

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 76  
имени 4-го Гвардейского Кубанского Кавалерийского корпуса

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 27 августа 2020 года протокол № 1  
Председатель  Стороженко Н.О.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*(спортивно-оздоровительное направление)*

#### **по обучению здоровому жизненному стилю младших школьников**

(тип программы: ориентированные на достижение результатов определённого уровня/  
по конкретным видам внеурочной деятельности)

#### **кружок**

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

#### **Уроки здоровья**

(наименование)

#### **2 года**

(срок реализации программы)

#### **1, 4 класс**

(возраст обучающихся)

**Чиж Людмила Николаевна**

(Ф.И.О. учителя, составителя)

Программа разработана на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л.А. Обуховой., Н.А. Лемяскиной, М.: ВАКО, 2010.

Программа представляет собой систему обучения здоровому жизненному стилю, направленную на сохранение физического здоровья, а также на развитие эмоциональной сферы, развитие рефлексии чувств, на формирование у детей стремления преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без использования отклоняющихся форм поведения. Структура программы разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего дошкольного возраста.

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие.

Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне.

Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания (семье, дошкольным учреждениям, школам). Приходится констатировать, что они не справляются с этим заказом. Только 8% юношей и девушек, получающих аттестат о среднем образовании, здоровы. Растёт число детей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические и психотропные вещества, а также число детей-инвалидов.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушениями психического здоровья, в 3 раза – с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта. Ученные отмечают, что первый скачок в увеличении количества детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. Кроме того, следует помнить, что в возрасте от 6 до 7 лет идет становление сердечно-сосудистой системы, на этот же период приходится большее число простудных и инфекционных заболеваний.

Сбережение и укрепление здоровья детей – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и учителей начальных классов, через внедрение системы знаний о человеке, о его здоровье, способов его формирования и сохранения. Младший школьный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психо-активными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом фактов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- Неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- Факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- Чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным

проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;

- Активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

- Особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребенком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребенок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем дошкольном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая ее инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

#### **Цели и задачи данного курса:**

Главная цель работы по здоровьесбережению детей – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте свое тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек.

#### Задачи:

- Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье;
- Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

В целом программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа рассчитана на 1 и 4 год обучения в объёме 67 часов. Занятия проводятся 1 раза в неделю по одному часу в первых и четвёртых классах. Наполняемость группы 15 человек.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

***Первый*** –год работы по программе – первый уровень – приобретение школьником знаний о здоровом образе жизни.

***Четвёртый год*** – второй уровень – приобретение школьником опыта по сохранению собственного здоровья и обеспечению личной безопасности.

***К концу первого года обучения учащиеся должны знать:***

- части своего тела и их функции;
- свой режим дня, усвоить на практике способы активного отдыха;
- гигиенические требования к организации сна;
- что такое осанка и почему её нужно сохранять;
- иметь представление об этапах пищеварения;
- правила хранения продуктов питания
- усвоить правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щеткой;
- усвоить правила сохранения зрения и выполнять их на практике;
- для чего нужна человеку кровь;
- что человек – часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;
- правила закаливания.

***К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:***

• выразить словами свои чувства, испытываемые при общении с другими людьми, природой;

- формировать навыки общения, взаимодействия и поддержки;
- следить за сохранением осанки;
- выполнять правила поведения за столом во время еды;
- выполнять под контролем учителя гимнастику для глаз;
- на практике противостоять вредным и опасным привычкам;
- уметь защитить себя от воздушно-капельных инфекций.

***К концу четвёртого года обучения учащиеся должны знать:***

- режим дня
- что такое домашняя аптечка
- правила личной гигиены
- основные способы закаливания
- что такое вредные привычки и способы их избежания
- что такое микроклимат семьи
- свои обязанности в семье
- правила хорошего тона

***К концу четвёртого года обучения учащиеся должны уметь:***

- соблюдать режим дня
- уметь пользоваться домашней аптечкой
- соблюдать правила личной гигиены
- закаливаться
- применять способы избежания вредных привычек
- выполнять полезные дела для членов семьи
- применять правила хорошего тона

***Личностные универсальные учебные действия***

У выпускника будут сформированы:

- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной деятельности и принятия образца «хорошего ученика»;
  - Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
  - Развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
  - Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие моральных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
  - Установка на здоровый образ жизни;
  - Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
- Выпускник получит возможность для формирования:
- Внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
  - Положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
  - Морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
  - Установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- Принимать и сохранять учебную задачу;
- Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- Понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения, использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.

