

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Основная общеобразовательная школа с. Куликовка Вольского района  
Саратовской области»

Рассмотрено на  
заседании  
педагогического  
совета  
протокол № 1 от  
«31» августа 2017 г

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель МО  
*И.Ю. Тимонина*  
Протокол № 1 от  
31.08.2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель МОУ  
«ООШ с. Куликовка»  
*Л.Г. Колкова*  
Приказ № 13 от  
31.08.2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**  
**по основам здорового образа жизни**

**Колковой Алии Алимжановны**

без категории

срок реализации 3 года

2017-2020 учебный год

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программы планируется достижение младшими школьниками следующих:

### **1) личностных результатов:**

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.
- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Оценка рисков взаимоотношений человека и природной, техногенной и социальной среды обитания.
- Оценка поведения с точки зрения здорового образа жизни.

### **2) метапредметных результатов:**

- Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.
- Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Применять приемы и методы психической релаксации.
- Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека
- Осознание ценности жизни и здоровья;
- Рассмотрение основных аспектов безопасности в их развитии, в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- Использование знаний в быту и в общественных местах;
- Объяснение мира с точки зрения культуры безопасности

### **3) предметных результатов:**

- Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
- Способы сохранения и укрепления здоровья
- Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
- Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, питания, одежды, сна.
- Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
- Основные приемы и методы психической релаксации.
- Приобретение знаний о современном уровне культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.
- Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни.
- Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности.
- Формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью.
- Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека.
- Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства.
- Знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.
- Умение оказать первую помощь пострадавшим.
- Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из

различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности.

- Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма.
- Понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **2 класс**

**Этический блок.** 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.** 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.** Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. Здоровый образ жизни. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).

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

**Медико-гигиенический блок.** 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?» Санитарно-гигиенические нормы. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки. 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.

### 3 класс

**Этический блок.** Человек на планете Земля. В дружбе с природой. Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе.

**Психологический блок.** Этот странный взрослый мир. Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. Кто «Я» такой.

**Правовой блок.** Правила в жизни человека. Проявление милосердия, терпимости. Ответственность за жестокое поведение. Правила поведения в школе и на улице. Опасные ситуации. Стихийные бедствия. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Семьеведческий блок.** Что такое труд. Трудом славен человек! Труд в моей семье. Что я больше всего люблю делать.

**Медико-гигиенический блок.** Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. Полезные и вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ.

### 4 класс

**Этический блок.** Развитие жизни на Земле. Представление о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности.

**Психологический блок.** Манипуляции в общении. Умей сказать нет. Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки. Дурные привычки и мое отношение к ним. Как мы видим друг друга (формирование потребности в общении со сверстниками). Дружба - что значит настоящий друг. Агрессия - формы проявления. Как справиться со своим гневом. Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости.

**Правовой блок.** Гражданин и государство. Права и обязанности граждан России. Что значит быть и жить в настоящем времени. Совет наоборот: «Я умею обижаться». Что значит победить другого человека.

**Семьеведческий блок.** История создания праздников. Общенародные и государственные праздники. Семейные праздники в традициях народов. Традиции в моей семье. Этика проведения праздников.

**Медико-гигиенический блок.** Окружающая среда и здоровье человека. Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения.

### 3. Тематическое планирование

Название раздела	Количество часов
<b>2 класс</b>	
Этический блок	5
Психологический блок	6
Правовой блок	4
Семьеведческий блок	4
Медико-гигиенический блок	13
Всего	34

<b>3 класс</b>	
Этический блок	4
Психологический блок	12
Правовой блок	7
Семьеведческий блок	4
Медико-гигиенический блок	7
Всего	34
<b>4 класс</b>	
Этический блок	4
Психологический блок	12
Правовой блок	6
Семьеведческий блок	5
Медико-гигиенический блок	7
Всего	34