

===== КСОУ «КРАСНОЯРСКАЯ ЛЕСНАЯ ШКОЛА» =====

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

 Е.В. Попова

« 29 » 08 2023 года

«Согласовано»

Заместитель директора

 Ж.И. Ефремова

« 29 » 08 2023 года

«Утверждаю»

Директор КСОУ «Красноярская
лесная школа»

 И.Н. Федорен

« 29 » 08 2023 года

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни»
2 класс**

Попова Елена Викторовна, учитель начальных классов,
первая квалификационная категория

2023 – 2024 учебный год

с. Красноярка 2023

1. Пояснительная записка

Нормативная база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:
 - от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 - от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
 - от 09 марта 2004 года № 1312 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО БАЗИСНОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА И ПРИМЕРНЫХ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
 - от 30 августа 2013 года № 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Примерная программа Жиренко О. Е., Обухова Л. А. «Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» - М., ВАКО, 2016г
- Положение о рабочей программе учебного курса, предмета с изменениями КСОУ «Красноярская лесная школа» от 13.06.2017 года.
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 24 ноября 2015 года)

Цели, задачи преподавания учебного предмета, курса

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни, использование полученных знаний в практике.

Задачи:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

2. Общая характеристика учебного предмета

В Стандартах второго поколения отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен выполнять «правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни».

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

«Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечит обучающимся:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье, относиться к своему здоровью как к ценности;
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- установление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены».

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

- принцип адаптивности (создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи приоритетности самооценности детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка);
- актуальности (отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией);
- принцип психологической комфортности (психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации);
- доступности (предлагаемый детям для усвоения материал должен быть доступным для понимания и усвоения, теоретический материал должен быть подкреплен практическими действиями и демонстрациями; предусматривается организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность обучающихся);
- принцип обучения деятельности (организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умение самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике);
- целостности содержания образования (выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность в процессе его осуществления);
- сознательности и активности (направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих);
- принцип опоры на предшествующее развитие (опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие и воспитание.)

3. Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год обучения в 1, 2, 3, 4 классах. Занятия проводятся один раз в неделю. Планируется провести 33 часа занятий в 1 классе и 34 часа во 2, 3, 4 классе.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- Ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.
- Стремление вести здоровый образ жизни, мотивация к здоровьесберегающей деятельности и ГТО.
- Способность оценивать собственную деятельность и деятельность одноклассников по умению вести здоровый образ жизни.
- Сопричастность к решению экологических проблем своей малой родины.
- Толерантное отношение к ровесникам.
- Потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- Владеть навыками групповой работы с большими массивами информации, практического применения этой информации.
- Признавать права каждого человека на собственное мнение
- Воспринимать и логически перерабатывать информацию, поступающую из различных источников знаний
- Самостоятельно ставить цель, формулировать ее в устной и письменной речи.
- Владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.
- Принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.
- Владеть эффективными способами организации своего свободного времени.
- Применять правила поведения в экстремальных ситуациях.
- Позитивно относиться к своему здоровью
- Владеть способами физического самосовершенствования
- Владеть способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.
- Применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.
- Владеть навыками оказания первой медицинской помощи
- Владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения.
- Использовать многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.

- Подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

5. Содержание учебного курса, предмета

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч)

Знакомство с курсом «Уроки здоровья». Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота о глазах (1 ч)

Глаза – главные помощники человека.

Уход за ушами (1 ч)

Чтобы уши слышали.

Уход за зубами (3 ч)

Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч)

«Рабочие инструменты» человека.

Забота о коже (3 ч)

Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Как следует питаться (2 ч)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч)

Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе .Настроение после школы (2 ч)

Как настроение? Настроение в школе. Настроение после школы. Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч)

Я- ученик. Правила поведения в школе

Вредные привычки (2 ч)

Вредные привычки: табак, алкоголь, вино, наркотики

Мышцы, кости и суставы (2 ч)

Скелет- наша опора .Осанка- стройная спина

Как закаляться. Обтирание и обливание (1 ч)

Если хочешь быть здоров

Безопасное поведение (3 ч)

Как правильно вести себя на воде.