Выпускник получит возможность научиться:

- Преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- Пользоваться простыми навыками самоконтроля и саморегуляции своего самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;
- Выполнять правила безопасного поведения в природе, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- Строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- Ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- Осуществлять синтез как составление целого из частей;
- Проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- Устанавливать причинно-следственные связи;
- Строить суждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- Установить аналогии;
- Владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- Осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

- Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- Осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая недостающие компоненты;

- Осуществлять сравнение, ситуацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- Произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Выпускники научатся:

- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с её собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Формулировать собственное мнение и позицию;

- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- Задавать вопросы;

- Контролировать действия партнера;

- Использовать речь для регуляции своего действия;

- Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- Оценивать характер взаимоотношений людей в различных социальных группах (семья, общество сверстников и т.д.);

- Соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих, понимать необходимость здорового образа жизни.

Выпускник получит возможность научиться:

- Учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;

- Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- Понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- Продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- С учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;
- Осознавать свою неразрывную связь с разнообразными окружающими социальными группами;
- Проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила, в том числе правила общения со взрослыми и сверстниками в официальной обстановке школы.

## **2. Содержание учебного предмета, курса включает** ***Первый год обучения – 1 класс (33 часа)***

### **Раздел 1. Введение 1ч.**

- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- Что такое олимпийские игры. Родина олимпийских игр. Олимпиада «Сочи – 2014». Зимние виды спорта.

### **Раздел 2. Режим дня 6 ч.**

- Понятие о режиме дня. Как следует питаться. Экскурсия в школьную столовую. Влияние сна на здоровье человека.
- Режим дня первоклассника. Тренировка ума и характера. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Доктор Здоровая пища и его советы. Витамины на столе. Питание – необходимые условия для жизни человека. Золотые правила питания. Проектная работа.

### **Раздел 3. Правила гигиены – 7 ч.**

- Водные процедуры. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Органы чувств, забота о них. Спортивно-оздоровительная игра. Личная гигиена для девочек. Уход за руками и ногами. Забота о глазах – органах зрения. Гимнастика для глаз. Уход за ушами. Самомассаж ушных раковин. Орган обоняния. Язык – орган вкуса. Проект.

### **Раздел 4. Поведение в школе – 3ч.**

- Правила поведения в школе, школьном транспорте, на школьном дворе. Я – ученик. Правила поведения в школе: на уроках, на переменках. Я – пассажир. Правила поведения в школьном автобусе. Правила поведения в школьном дворе. Проект. Поговорим о настроении.

### **Раздел 5. Вредные привычки – 3 ч.**

- Понятие о вредных привычках и их влияние на жизнь человека. Проектная работа. Понятие о вредных привычках. Курить – здоровью вредить. Игра «Это нужно запомнить!». Похититель рассудка – алкоголь. Наркотики – белая смерть. Вредные привычки? Как от них избавиться.

### **Раздел 6. Мышцы, кости и суставы – 5ч.**

- Основные части тела. Скелет – наша опора. Осанка. Проектная работа. Каждая клеточка – это живой организм. Мышцы – главные силачи. Скелет – опора нашего тела. Чем мы думаем? Меры предосторожности при повреждении мышцы или кости. Осанка – стройная спина.

