


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Г.АРКАДАКА САРАТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР МБОУ – СОШ № 1  
 /Княжева И.В./  
«31» августа 2021г.


«Утверждаю»  
Директор МБОУ – СОШ № 1  
 /Марченко Н.С./  
Приказ № 330 от  
«31» августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по основам здорового образа жизни  
**3 «А» класса**  
на 2021 – 2022 учебный год

Учитель: Акимова Татьяна Алексеевна

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от  
«31» августа 2021г.

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
 /Быкова Л.Ю. /  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2021г.

г.Аркадак  
2021год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по ОЗОЖ для 3 «А» общеобразовательного класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Федеральный Государственный образовательный стандарта начального общего образования, основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального образования», приказом Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г . 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».
- Приказ Минобрнауки России от «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2021-2022 учебный год»;
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 г. Аркадака;
- Примерная программа по предмету ОЗОЖсоставлена на основе региональной программы «Основы здорового образа жизни», на основе авторской программыМ.А.Павловой.

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 СаратовтелефильмДобродея 2018.- 48 с.

Федеральный учебный план отводит 34 часа для образовательного изучения предмета «Основы здорового образа жизни» в 3 «Б» общеобразовательном классе из расчёта 1 часа в неделю.

В соответствии с этим изучение программного материала «Основы здорового образа жизни» реализуется в объеме 34 часов.

**Цели и задачи программы:**

**Цель** 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.

**Задачи:**

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.

**Содержание учебного предмета «Основы здорового образа жизни»  
3 «А» класс**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Форма занятий	Планируемые результаты обучения
1.	<b>Этический блок</b>	<b>4 часа</b>	Человек на планете Земля. В дружбе с природой. Спор и ссора. Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе.	Групповая, индивидуальная, фронтальная, путешествие, игра, беседа	<p><u>Личностные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.</li> <li>2. Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить, как хорошие или плохие.</li> <li>3. Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей), правила гигиены человека.</li> <li>4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.</li> </ol> <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь определять своё отношение к миру;</li> <li>оценивать правильность поведения людей в природе;</li> <li>оценивать проявления психики, самооценки своей личности;</li> <li>оценивать правильность соблюдения гигиенических норм;</li> </ul>

				<p>уважительно относиться к «мужским» и «женским» обязанностям, к людям с ограниченными возможностями.</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.</p> <p>2. Делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи.</p> <p>3. Добывать новые знания: находить необходимую информацию в предложенных учителем словарях и энциклопедиях</p> <p>4. Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).</p> <p>5. Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>2. Слушать и понимать речь других.</p> <p>3. Выразительно читать и пересказывать текст.</p> <p>4. Вступать в беседу на уроке и в жизни.</p> <p><b>Регулятивные УУД</b></p> <p>1. Определять цель деятельности на уроке с</p>
--	--	--	--	---

					<p>помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>2. Учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем</p> <p>3. Учиться планировать учебную деятельность на уроке.</p> <p>4. Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки.</p> <p>5. Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства</p>
2.	<b>Психологический блок</b>	<b>12 часов</b>	<p>Этот странный взрослый мир. Как я помню то, что я помню: что мы помним друг о друге и о близких. Как развить хорошую память. Внимание человека или как научиться быть внимательным? Язык жестов и движений: позы, жесты, мимика. Что такое мой характер? Мир моих способностей. С чем могут быть связаны проблемы общения? Леворукость и праворукость: что это такое? Конфликтный человек: какой он? Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. Кто «Я» такой</p>	<p>Групповая, индивидуальная, фронтальная, путешествие, игра, беседа</p>	<p><u>Личностные:</u></p> <p>1. Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.</p> <p>2. Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.</p> <p>3. Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).</p> <p>4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>1. Уметь различать мир взрослых от детского мира.</p> <p>2. Уметь составлять устный рассказ по</p>

				<p>памяти о себе, друзьях и близких.</p> <p>3. Иметь представление о видах памяти, ее свойствах, дать возможность осознать сильные и слабые стороны своей памяти.</p> <p>4.Познакомить с понятием феноменальная память.</p> <p>5.Знать, для чего нужно внимание человеку.</p> <p>6.Знать, что значит понятие «учиться понимать человека</p> <p>7.Уметь анализировать положительные и отрицательные стороны характера</p> <p>8.Знать, где и как можно применить свои способности</p> <p>9.Учиться правильному поведению, если возникли проблемы общения</p> <p>10. Уметь вести дискуссию.</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1.Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.</p> <p>2.Делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи.</p> <p>3.Добывать новые знания: находить необходимую информацию в предложенных учителем словарях и энциклопедиях</p> <p>4.Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).</p>
--	--	--	--	--