Игры и упражнения на воде. Как закаляться.

Народные игры (4 ч)

Русские народные игры. Городки. Подвижные игры.

2 (34 часов)

Почему мы болеем (3 ч)

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит (1 ч)

Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней (2 ч)

Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах (2 ч)

Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений (2 ч)

Отравление лекарствами. Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде (2 ч)

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч)

Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде (1 ч)

Вода – наш друг

Правила общения с огнём (1 ч)

Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)

Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)

Травмы

Как защититься от насекомых (1 ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными (2 ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч)

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (2 ч)

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах (3 ч)

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)

Укусы змей, насекомых, собак и кошек.

Сегодняшние заботы медицины (2 ч)

Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение.

4 класс (34 часов)

Наше здоровье (4 ч)

Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье (3 ч)

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения (2 ч)

Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак (1 ч)

Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)

Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам (2 ч)

Волевое поведение

Злой волшебник – алкоголь (3 ч)

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик (2 ч)

Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья (2 ч)

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение (9 ч)

Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок.

Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

6. Учебно-тематическое планирование конкретного учебного предмета, курса (в контексте ФГОС второго поколения с определением основных видов учебной деятельности)

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для учителя:

1. Обухова Л. А. Лемяскина Н. А. Жиренко О. Е. «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» -М., ВАКО, 2008г
2. Жиренко О. Е., Обухова Л. А. «Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» - М., ВАКО, 2016г

Оборудование для учащихся:

- альбом для рисования;
- цветные карандаши, фломастеры.

Техническое обеспечение:

- компьютер;
- телевизор;
- интерактивная доска.

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;
- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;

- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Система оценки достижения планируемых результатов

Входная диагностика:

— анкетирование и тестирование в начале учебного года.

Оценка в процессе:

- тесты, викторины и т.п. на проверку усвоения программы;
- активность учащихся на занятиях;
- оценка эмоционального фона по окончании занятия;
- повышение интереса учащихся к поиску информации по тематике курса;
- проявление интереса родителей к занятиям;
- применение полученных на занятиях навыков в жизни.

Оценка по окончании курса:

- анкетирование и тестирование;
- практические занятия на оказание первой медицинской помощи.

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Планируемые сроки прохождения материала	Фактическое сроки прохождения материала	Тема урока. Элементы содержания	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
			Почему мы боеем?(3 ч)		
1/1			Причины болезни	1	Оценивать состояние своего здоровья. Понимать и объяснять значение слова «здоровье». Понимать причины болезни. Выражать своё мнение. Делать выводы и оценивать работу.
2/2			Признаки болезни	1	Понимать значение слова «болезнь». Строить логические цепочки рассуждений. Правильно оформлять своё высказывание в устной речи. Делать выводы и оценивать работу.
3/3			Как здоровье?	1	Заботиться о своём здоровье. Оценивать состояние своего здоровья. Участвовать в обсуждении вопросов. Делать выводы и оценивать работу.
			Кто и как предохраняет нас от болезней. (2 ч)		
4/1			Как организм помогает сам себе.	1	Уметь соблюдать правила безопасности. Знать и выполнять режим дня. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать работу.
5/2			Здоровый образ жизни	1	Знать причины попадания в неприятные ситуации. Понимать значения слова «ситуация». Познакомиться с номерами телефонов , при которых должен обратиться. Знать как поступать , когда грозит опасность. Делать выводы и оценивать работу.