- **Раздел 7. Закаливание – 3 ч.** Как правильно закаляться. Необходимость закаливания. Правила безопасности на воде.
- **Раздел 8. Правила дорожного движения – 5ч.** Мы – пешеходы. Безопасный путь в школу и из школы. Сигналы светофора. Экскурсия по местности. Дорожные знаки на наших улицах. Проектная работа.
- **Четвертый год обучения – 4 класс (34 часа)**
- **Раздел 1. Что такое здоровье? 6 ч.** Основы здоровья. Здоровье и его главные законы. Здоровье - умственное, физическое, нравственное, психическое. Здоровый сон – крепкое здоровье. Режим дня и здоровье школьника.
- **Раздел 2. Эмоции, чувства, поступки. 3 ч.** Характер и воля. Научи свое сердце добру. Три причины успеха. Гуманные чувства умения владеть собой. Поступки. Дорога доброты и терпения. Проект «Наш город добра, уважения и счастья».
- **Раздел 3. Охрана здоровья. 7 ч.** Режим дня выполняй, свое здоровье укрепляй. Встреча со школьным доктором. Укрепление здоровья и окружающий мир. Правила дорожного движения и охрана здоровья. Домашняя аптечка. Личная гигиена – это тоже охрана здоровья. Правила личной гигиены. Опасные и безопасные ситуации для здоровья. Закаливание. Учимся не болеть, а предупреждать болезни.
- **Раздел 4. Вредные привычки. 4 ч.** Что такое вредные привычки? Почему возникают вредные привычки? Дым вокруг от сигарет, нам с курящим места нет. Курение и его последствия. Что такое токсикомания? Алкоголизм – это опасная болезнь. Способы избегания вредных привычек.
- **Раздел 5. Моя семья. Обязанности в семье. 7 ч.** Микроклимат семьи. Семейный быт. Обычаи, традиции и праздники. Проекты «Дети и родители. Отношение к старшим». Обязанности в семье, взаимопомощь между членами семьи. Увлечения членов семьи, интересные дела. Знаем ли мы значение имен членов нашей семьи. Поговорим о семейных родословных. Защита проектов «Знакомьтесь, моя семья».
- **Раздел 6. Моя семья. Мальчики и девочки. 7 ч.** Моя семья: братья и сестры, взаимоотношения между детьми. Совместные полезные дела для членов семьи. Правила хорошего тона. В семье подрастает девочка. Школа хороших манер. Личная гигиена для девочки. Стиль жизни девочек. Самое большое сокровище и важнейшая особенность жизни. Девочки хотят быть красивыми. Взаимоотношения одноклассников. Проект «Мой класс, мои друзья». «Кто тут сильный, кто тут ловкий покажи». «Я, ты, он, она – вместе дружная семья».

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Введение. Режим дня. Правила гигиены. Поведение в школе. Вредные привычки.	33	33	33	-	-	-



	Мышцы, кости и суставы. Закаливание. Правила дорожного движения.						
2	Что такое здоровье? Эмоции, чувства, поступки. Охрана здоровья. Вредные привычки. Моя семья. Обязанности в семье. Мальчики и девочки.	34	34	-	-	-	34
	Итого:	67	67	33	-	-	34

### Учебно-тематический план

№ пп	Содержание	Всего час.	Кол-во часов		Характеристика деятельности обучающихся
			аудит	внеаудит	
<b>Первый класс</b>					
1.	Введение	1	1	-	Знакомство с возникновением физической культуры и спорта, олимпийским движением, древними и современными играми.
2.	Режим дня.	6	4	2	Знакомство с режимом дня школьника, влияние режима дня на здоровье, активность работы на уроках. Формирование понятия «режима дня», как условия тренировки ума и характера.
3.	Правила гигиены.	7	5	2	Усвоение, принятие и выполнение правил личной гигиены.
4.	Поведение в школе.	3	1	2	Понятие позиции субъекта, школьника: я – ученик школьного коллектива, мы – школьная семья. Знакомство с правилами поведения в школе, школьном дворе, школьном транспорте.
5.	Вредные привычки.	3	2	1	Первичное знакомство с понятием «вредные привычки», их влияние на здоровье и жизнь человека. Учиться на практике противостоять вредным и

					опасным привычкам.
6.	Мышцы, кости и суставы.	5	4	1	Знакомство с основными частями тела и их функциями. Усвоение правил ухода за основными частями тела, умение выполнять их своевременно и правильно. Развитие потребности в сохранении правильной осанки; умение следить за своей осанкой. Усвоение правил ухода за глазами, полостью рта, кожей.
7.	Закаливание	3	1	2	Знакомство с видами закаливания. Формирование понятия необходимости правильного закаливания организма, связанного с сезонными изменениями и погодными условиями.
8.	Правила дорожного движения.	5	2	3	Знакомство с понятием ПДД. Умение правильно выбрать безопасный путь следования из дома в школу и обратно домой. Усвоение знаков и правил дорожного движения.
	ИТОГО	33	20	13	
<b>Четвертый класс</b>					
1.	Что такое здоровье?	6	3	3	Пополнение знаний об основах здоровья, его главных законах; совершенствование знаний о видах здоровья: физическом, умственном, нравственном, психическом.  Понимание взаимосвязи крепкого здоровья с правильными питанием, хорошим сном, физической культурой, закаливанием и отсутствием вредных привычек.
2.	Эмоции, чувства, поступки.	3	2	1	Развитие умения различать положительные эмоции, чувства и поступки от отрицательных. Умение контролировать свои эмоции, чувства и поступки, владение собой – положительный фактор во взаимоотношениях с людьми.
3.	Охрана здоровья.	7	3	4	Закрепление мотивации быть здоровым душой и телом – главная задача человека.

