), наглядных пособий ( схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

Программа 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.

**Планируемые результаты обучения**

**К концу 2 класса обучающиеся должны знать/уметь:**

**-** вопросы отношения к окружающему миру;

- правила личной гигиены;

- формы поведения человека (успешные и неуспешные, уверенное и неуверенное, грубое);

- права человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе;

- статьи из Декларации прав ребенка, Конвенции о правах человека;

- что такое забота;

- что такое ответственность;

- что такое этикет;

- что такое семейные обязанности;

- что такое вредные привычки;

- о соблюдении режима дня;

- о профилактике нарушения зрения;

- правила закаливания.

**К концу 2 класса обучающиеся могут уметь:**

- характеризовать взаимосвязь элементов живой природы;

- характеризовать правила поведения в обществе;

- характеризовать способы противостояния принуждению;

**-** слушать собеседника;

- овладеватьвербальными и невербальными формами поведения;

- выявлять зависимость уверенности и неуверенности от других людей;

- отстаивать свои права;

**-** различатьуспешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав;

**-** уверенно вести себя в определенных ситуациях;

- пользоваться средствами личной гигиены;

- вооружиться навыками безопасного взаимодействия с миром.;

- характеризовать состояние окружающей среды обитания;

- проводить закаливание организма.

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Дополнительная литература.**

* 1. Региональная программа «Основы здорового образа жизни (ОЗОЖ)» / Павлова М.А. 2011 г.

 2.Рабочая тетрадь 2 класс «Красота спасет мир», Павлова М.А., Саратов «Добродея», 2011г

**Технические средства обучения**

1 Мультимедийиный проектор

2. Компьютер.