			Кто нас лечит?(1 ч)		
6/1			Какие врачи нас лечат	1	Знать профессии врачей, которые нас лечат. Знать причину и последствия событий. Логически мыслить и рассуждать. Правильно оформлять своё высказывание. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Прививки от болезней (2 ч)		
7/1			Инфекционные болезни	1	Знать что такое инфекция, иммунитет. Правильно и верно уметь выбирать занятия. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
8/2			Прививки от болезней	1	Уметь правильно принимать решение. Знать для чего делают прививки. Знать какие решения чаще всего принимать. Выступать с мини-сообщениями. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Что нужно знать о лекарствах (2 ч)		
9/1			Какие лекарства мы выбираем.	1	Знать что умеешь, что не умеешь, чему можешь научиться. Понимать и объяснять значение слова «аллергия» «антибиотики», понимать для чего нужны лекарства. Рассматривать разные ситуации и делать правильные решения. Делать выводы и оценивать свою работу.
10/2			Домашняя аптечка	1	Знать, для чего нужна домашняя аптечка. Понимать значение слова «аптека дома». Познакомиться с оказанием первой помощи. Обсуждать разные ситуации. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Как избежать отравлений (2 ч)		
11/1			Отравление лекарствами	1	Обсуждать различные ситуации. Понимать признаки отравления лекарствами Знать, что делать при первых признаках отравления лекарствами. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Делать выводы и оценивать свою работу.

12/2			Пищевые отравления	1	Знать признаки пищевого отравления. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Безопасность при любой погоде(2 ч)		
13/1			Если солнечно и жарко	1	Уметь адекватно реагировать на изменения в природе, устанавливать причинно-следственные связи. Знать признаки солнечного ожога. Логически размышлять и думать. Составлять предложения. Рассматривать различные ситуации. Делать выводы и оценивать свою работу.
14/2			На улице дождь и гроза	1	Правильно понимать, что необходимо сделать, чтобы не заболеть. Знать правила поведения в экстремальных ситуациях, связанных с природными явлениями. Активно участвовать в обсуждении влияния привычек на человека. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2 ч)		
15/1			Опасность в вашем доме	1	Понимать и знать правила безопасного поведения в доме. Разумно и правильно вести себя в непредвиденных ситуациях. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
16/2			Как вести себя на улице	1	Уметь правильно понимать чужие эмоциональные состояния, проявлять доброжелательность в общении со сверстниками и со взрослыми. Правильно строить отношения с незнакомыми людьми. Логически мыслить и рассуждать. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Правила безопасного поведения на воде (1 ч)		

17/1			Вода – наш друг	1	Понимать и объяснять, что надо делать, чтобы избежать беды на водоёме. Выполнять правила техники безопасности жизнедеятельности человека. Участвовать в обсуждении. Задавать вопросы. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Правила общения с огнём (1 ч)		
18/1			Чтобы огонь не причинил вреда	1	Знать, почему детям опасен огонь. Соблюдать правила поведения при пожаре. Правильно вести себя в разных ситуациях. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)		
19/1			Чем опасен электрический ток	1	Знать правила электрической безопасности. Уметь оказывать первую помощь пострадавшему от электротравмы. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)		
20/1			Травмы	1	Выполнять правила безопасного поведения на улице, дома и др. местах. Рассматривать различные ситуации. Знать приёмы оказания первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Логически мыслить и рассуждать. Делать выводы и оценивать свою работу.
Как защититься от насекомых (1 ч)					
21/1			Укусы насекомых	1	Уметь защитить свою кожу от укусов насекомых. Участвовать в обсуждении вопросов. Правильно оформлять своё высказывание в устной речи. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Предосторожности при обращении с животными (2ч)		