					Формирование ответственности за сохранение своего здоровья; осознание значения выполнения режима дня и правил личной гигиены для укрепления здоровья. Развитие нравственных качеств по отношению к окружающему миру.
4.	Вредные привычки.	4	2	2	Знакомство с понятиями: характер, типы характера, темперамент. О положительных и отрицательных эмоциях, поступках, их роли в жизни человека. Развитие умения сдерживать себя, уважительно относиться к родным, близким, одноклассникам. Дифференциация добрых поступков, их мотивация. Осознание пагубности вредных привычек для здоровья.
5.	Моя семья. Обязанности в семье.	7	5	2	Осознание понятия «семья – колыбель духовного рождения человека». Микроклимат семьи. Развитие потребности узнавать историю своей семьи, составлять её родословную, намечать основы для дальнейшего изучения истории поколений.
6.	Моя семья. Мальчики и девочки	7	4	3	Воспитание уважения к отцу, матери, родным, чувства ответственности за членов своей семьи. Укрепление привязанности к членам семьи, взаимопомощи, заботливого отношения к престарелым людям.
	ИТОГО	34	19	15	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов

МБОУ СОШ №76 г. Краснодара

от «\_\_\_» августа 20\_\_ г. №1

\_\_\_\_\_ Д.А.Аблаева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

МБОУ СОШ №76 г. Краснодара

\_\_\_\_\_ Н.ЕМайорова

«\_\_\_» августа 20\_\_ г.

Согласовано  
Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Майорова Н.Е.  
« \_\_\_ » августа 20\_\_г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 76  
имени 4-го Гвардейского Кубанского Кавалерийского корпуса

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Кружок « Уроки здоровья»

Класс 1 « »

Количество часов: всего 33 часа, в неделю 1 час

Учитель \_\_\_\_\_

Планирование составлено на основе рабочей программы Чиж Л.Н., утверждённой решением педагогического совета  
от « \_\_\_ » августа 2019 года, протокол №1

Календарно - тематическое планирование по курсу «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» В 1 КЛАССЕ

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов		Дата проведения		Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
		ауд.	внеауд.	план	факт		
	<b><i>Вводное занятие.</i></b>	<b>1ч.</b>				Электронное приложение	<u>Личностные:</u> внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; установка на здоровый образ жизни
1	Вводное занятие. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1					
	<b><i>Правила гигиены.</i></b>	<b>7 ч.</b>				Электронное приложение	<u>Коммуникативные:</u> допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с её собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии <u>Познавательные:</u> научатся понимать, что такое режим дня и усвоят на практике способы активного отдыха; познакомятся с правилами личной гигиены; частями своего тела и их функциями. <u>Регулятивные:</u> понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем.
2	Правила личной гигиены. Советы волшебницы Гигиены.		1			Рисунки, фотографии	
3	Зачем человеку кожа. Правила ухода за кожей.	1				Спортивный инвентарь	
4	Дружи с водой. Советы доктора Воды.	1					
5	Наши органы чувств и забота о них.	1					
6	Правила гигиены зрения и слуха	1					
7	Уход за зубами и правила гигиены полости рта		1				
8	Уход за руками и ногами.	1					
	<b><i>Режим дня.</i></b>	<b>6 ч.</b>				Электронное приложение	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимать оценку учителя <u>Познавательные:</u>
9	Режим дня первоклассников. Проект «Мой режим дня»	1				Рисунки, фотографии	
10	Влияние питания на здоровье школьника. Экскурсия в школьную		1			Спортивный инвентарь	