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Основы здорового образа жизни»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема | Характеристика деятельности обучающихся | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС НОО |
| план | факт |
|  |  |  |  |  |  | Предметные УУД | Личностные УУД | Метапредметные УУД |
|  |
| 1 | 03.09 |  | Знакомство с предметом ОЗОЖ. Что значит здоровый образ жизни? Если хочешь быть здоров. | Знакомство с предметом, дать понятие «здоровый образ жизни» | Научиться понимать значение здоровья для жизни человека | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Формулировать и удерживать учебную задачу. Вести устный диалог. |
| 2 | 10.09 |  | Зачем я на этой земле. | Актуализация знаний детей по данной теме, формирование представлений о значимости и осмысленности человеческой жизни | Формирование представлений о значимости и осмысленности человеческой жизни | Способность к самооценке, чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в паре. | Умение устанавливать причинно – следственные связи между человеком и природой. |
| 3 | 17.09 |  | Я часть природы | Актуализация знаний детей по данной теме, формирование представлений о взаимосвязи жизни и природы и человека, воспитание эстетического отношения к объектам окружающего мира | Знать об основных периодах жизни человека и их особенностях, осознание себя, как части природы. | Положительное отношение и интерес к изучению природы и человека. | Умение анализировать, строить логические высказывания, делать выводы, выполнять учебные действия в устной форме. |
| 4 | 24.09 |  | Красота окружающего мира. | Актуализация знаний детей по данной теме, формирование представлений о взаимосвязи жизни и природы и человека, воспитание эстетического отношения к объектам окружающего мира. | Научить устанавливать взаимосвязь между живой и неживой природой.Воспитание эстетического отношения к объектам окружающего мира. | Положительное отношение и интерес к изучению природы и человека. | Умение анализировать, строить логические высказывания, делать выводы, выполнять учебные действия в устной форме. |
| 5 | 01.10 |  | Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту. | Актуализация знаний детей по данной теме, воспитание эстетического отношения к объектам окружающего мира. | Формирование понятия «красота души» | Эмоционально – нравственная отзывчивость. | Умение принимать и сохранять цель познавательной деятельности, делать выводы. |
| 6 | 08.10 |  | Развитие познавательной сферы. | Развитие произвольного и непроизвольного внимания, развитие памяти, мыслительной деятельности младших школьников, развитие процессов воображения. | Развитие внимания, мышления, логики, воображения, фантазии. | Познавательная мотивация ученика | Формирование умения быть здоровым. |
| 7 | 15.10 |  | Развитие эмоциональной сферы. | Развитие выразительной палитры, эмоциональных реакций, формирование способности младших школьников к осознанию эмоций. | Значение положительных и отрицательных эмоций в жизни человека. | Эмоционально – нравственная отзывчивость. | Выслушивать и принимать мнение собеседника, соблюдать правила группового общения. |
| 8 | 22.10 |  | Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики.  Знакомство с навыками саморегуляции. | Развитие выразительной палитры, эмоциональных реакций, формирование способности младших школьников к осознанию эмоций. | Тренинговые упражнения на развитие эмоциональной сферы. Умение пользоваться примами саморегуляции. | Способность к самооценке, чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в паре. | Выслушивать и принимать мнение собеседника, соблюдать правила группового общения |
| 9 | 29.10 |  | Развитие навыков общения. | Развитие и расширение представлений о формах межличностного общения , их реализация в практических ситуациях. | Умение реализовать навыки общения в практических ситуациях. | Представление об общих нравственных категориях (добре и зле). | Умение координировать с партнером действия при работе в паре. |
| 10 | 12.11 |  | Знакомство с письменным общением. | Развитие и расширение представлений о формах межличностного общения, их реализация в практических ситуациях. | Умение реализовать навыки общения в практических ситуациях. | Способность к самооценке. | Умение координировать с партнером действия при работе в паре. |
| 11 | 19.11 |  | Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов. | Развитие и расширение представлений о формах межличностного общения, их реализация в практических ситуациях. | Умение применять полученные знания в общении мальчиков и девочек. | Эмоционально – нравственная отзывчивость. | Выслушивать и принимать мнение собеседника, соблюдать правила группового общения. |
| 12 | 26.11 |  | Культура поведения. Этика. Этикет. | Навыки правильного поведения дома и в общественных местах. | Знание « правил культуры поведения», «этикета» и «правил поведения в общественных местах». | Адекватная мотивация учебной деятельности. | Выслушивать и принимать мнение собеседника, соблюдать правила группового общения. |
| 13 | 03.12 |  | Культура поведения. Этика. Этикет. | Навыки правильного поведения дома и в общественных местах; формирование внутренней культуры ученика младшего школьного возраста. | Практическое применениезнаний « правил культуры поведения», «этикета» и «правил поведения в общественных местах». | Эмоционально – нравственная отзывчивость. | Выслушивать и принимать мнение собеседника, соблюдать правила группового общения. |
| 14 | 10.12 |  | Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. | Формирование у младших школьников системы основных человеческих ценностей, развитие чувства прекрасного, воспитание бережного отношения к красоте. | Проработка правил поведения и правил здорового образа жизни, формирование понятия «красота души». | Приобретение умений доказывать свое мнение. | Обобщать результаты наблюдений , выделять существенную информацию, задавать вопросы. |