22/1, 23/2			Что мы знаем про собак и кошек	2	Знать правила общения с животными. Разумно вести себя в экстремальных ситуациях. Выполнять задания игрового характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч)		
24/1			Отравление ядовитыми веществами		Знать признаки отравления ядовитыми веществами. Уметь оказать себе или другим элементарную медицинскую помощь. Участвовать в обсуждении вопросов. Делать выводы и оценивать свою работу.
25/2			Отравление угарным газом		Знать признаки отравления угарным газом. Понимать правила поведения при отравлении угарным газом. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме.
			Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении (2 ч)		
26/1			Как помочь себе при тепловом ударе	1	Понимать и обсуждать значение слова «тепловой удар». Знать признаки теплового удара. Уметь адекватно и осознанно принимать решения в нестандартных ситуациях. Участвовать в обсуждении вопросов. Делать выводы и оценивать свою работу.
27/2			Как уберечься от морозов	1	Понимать и объяснять значение слова «мороз», «обморожение». Называть признаки обморожения. Владеть навыками самостоятельного применения здоровьесберегающих знаний и умений. Делать выводы и оценивать свою работу.
Первая помощь при травмах (3 ч)					
28/1			Растяжение связок и вывих костей	1	Знать, что делать, чтобы укрепить своё здоровье. Уметь оказывать первую помощь при растяжении связок и вывихе. Делать выводы и оценивать свою работу.

29/2			Переломы	1	Познакомиться с оказанием помощи при переломе костей. Соблюдать правила безопасного поведения. Делать выводы и оценивать свою работу.
30/3			Если ты ушибся или порезался	1	Знать, как оказать помощь при порезах себе и окружающим. Участвовать в обсуждении. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)		
31/1			Если в глаз, нос или горло попало постороннее тело	1	Познакомиться с предметами личной гигиены. Знать, как они помогают человеку. Понимать, что делать, если инородное тело попало в ухо, горло, нос, глаз. Строить логические цепочки рассуждений. Правильно оформлять своё высказывание. Делать выводы и оценивать свою работу.
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)					
32/1			Укусы змей	1	Соблюдать правила поведения с насекомыми. Знать, какую помощь оказать при укусе змеи. Участвовать в обсуждении, задавать вопросы. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Сегодняшние заботы медицины (3 ч)		
33/1			Расти здоровым	1	Понимать значение выражения «быть здоровым». Формировать положительное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни. Строить логические цепочки рассуждений. Участвовать в обсуждении. Делать выводы и оценивать свою работу.
34/2			Воспитаю себя	1	Понимать значение слова «доброта» «вежливость». Знать различные меры предосторожности и уметь применять их на практике. Правильно оформлять своё высказывание. Делать выводы и оценивать свою работу.
35/3			Я выбираю движение	1	Знать действия, которые помогают сохранить и

			Резерв		укрепить здоровье. Выполнять задания творческого характера. Выступить с мини-сообщением (пожеланием) к одноклассникам. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу и работу окружающих.
			Итого: 35 ч.		

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Планируемые сроки прохождения материала	Фактические сроки прохождения материала	Тема урока. Элементы содержания	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
			Дружи с водой (2 ч)		
1/1			Знакомство с курсом «Уроки здоровья». Советы доктора Воды.	1	Понимать и принимать правила безопасного поведения у водоема и во время перехода к нему. Выразить своё мнение. Делать выводы и оценивать работу.
2/2			Друзья Вода и Мыло.	1	Понимать правила закаливания, правила пользования санузлами. Строить логические цепочки рассуждений. Правильно оформлять своё высказывание в устной речи. Делать выводы и оценивать работу.
			Забота о глазах (1 ч)		
3/1			Глаза – главные помощники	1	Формулировать собственные ценностные ориентиры по

			человека.		отношению к сохранению собственного зрения. Знать правила ухода за глазами при различных глазных заболеваниях. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать работу.
			Уход за ушами (1 ч.)		
4/1			Чтобы уши слышали.	1	Умение ставить и решать познавательные задачи по сохранению собственного слуха. Знать алгоритм действий личной гигиены при уходе за ушами. Логически мыслить и рассуждать. Правильно оформлять своё высказывание. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Уход за зубами (3 ч)		
5/1			Почему болят зубы.	1	Владеть навыками работы с различными источниками информации о правильном уходе за зубами и полостью рта. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать работу.
6/2			Чтобы зубы были здоровыми.	1	Знать назначение различных зубных паст, порошков, эликсиров и т.д. Правильно оформлять своё высказывание.
7/3			Чтобы улыбка была красивой	1	Понимать необходимость своевременного посещения стоматологического кабинета. Выполнять задания творческого характера.
			Уход за руками и ногами(1 ч)		
8/1			«Рабочие инструменты» человека.	1	Знать основные правила гигиены по уходу за руками и ногами. Правильно и верно уметь оказать первую мед. помощь при травмах. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Забота о коже (3ч)		
9/1			Зачем человеку кожа.	1	Контролировать свою деятельность при уходе за телом. Рассматривать разные ситуации и делать правильные решения. Делать выводы и оценивать свою работу.
10/2			Надёжная защита организма.	1	Знать, для чего нужна человеку кожа. Познакомиться с оказанием первой помощи при ожогах о порезах. Обсуждать разные ситуации. Делать выводы и оценивать свою работу.
11/3			Если кожа повреждена.	1	Знать о различных кожных заболеваниях и умение предохранить себя от кожных болезней. Решать задачи,