	столовую.						строить речевое высказывания в устной и письменной форме; строить суждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. <u>Коммуникативные:</u> слушать и понимать речь других.
11	Игра «Витамины на столе»	1					
12	Почему мы спим? Сон - лучшее лекарство.	1					
13	Игра «День, ночь»		1				
14	Рациональная организация жизнедеятельности школьника	1					
	<b><i>Поведение в школе.</i></b>	<b>3 ч.</b>					<u>Личностные:</u>
15	Правила поведения в школе. Просмотр фильма «Уроки осторожности»	1				Электронное приложение	формирование стартовой мотивации к изучению нового материала; <u>Коммуникативные:</u>
16	Правила поведения в школьном транспорте.		1			Рисунки, фотографии	задают вопросы, отвечают на вопросы других: формируют собственные мысли, высказывают и обосновывают свою точку зрения.
17	Правила поведения на школьном дворе. Экскурсия.		1			Спортивный инвентарь	<u>Регулятивные:</u> осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.
	<b><i>Вредные привычки.</i></b>	<b>3 ч.</b>					<u>Познавательные:</u>
18	Понятие о вредных привычках. Проект «Курить- здоровью вредить»	1				Электронное приложение	научатся понимать, что такое вредные привычки и как им противостоять. <u>Коммуникативные:</u> строят небольшие монологические высказывания, понятные для партнёра; осуществляют совместную деятельность в парах и рабочих группах.
19	Внеклассное мероприятие «Мы за здоровый образ жизни»		1			Рисунки, фотографии	<u>Регулятивные:</u> обнаруживают и формируют учебную проблему совместно с учителем.
20	Проектная работа «Нет - вредным привычкам!»	1				Спортивный инвентарь	
	<b><i>Мышцы, кости и суставы.</i></b>	<b>5 ч.</b>					<u>Познавательные:</u>
21	Наш организм - основные части тела.	1				Электронное приложение	научатся понимать, что такое скелет и мышцы, правильная осанка. <u>Регулятивные:</u>
22	Скелет - опора тела и защита внутренних органов.	1				Рисунки, фотографии	использовать знания о строении и функционировании организма человека

23	Игра «Советы доктора Косточкина»	1			Спортивный инвентарь	для сохранения и укрепления своего здоровья. <u>Коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. <u>Личностные:</u> осознание ответственности за своё здоровье и жизнь.
24	Что такое осанка. Профилактика нарушения осанки у детей школьного возраста		1			
25	Проект «Правильная осанка»	1				
	<b><i>Закаливание.</i></b>	<b>3 ч.</b>				<u>Познавательные:</u>
26	Учимся не болеть. Правила закаливания организма. Игра «Если хочешь быть здоров»	1			Электронное приложение	перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса. <u>Коммуникативные:</u>
27	Просмотр фильма о правилах безопасности на воде		1		Рисунки, фотографии	учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве.
28	Подвижные игры на воздухе - профилактика заболеваний.		1		Спортивный инвентарь	<u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
	<b><i>Правила дорожного движения.</i></b>	<b>5 ч.</b>				<u>Личностные:</u> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
29	Мы - пешеходы.		1		Электронное приложение	<u>Регулятивные:</u>
30	Безопасный маршрут в школу и домой.	1			Рисунки, фотографии	принимают и сохраняют учебную задачу, планируют необходимые действия для её решения.
31	Наш помощник - светофор.		1		Спортивный инвентарь	<u>Коммуникативные:</u>
32	Выставка рисунков «Дорожные знаки»	1				учится выполнять различные роли в группе.
33	Игра «Правила движения выполняй без промедления»		1			
	<b>Итого: 33 часа</b>	<b>20</b>	<b>13</b>			

## Календарно-тематическое планирование работы кружка «Уроки здоровья» 4 класс

Номер урока	Содержание (разделы, темы)		Кол-во часов		Дата проведения		Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			Аудит.	Внеауд.	План	Факт		
<b><u>Раздел 1. Что такое здоровье? 6 часов (3 +3 практ.)</u></b>								<p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Познавательные:</b> научатся понимать, что такое режим дня и усвоят на практике способы активного отдыха; познакомятся с правилами личной гигиены; частями своего тела и их функциями.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение донести свою позицию до других, работать в паре, в группе.</p>
1.	1.	Понятия здоровья и нездоровья.		1			м/медиа	
2.	2.	Здоровое питание – залог здоровья и настроения.	1					
3.	3.	Режим дня и здоровье школьника.	1				Спортивный инвентарь	
4.	4.	Викторина «Если хочешь быть здоров».	1					
5.	5.	Экскурсия в парк.		1				
6.	6.	«Веселые старты».		1			Спортивный инвентарь	
<b><u>Раздел 2. Эмоции, чувства, поступки. 3 час (2+1 практ.)</u></b>								<p><b>Личностные:</b> внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; установка на здоровый образ жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> строить речевое высказывание в устной и письменной форме;</p>
7.	1.	Три причины успеха. «Вместе это здорово».		1			м/медиа	
8.	2.	Поступки.	1					
9	3.	Интеллектуальная игра «Жизнь дана на добрые дела».	1					