| 15 | 17.12 |  | Здоровый образ жизни***.*** Санитарно-гигиенические нормы. | Показать тесную взаимосвязь правильного поведения и здоровья, закрепление и систематизация знаний, создание установки на здоровый образ жизни. | Умение применять санитарно – гигиенические нормы в жизни. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Формирование умения быть здоровым. |
| 16 | 24.12 |  | Аккуратность и опрятность. | Воспитание навыков правильного поведения дома и в общественных местах; формирование внутренней культуры ученика младшего школьного возраста. | Умение применять санитарно – гигиенические нормы в жизни. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Формирование умения быть здоровым. |
| 17 | 14.01 |  | Чистота  в доме и в школе. | Понимание значение чистоты для здоровья человека, научить правильной уборке жилых и общественных помещений, развивать эстетическое отношение к своему жилищу, формировать чувство прекрасного. | Усвоение понятий «чистота», «порядок», «уборка». | Эстетическое отношение к своему жилищу. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной целью. |
| 18 | 21.01 |  | Чистота  в доме и в школе | Научить правильной уборке жилых и общественных помещений, развивать эстетическое отношение к своему жилищу, формировать чувство прекрасного. | Умение применять на практике полученные знания. | Эстетическое отношение к своему жилищу. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной целью. |
| 19 | 28.01 |  | Как делают уборку дома и в школе.  | Показать школьникам значение чистоты для здоровья человека, научить правильной уборке жилых и общественных помещений, развивать эстетическое отношение к своему жилищу, формировать чувство прекрасного. | Умение применять на практике полученные знания. | Эстетическое отношение к своему жилищу, формирование чувства прекрасного. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной целью. |
| 20 | 04.02 |  | «Мужские» и «женские» обязанности. | Познакомить учащихся с понятиями обязанности в семье, дать представление о распределении обязанностей между членами семьи. | Развитие полоролевого поведения, мужественности и женственности. | Представление о моральных нормах правил поведения в семье. | Выслушивать и принимать мнение собеседника, соблюдать правила группового общения. |
| 21 | 11.02 |  | Мой организм - целая планета. Путешествие по этой планете и знакомство с её жителями, устройством и функционированием. | Знакомить учащихся со строением организма человека, дать представление о функциях каждого органа, формировать навыки здорового образа жизни. | Изучать строение организма человека и его функционирование. | Приобретение умения бережного отношения к своему организму. | Обобщать результаты наблюдений, выделять существенную информацию, задавать вопросы. |
| 22 | 18.02 |  | Я хозяин своего здоровья. | Формировать навыки здорового образа жизни. | Умение отвечать за состояние своего организма. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Формирование умения быть здоровым. |
| 23 | 25.02 |  | Дыхание, осанка и движение -  суть жизни | Дать представление о правильном дыхании, правильной осанке, гармоничном движении, объяснить зависимость здоровья о того, как они дышат, двигаются, сидят за партой. | Научиться правильно дышать, сидеть за партой, следить за своей осанкой. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Формирование умения быть здоровым. |
| 24 | 03.03 |  | Советы наоборот: «Что нужно сделать для того, чтобы  заболеть?»Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Профилактика детского травматизма и простуды, дать представление о факторах угрожающих здоровью детей. | Научиться различать опасные вещества по запаху, объяснять опасные последствия некоторых игр, изучить полезные продукты питания. | Приобретение умения бережного отношения к своему организму. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной целью. |
| 25 | 10.03 |  | «Как легче болеть и быстро выздоравливать? | Представление том, что такое болезнь, о причинах возникновения болезни. | Узнает причины возникновения инфекционных заболеваний и мерах их профилактики. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной целью. |
| 26 | 17.03 |  | «Как легче болеть и быстро выздоравливать? | Воспитывать ответственность за состояние своего организма | Умение применять в жизни заботу о больных людях, проявлять милосердие и сострадание. | Понимание чувств других людей и сопереживание им. | Умение анализировать, строить логические высказывания, делать выводы, выполнять учебные действия в устной форме. |
| 27-28 | 24.0307.04 |  | Профилактика детского травматизма. | Профилактика детского травматизма. | Умение применять знания по профилактике детского травматизма. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Формирование умения быть здоровым. |
| 29 | 14.04 |  | Творчество и здоровье. | Осознание ответственности за состояние своего организма | Умение применять знания по профилактике детского травматизма. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Умение анализировать, строить логические высказывания, делать выводы, выполнять учебные действия в устной форме. |
| 30 | 21.04 |  | Нехотяй (не хочу, не могу, не буду) | Представление о взаимосвязи и взамозависимости воображения, сообразительности и находчивости со здоровьем человека. | Научится описывать словами картинки-образы, возникающие в воображении. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной целью. |
| 31 | 28.04 |  | Неунывайки (хочу знать, узнаю, могу и смею). На вкус и цвет товарищей нет. | Формирование здорового образа жизни | Научится описывать словами картинки-образы, возникающие в воображении. | Понимание необходимости здорового образа жизни. | Выслушивать и принимать мнение собеседника, соблюдать правила группового общения. |
| 32-34 | 05, 12, 19.05 |  | Питание и здоровье. | Представление о здоровой пище, о правилах ее приема, рассказать о зависимости здоровья человека от правильного питания.Правила гигиены полости рта, зубов рассказ о продуктах, содержащих витамины. | Преставление о здоровой пище, о правилах питания.Умение применять правила гигиены, знания о пользе витаминов. | Знание основных правил здорового образа жизни. | Формирование умения быть здоровым. |