					соответствующие сохранению собственного здоровья.
			Как следует питаться (2 ч)		
12/1			Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Уметь устанавливать причинно-следственные связи питания с общим состоянием организма. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Делать выводы и оценивать свою работу.
13/2			Здоровая пища для всей семьи	1	Знать о полезных и вредных свойствах пищи. Знать признаки пищевого отравления. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Как сделать сон полезным(1 ч)		
14/1			Сон – лучшее лекарство.	1	Соблюдать режим дня. Накопить знания о гигиене сна. Логически размышлять и думать. Составлять предложения. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Настроение в школе Настроение после школы (2 ч)		
15/1			Как настроение?	1	Уметь вести наблюдения за действиями ровесников и школьников разных возрастов. Делать выводы и оценивать свою работу.
16/2			Я пришел из школы	1	Систематизировать информацию. Давать оценку собственным действиям и действиям ровесников.
			Поведение в школе (2 ч)		
17/1			Я – ученик.	1	Рассматривать ситуации с волевым поведением. Знать какое поведение формирует волю. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
18/2			Правила поведения в школе	1	Понимать и знать правила безопасного поведения в школе. Рассматривать различные ситуации. Логически мыслить и рассуждать. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Вредные привычки (2 ч)		

19/1			Вредные привычки: табак, алкоголь.	1	Приобрести знания о вредных привычках. Уметь их классифицировать. Участвовать в обсуждении. Задавать вопросы. Делать выводы и оценивать свою работу.
20/2			Вредные привычки: вино, наркотики.	1	Уметь ставить исследовательские проблемы. Анализировать поступки и поведение других людей. Правильно вести себя в разных ситуациях. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Мышцы, кости и суставы (2 ч)		
21/1			Скелет - наша опора.	1	Развивать собственную мускулатуру. Уметь словами передать название частей тела человека, объяснять их назначение. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
22/2			Осанка — стройная спина!	1	Владеть навыками бережного отношения к своему скелету, безопасного поведения в травмоопасных ситуациях. Стремиться к изучению собственного строения тела.
			Как закаляться. Обтирание и обливание (1 ч)		
23/1			Если хочешь быть здоров.	1	Знать основные правила закаливания организма. Участвовать в обсуждении вопросов. Правильно оформлять своё высказывание в устной речи. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Безопасное поведение(3 ч)		
24/1			Как правильно вести себя на воде	1	Знать правила поведения на водоемах. Понимать ценность собственной жизни и жизни окружающих. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
25/2			Игры и упражнения на воде	1	Знать олимпийские виды соревнований на воде. Уметь исследовать окружающую среду на предмет опасности. Делать выводы и оценивать ситуацию.
26/3			Как закаляться	1	Уметь укреплять и сохранять свое здоровье. Применять