					<p>5.Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1.Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>2.Слушать и понимать речь других.</p> <p>3.Выразительно читать и пересказывать текст.</p> <p>4.Вступать в беседу на уроке и в жизни.</p> <p><b>Регулятивные УУД</b></p> <p>1.Определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>2.Учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем</p> <p>3.Учиться планировать учебную деятельность на уроке.</p> <p>4.Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки.</p> <p>5.Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства</p>
3	<b>Правовой блок</b>	7	<p>Правила в жизни человека. Проявление милосердия и терпимости. Ответственность за жестокое поведение. Правила поведения в школе и на улице</p> <p>Правила безопасности.</p> <p>Стихийные бедствия. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Групповая, индивидуальная, фронтальная, путешествие, игра, беседа</p>	<p><u>Личностные:</u></p> <p>1.Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить, как хорошие или плохие.</p> <p>2.Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.</p>



				<p>3. Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей), правила гигиены человека.</p> <p>4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с общепринятыми правилами в жизни любого человека;</li> <li>2. Уметь в жизни проявлять милосердие и терпимость</li> <li>3. Знать об ответственности за жестокое поведение.</li> <li>4. Знать основные правила поведения в школе и на улице;</li> <li>5. Соблюдать правила поведения в школе и на улице.</li> <li>6. Знать правила безопасного поведения.</li> <li>7. Уметь предвидеть опасные ситуации и стараться избегать их.</li> <li>8. Знать, что такое стихийные бедствия и как вести себя в таких ситуациях;</li> <li>9. Знать правила поведения в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>10. Уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях, не поддаваясь панике.</li> </ol> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной</li> </ol>
--	--	--	--	--

				<p>задачи в один шаг.</p> <p>2. Делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи.</p> <p>3. Добывать новые знания: находить необходимую информацию в предложенных учителем словарях и энциклопедиях</p> <p>4. Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).</p> <p>5. Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>2. Слушать и понимать речь других.</p> <p>3. Выразительно читать и пересказывать текст.</p> <p>4. Вступать в беседу на уроке и в жизни.</p> <p><b>Регулятивные УУД</b></p> <p>1. Определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>2. Учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем</p> <p>3. Учиться планировать учебную деятельность на уроке.</p> <p>4. Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки.</p>
--	--	--	--	---

					5.Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства
5	<b>Медико - гигиенический блок</b>	<b>11 часов</b>	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	Групповая работа фронтальная, парная, коллективная, индивидуальная работа.	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентация на выполнение основных правил безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах;</li> <li>- понимание необходимости выполнения правил личной гигиены для сохранения здоровья;</li> <li>- понимание необходимости бережного отношения к природе;</li> <li>- понимание значения изучения курса «Основы здорового образа жизни»;</li> <li>- понимание необходимости заботливого и уважительного отношения к членам семьи;</li> <li>- понимание своей сопричастности к жизни страны;</li> <li>- понимание красоты окружающего мира.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различие полезных и вредных привычек;</li> <li>- ухаживание за больным человеком;</li> <li>- выполнение правил поведения в общественных местах, правил здорового образа жизни;</li> <li>- приведение примеров здоровой пищи;</li> <li>- рассказывать о значимости и осмысленности человеческой жизни;</li> <li>- приводить примеры взаимосвязи жизни природы и человека.</li> <li>- выполнение элементарных правил личной гигиены, пользование предметами личной гигиены.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление контроля за усвоением учебного материала при выполнении заданий рабочей тетради;</li> <li>- исправление своих ошибок и ошибок одноклассников;</li> </ul> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание информации, представленных в виде текста, рисунков, схем;</li> <li>- отличие эмоций, правил этикета, правил здорового образа жизни;</li> <li>- установление тесной взаимосвязи правильного поведения и здоровья;</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление поиска информации при выполнении заданий и подготовке проектов;</li> <li>- сотрудничество в поиске и сборе информации при выполнении совместно выбранного проекта.</li> </ul>
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>			

