

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина 15а тел: (343)266-03-33 email: soch142@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

 Утверждаю
Директор MAOU СОШ №142
Обожина Н.С.
протокол педсовета №9
от 31.08.2021г.
приказ №165-0/4от
31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО»

(1-4 класс ФГОС НОО)

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина 15а тел: (343)266-03-33 email: soch142@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №142
_____Обожина Н.С.
протокол педсовета №9
от 31.08.2021г.
приказ №165-0/4от
31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО»
(1-4 класс ФГОС НОО)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» обучающиеся будут **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к

старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вот мы и в школе.	4
2	Питание и здоровье.	5
3	Моё здоровье в моих руках.	7
4	Я в школе и дома.	6
5	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	5
6	Я и моё ближайшее окружение.	3
7	Вот и стали мы на год взрослей.	4
8	Итого	33

Поурочное планирование
«Здоровым быть здорово»
1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Вот мы и в школе (4 часа)	1
1	Дорога к доброму здоровью.	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	1
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр	1
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр.	1
	Питание и здоровье (5 часов)	
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники.	1
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).	1
8	Как и чем мы питаемся.	1
9	Красный, жёлтый, зелёный.	1
	Моё здоровье в моих руках (7 часов)	
10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим.	1
11	Полезные и вредные продукты.	1
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».	1
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1
14	Как обезопасить свою жизнь.	1
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».	1
16	В здоровом теле здоровый дух.	1
	Я в школе и дома(6 часов)	
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18	Мой внешний вид –залог здоровья	1

19	Зрение – это сила Осанка – это красиво	1
20	Весёлые переменки	1
21	Здоровье и домашние задания	1
	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим (5 часов)	
22	Чтоб забыть про докторов	1
23	“Хочу остаться здоровым”.	1
24	Вкусные и полезные вкусы	1
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
	Я и моё ближайшее окружение (3 часа)	
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28	Вредные и полезные привычки	1
29	“Я б в спасатели пошел”	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»(4 часа)	
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
31	Первая доврачебная помощь	1
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1
33	Чему мы научились за год.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890898

Владелец Обожина Наталья Степановна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025