					здоровьесберегающие знания, умения и навыки. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Народные игры (4 ч)		
27/1, 28/2, 29/3			Русские народные игры.	3	Знать основные правила народных игр. Уметь вести себя в групповой деятельности. Делать выводы и оценивать свою работу.
30/4			Игра «Городки»	1	Знать и соблюдать основные правила игры «Городки». Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Подвижные игры (2 ч)		
31/1, 32/2			Подвижные игры на свежем воздухе	2	Уметь правильно вести себя при организации игровой деятельности. Понимать роль подвижных игр в укреплении и сохранении собственного здоровья. Формировать положительное отношение к подвижным развивающим играм.
33			Доктора природы (обобщение) (1)	1	Уметь анализировать и отбирать информацию о формировании культуры здорового и безопасного образа жизни. Владеть способами коллективной деятельности. Уметь бережно относиться к своему и чужому здоровью.
			Итого:	33 часа	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Планируемые сроки прохождения материала	Фактические сроки прохождения материала	Тема урока. Элементы содержания	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
			Наше здоровье (4 ч)		
1/1			Что такое здоровье	1	Оценивать состояние своего здоровья. Понимать и объяснять значение слова «здоровье». Выражать своё мнение. Делать выводы и оценивать работу.
2/2			Что такое эмоции	1	Понимать значение слова «эмоции» Уметь описывать разные эмоции - смех, слёзы, удивление, восторг, гнев. Строить логические цепочки рассуждений. Правильно оформлять своё высказывание в устной речи. Делать выводы и оценивать работу.
3/3			Чувства и поступки	1	Сопоставлять поступки и чувства. Составлять суждения по опорным словам о доброте и поступках. Заботиться о своём здоровье. Участвовать в обсуждении вопросов. Составлять суждения по опорным словам о доброте и поступках. Уметь описывать разные поступки -смех, слёзы, удивление, восторг, гнев. Делать выводы и оценивать работу.
4/4			Стресс	1	Оценивать ситуации, вызывающие стресс. Искать приёмы выхода из стрессовой ситуации. Знать и выполнять режим дня. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать работу.
			Как помочь себе сохранить здоровье (3 ч)		
5/1			Учимся думать и действовать	1	Изучить свои физические и умственные возможности. Наблюдать за своим здоровьем. Делать выводы и оценивать свою работу.

6/2			Учимся находить причину и последствия событий	1	Знать причины попадания в неприятные ситуации. Понимать значения слова «ситуация». Познакомиться с номерами телефонов, при которых должен обратиться. Знать, как поступать, когда грозит опасность. Делать выводы и оценивать работу.
7/3			Умей выбирать	1	Уметь элементарно описывать свое самочувствие. Уметь делать выбор, следуя своим потребностям, нормам морали и поведения, сохраняя при этом свое здоровье. Логически мыслить и рассуждать.
			Что зависит от моего решения (2 ч)		
8/1			Принимаю решение	1	Уметь контролировать и оценивать свои поступки. Знать причину и последствия событий. Логически мыслить и рассуждать. Правильно оформлять своё высказывание. Делать выводы и оценивать свою работу.
8/2			Я отвечаю за свое решение	1	Уметь правильно принимать решение. Уметь брать ответственность на себя за свои действия. Привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
			Злой волшебник табак (1ч)		
9/1			Что мы знаем о курении	1	Проявлять устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения. Выступать с мини-сообщениями. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)		
10/1			Зависимость	1	Понимать смысл слова «зависимость». Знать что умеешь, что не умеешь, чему можешь научиться. Рассматривать разные ситуации и делать правильные решения. Делать выводы и оценивать свою работу.
11/2			Умей сказать «Нет»	1	Уметь противостоять различным соблазнам, опасным для здоровья. Обсуждать разные ситуации. Делать выводы и оценивать свою работу.
12/3			Как сказать «Нет»	1	Выработать алгоритм отказа от предлагаемых вредных веществ и поступков. Проявлять устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