## Тематический план курса

### 3 «А» класс

№	Основные разделы	кол-во часов	кол-во контрольных работ
1	Этический блок	4	0
2	Психологический блок	12	0
3	Правовой блок	7	0
5	Медико – гигиенический	11	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>0</b>
1 четверть		8	0
2 четверть		8	0
3 четверть		10	0
4 четверть		8	1

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
	<b>Этический блок</b>	<b>4 часов</b>		
1	Забота и ответственность	1	02.09	
2	Спор и ссора. Умение вести дискуссию.	1	09.09	
3	Проявление заботы в окружающем мире	1	16.09	
4	Проявление заботы в моем городе, школе.	1	23.09	
	<b>Психологический блок</b>	<b>12 часов</b>		
5	Этот странный взрослый мир.	1	30.09	
6	Кто я такой? Какой я? Каким я хочу быть?	1	07.10	
7	Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких.	1	14.10	
8	Как развить хорошую память.	1	21.10	
9	Внимание человека или как научиться быть внимательным?	1	04.11	11.11
10	Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться.	1	11.11	
11	Что такое мой характер?	1	18.11	
12	Мир моих способностей.	1	25.11	
13	С чем могут быть связаны проблемы общения?	1	02.12	
14	Леворукость и праворукость: что это такое?	1	09.12	
15	Конфликтный человек: какой он?	1	16.12	
16	Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность.	1	23.12	
	<b>Правовой блок</b>	<b>7 часов</b>		

17	Правила в жизни человека.	1	13.01	
18	Проявление милосердия и терпимости.	1	20.01	
19	Ответственность за жестокое поведение.	1	27.01	
20	Правила поведения в школе и на улице.	1	03.02	
21	Опасные ситуации. Как не стать жертвой преступления.	1	10.02	
22	Стихийные бедствия.	1	17.02	
23	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	1	24.02	
	<b>Медико – гигиенический</b>	<b>11 часов</b>		
24	Советы наоборот: «Что нужно сделать для того, чтобы заболеть?» Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	03.03	
25	«Как легче болеть и быстро выздоравливать?»	1	10.03	
26	«Как легче болеть и быстро выздоравливать?»	1	17.03	
27	Профилактика детского травматизма.	1	01.04	
28	Профилактика детского травматизма.	1	08.04	
29	Творчество и здоровье.	1	15.04	
30	Нехотяй (не хочу, не могу, не буду)	1	22.04	
31	Неунывайки (хочу знать, узнаю, могу и смею). На вкус и цвет товарищей нет.	1	29.04	
32	Питание и здоровье.	1	13.05	
33	Питание и здоровье. <b>Итоговый тест.</b>	1	13.05	
34	Работа над ошибками. Повторение	1	20.05	





## Учебно – методическое обеспечение

### Методические пособия:

1. В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы. Москва «ВАКО» 2018г
2. С. Шмаков От игры к самовоспитанию: сборник игр-коррекций. Издательство «Новая школа» 2018г
3. С.А. Шмаков Игры-шутки, игры-минутки. Издательство «Новая школа» 2019 г
4. Красота спасёт мир: рабочая тетрадь для учащихся 3 классов. (серия Основы здорового образа жизни). – Саратов: КИЦ СаратовтелефильмДобродея 2018.- 48 с.

### Учебные пособия:

1. Рабочая тетрадь для 3 класса «Красота спасет мир», авторы – М.А.Павлова, А.В.Серякина, Саратов «Добродея», 2018
2. Павлова М.А., Серякина А.В., Гусева Е.В. Красота спасёт мир: рабочая тетрадь для учащихся 2 классов. (серия Основы здорового образа жизни). – Саратов: КИЦ Саратовтелефильм, «Добродея» 2018.- 48 с.

### Медиаресурсы:

- <http://www.nachalka.com/> - сайт для учителей и детей и их родителей
- <http://www.openclass.ru/conspects> - сайт для учителей
- <http://www.proshkolu.ru> - сайт для учителей
- <http://www.viki.rdf.ru> - детские электронные книги и презентации
- <http://www.school.edu.ru> - Российский общеобразовательный портал. Учебные, научно - популярные, познавательные и другие материалы по основным школьным дисциплинам.
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://mail.redu.ru> - Исследовательская работа школьников
- DVD- ROM. Современная Мультимедийная энциклопедия «Кирилл и Мефодия.» 2019 г