								строить суждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. <b>Коммуникативные:</b> допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с её собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
<b>Раздел 3. Охрана здоровья. 7 часов (3+4 практ.)</b>								<b>Личностные:</b>
10.	1.	Интеллект. Игра - «Режим дня выполняй, свое здоровье укрепляй».		1				внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
11.	2.	Осенний день здоровья. Игры на свежем воздухе.		1			Спортивный инвентарь	установка на здоровый образ жизни.
12.	3.	Правила дорожного движения и охрана здоровья. Викторина «В гостях у Светофорчика».	1				м/медиа	<b>Регулятивные:</b> строить речевое высказывания в устной и письменной форме;
13.	4.	Правила личной гигиены.	1				м/медиа	строить суждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.
14.	5.	Виды закаливания. Игры на свежем воздухе.		1				<b>Коммуникативные:</b> допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с её собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
15.	6.	Спорт-игра «Самый сильный и ловкий».		1			Спортивный инвентарь	
16.	7.	Проект «Спорт – лучшее средство для здоровья».	1					
<b>Раздел 4. Вредные привычки. 4 часа (2+2 практ.)</b>								<b>Личностные:</b>
17.	1.	Что такое вредные привычки. Игра «Да – нет».		1				формирование стартовой мотивации к изучению нового материала; самостоятельность и
18.	2.	Курение и его последствия.	1				м/медиа	
19.	3.	Способы избежания вредных привычек.	1					

20.	4.	Зимний День здоровья (практ.)		1				личная ответственность за свои поступки. <b>Коммуникативные:</b> учиться выполнять различные роли в группе(лидера, исполнителя, критика). <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют познавательную задачу, планируют необходимые действия, действуют по плану.
<b>Раздел 5. Моя семья. Обязанности в семье. 7 часов ( 5+2 практ.)</b>								<b>Личностные:</b> сознание ответственности человека за общее благополучие в семье. <b>Коммуникативные:</b> строят небольшие монологические высказывания, понятные для партнёра; осуществляют совместную деятельность в парах и рабочих группах. <b>Регулятивные:</b> понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдение правил безопасного поведения
21.	1.	Микроклимат семьи. Воздействия членов семьи друг на друга.	1				м/медиа	
22.	2.	Дети и родители. Отношение к старшим.	1				м/медиа	
23.	3.	Обязанности в семье, взаимопомощь между членами семьи.	1					
24.	4.	Фотовыставка «Это я и моя семья».	1				Материалы к выставке	
25.	5.	Семейная экскурсия в Дубинку.		2			Спортивный инвентарь	
26.	6.							
27.	7.	Защита проектов «Знакомьтесь, моя семья».	1					
<b>Раздел 6. Моя семья. Мальчики и девочки. 7 часов ( 4+3 практ.)</b>								<b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, эмпатия как понимание чувств других людей. <b>Регулятивные:</b> использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья. <b>Коммуникативные:</b> строят небольшие монологические
28.	1.	Моя семья: братья, сестры, взаимоотношения между детьми.	1				м/медиа	
29.	2.	Особенности развития девочки и мальчика.	1				Средства гигиены	
30.	3.	Особенности развития детей. Игры на свежем воздухе.		1				
31.	4.	Взаимоотношения одноклассников. Игры на свежем воздухе.		1				

								высказывания, понятные для партнёра; осуществляют совместную деятельность в парах и рабочих группах.
32.	5.	«Искусство общения. Правила общения от Дейла Корнеги».	1				м/медиа	
33.	6.	Проект «Мой класс – мои друзья».	1					
34.	7.	«Веселые старты».		1			Спортивный инвентарь	
		<b>Итого: 34 часа</b>	<b>19</b>	<b>15</b>				