13/4			Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	1	Понимать почему трудно сказать – нет. Усвоить причины негативного влияния на организм вредных привычек. Делать выводы и оценивать свою работу.
14/5			«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения	1	Обсуждать различные ситуации. Участвовать в обсуждении вопросов. Логически размышлять и думать. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Помоги себе сам (2 ч)		
15/1			Волевое поведение	1	Знать какое поведение формирует волю. Вырабатывать волю и характер в достижении целей. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Делать выводы и оценивать свою работу.
16/2			Игра как способ укрепления здоровья	1	Стремиться обогатить свой игровой опыт для укрепления здоровья. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Злой волшебник – алкоголь (3 ч)		
17/1			Алкоголь.	1	Логически размышлять и думать. Составлять связный текст. Рассматривать различные ситуации. Знать признаки алкогольного опьянения. Делать выводы и оценивать свою работу.
18/2			Алкоголь - ошибка	1	Правильно понимать, что употребление алкоголя ведет к разрушению организма. Активно участвовать в обсуждении влияния привычек на человека. Делать выводы и оценивать свою работу.
19/3			Алкоголь – сделай выбор	1	Проявлять устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
			Злой волшебник – наркотик (2 ч)		
20/1			Наркотик	1	Понимать, что такое наркотик. Понимать и знать правила безопасного поведения на улице. Рассматривание различных ситуаций. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.

21/2			Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Рассматривать ситуации с волевым поведением. Участвовать в обсуждении вопросов. Логически мыслить и рассуждать. Делать выводы и оценивать свою работу. Проявлять устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.
			Мы – одна семья (3 ч)		
22/1			Мальчишки и девчонки	1	Проявлять интерес к изучению своего организма, своих физических возможностей. Учиться жить и действовать в коллективе, небольшой группе людей. Участвовать в обсуждении. Задавать вопросы. Делать выводы и оценивать свою работу.
23/2			Мои родители	1	Стремится оказать помощь близким людям, проявлять любовь и уважение к ним. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
24/3			Моя семья	1	Соблюдать правила культурного и здорового образа жизни. Правильно вести себя в разных ситуациях. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
			Повторение (10ч)		
25/1			Дружба	1	Соблюдать правила дружбы, выработанные коллективом. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
26/2			День здоровья	1	Уметь выполнять физические нагрузки с напряжением и в заданном темпе. Проявлять выносливость, быстроту реакции, силу, гибкость, координацию движений.
27/3			Умеем ли мы правильно питаться	1	Соблюдать режим дня, режим питания. Принимать здоровую пищу. Знать правила здорового питания. Логически мыслить и рассуждать. Делать выводы и оценивать свою работу.
28/4			Я выбираю кашу	1	Уметь заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей. Участвовать в обсуждении вопросов. Правильно оформлять своё высказывание в устной речи. Делать выводы и оценивать свою работу.
29/5			Чистота и здоровье	1	Стремиться к укреплению и сохранению собственного

					здоровья, к соблюдению чистоты окружающего тебя пространства и собственного тела. Участвовать в обсуждении вопросов. Делать выводы и оценивать свою работу.
30/6			Откуда берутся грязнули	1	Знать правила общения с животными. Знать предметы личной гигиены и правила их использования. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
31/7			Чистота и порядок	1	Понимать и обсуждать значение слов «дезинфекция», «дезодорант». Закрепить знания о полезных привычках, укрепляющих здоровье. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме.
32/8			Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	Проявлять устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения. Участвовать в обсуждении вопросов. Делать выводы и оценивать свою работу.
33/9			КВН «Наше здоровье»	1	Повторить и закрепить знания о здоровом образе жизни. Проявлять активность в групповой работе. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме.
34/10			Я здоровье берегу, сам себе я помогу.	1	Стремиться соблюдать правила культурного и здорового образа жизни, транслировать свое поведение в обществе. Участвовать в обсуждении вопросов. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Делать выводы и оценивать свою работу.
35			Обобщающее занятие «Будьте здоровы» Резерв	1	Обобщить опыт и знания о полезных и вредных привычках, их влиянии на организм человека. Рассматривать разные ситуации. Делать выводы и оценивать свою работу.
Итого: 35 ч.					

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Планируемые сроки прохождения материала	Фактически е сроки прохожден ия материала	Тема урока. Элементы содержания	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
			Учимся быть человеком (7 ч)		
1			Чего надо бояться	1	Знать источники опасности и мер предосторожности; уметь правильно действовать в опасных для здоровья ситуациях, жить по правилам, точно и аргументированно высказывать суждения о способах безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.
2, 3			Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	Формирование положительных социально-личностных проявлений в условиях взаимодействия со взрослыми или сверстниками; умение понимать такие нравственные нормы, как доброта – злость, щедрость – жадность, правдивость – лживость.
4, 5			Почему мы говорим неправду	2	Уметь правильно общаться со взрослыми или сверстниками; открытость для контактов с другими людьми.
6, 7			Почему мы не слушаемся родителей	2	Уметь слушать других людей, делать нравственные выводы о взаимопонимании родителей и детей.
			Вредные привычки (4ч.)		
8, 9			Надо уметь сдерживать себя	2	Владение элементарными способами бесконфликтного общения
10,11			Не грызи ногти, не ковырай в носу	2	Уметь правильно реагировать на замечания со стороны ровесников и взрослых, отличать вредные привычки и самостоятельно от них избавляться

12, 13			Как относиться к подаркам (2 ч)	2	Проявлять открытость для контактов с другими людьми; уметь правильно общаться с окружающими людьми, контролировать свои эмоции и чувства
14			Как следует относиться к наказаниям (1 ч)	1	Уметь брать ответственность за свои поступки и деятельность; правильно реагировать на замечания и наказание; знать правила общественного поведения.
			Правила поведения (10 ч)		
15			Как нужно одеваться	1	Уметь правильно оценивать свои поступки и деятельность; правильно одеваться, быть наблюдательным
16			Как вести себя с незнакомыми людьми	1	Знать об эмоциях и причинах их проявлений в повседневной жизни; уметь использовать различные средства для выражения эмоций (вербальные и невербальные), сопереживать и сочувствовать
17			Как вести себя когда что-то болит	1	Уметь правильно изложить причины возникшей проблемы, грамотно обратиться за помощью или оказать ее другим, правильно вести себя во время болезни, регулярно принимать назначенные препараты, инъекции и т.д.
18, 19			Как вести себя за столом	2	Понимать и интерпретировать характер собственных проявлений чувств в условиях заданной ситуации
20			Как вести себя в гостях	1	Умение правильно вести себя в условиях, требующих соблюдения гостевого этикета
21, 22			Как вести себя в общественных местах	2	Формировать положительную мотивацию к сбережению собственного здоровья и здоровья окружающих людей; уметь применять правила поведения в общественных местах
23, 24			Нехорошие слова. Недобрые шутки	2	Обогащать и углублять представление о том, как правильно поддерживать, укрепить и сохранить свое психическое, нравственное и духовное здоровье
			Ты и школа (2 ч)		

25			Что делать, если не хочется идти в школу	1	Формировать представление о том, что такое ответственность, терпение, воля; уметь подчиняться требованиям взрослых, соблюдать режим дня; осуществлять самоконтроль
26			Чем заняться после школы	1	Четко выполнять правила здорового образа жизни; формировать представления о полезных и вредных привычках
			Как выбирать друзей (3 ч)		
27, 28			Как выбрать друзей	2	Уметь правильно строить отношения с ровесниками, правила безопасного поведения в подвижных и малоподвижных играх, в спортивном зале, бассейне, на стадионе
29			Как помочь родителям	1	Формировать представления о домашних обязанностях, уметь правильно понять эмоциональное состояние родителей, оценить их желание вырастить своих детей счастливыми; формировать представления о таких понятиях как эгоизм, равнодушие, терпение, сочувствие
			Спеши делать добро (2 ч)		
30, 31			Как помочь больным и беспомощным	2	Формировать представления о нравственных и безнравственных поступках, уметь проявлять терпение, сочувствие, стремление прийти на помощь нуждающимся в ней
32, 33,			Путешествие в страну здоровья (2 ч)	3	Проявлять самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре, культуре поведения и общения, здорового образа жизни
34			Заключительное занятие (1 ч)		