

Краснодарский край, Динской район, станица Динская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №3
имени Павла Степановича Нахимова»

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ МО Динской район СОШ №3
от «29» августа 2023 года, протокол № 1
Председатель _____ А.С.Кузнецов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок «Здорово быть здоровым»

Срок реализации программы 1 - 4 классы

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Количество часов – 135

Составители: Павлова Светлана Федоровна, учителя начальных классов
МБОУ МО Динской район СОШ №3 имени П.С.Нахимова

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным
образовательным стандартом начального общего образования

с учетом программы «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов под
редакцией Г. Г. Онищенко Москва «Просвещение» 2020г.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать в том числе в части:

2. Духовно – нравственного воспитания:

- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

4. Физического воспитания формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

5. Трудового воспитания:

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

7. Ценности научного познания:

- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить 9 опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1-4 кл.

Цель курса — формировать у школьников установку на здоровый и безопасный образ жизни, на сохранение и укрепление здоровья; упредить появление вредных для здоровья привычек и асоциального поведения.

Режим дня — приобретение первоначальных представлений о режиме дня, обучение планированию режима дня. Определение нагрузки.

Гигиена — приобретение первоначальных представлений о гигиене. Укрепление здоровья и личная гигиена. Приобретение первоначального опыта в уходе за собственным телом (душ, чистка зубов), одеждой, обувью. Подбор одежды и обуви, соответствующей погоде, ситуации. Гигиена помещения (жилища).

Физическая активность — первоначальные представления и обучение планированию и подбору физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физических пауз; понимание физической активности, как способа жизнедеятельности человека, её роли в укреплении здоровья и профилактики утомления. Приобретение первоначального опыта в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные правила зарядки. Общеразвивающие упражнения. Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Осанка. Техника проверки осанки и упражнения для формирования правильной осанки. Первоначальные представления об оказании первой медицинской помощи при травмах. Внутренние органы человека. Дыхательная система. Органы чувств. Пищеварительная система. Закаливание. Физкультура в школе. Спорт. ГТО.

Питание — приобретение первоначальных представлений о здоровом питании, продуктах, которые можно употреблять, о необходимости соблюдения режима в питании, о вреде переизбытка. **Социальные навыки** — приобретение и развитие умений общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, включаться в совместную учебную, игровую деятельность. Правила взаимодействия в социуме.

Различение и понимание базовых эмоций. Получит первоначальные представления об эмпатии: о том, что другой человек может испытывать такие же или совсем другие эмоции и чувства; о том, что надо учиться понимать, чем различаются и чем похожи люди, чтобы взаимодействовать; о поиске путей и оказании посильной помощи в трудной ситуации.

Получит возможность учиться проявлению терпимости к иному поведению, мнению окружающих людей; демонстрировать уважительное, принимающее отношение ко всем окружающим людям. Получит представления: о важности положительно оценивать себя и других людей; об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п., получит возможность учиться: принимать другого человека до тех пор, пока он не нарушает мои права; правилам безопасности («Круги»: «Я», «семья», «друзья», «знакомые», «профессиональная помощь», «незнакомцы-чужие»).

Буллинг . Получит первоначальные представления о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет, или

то, от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; травить, унижать человеческое достоинство сверстника, независимо от его внешности, национальности, материального достатка и любых других особенностей.

Правила безопасности в быту. Правила безопасности на природе. Кибербезопасность. **Интеллектуальное развитие** — роль физической активности в развитии физических и психических качеств, процессов внимания, памяти, и мышления. Первоначальные представления о переутомлении, о смене видов деятельности.

Максимальная продолжительность интегрированного курса — 135 часов.

Тема 1. Как сохранить здоровье? 52ч

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность. Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь 32ч

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО. Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда 12ч

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Виды деятельности: практические занятия, лабораторноисследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди 22ч

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество. Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Не только школа 13ч

Тема 6. Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым» 4ч

Школы бывают разные. Сила ума. Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

3. Тематическое планирование

Таблица распределения часов

№ п/п	Раздел/ тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Как сохранить здоровье				
1.1	Введение	1ч	1ч	1ч	1ч
1.2	Мои помощники (органы чувств)	1ч	2ч	2ч	2ч
1.3	Здоровый образ жизни	2ч	2ч	2ч	2ч
1.4	Что такое режим дня? Его значение	1ч	1ч	2ч	2ч
1.5	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)	3ч	3ч	3ч	3ч
1.6	Правила в быту	1ч	1ч	1ч	1ч
1.7	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1ч	1ч	1ч	1ч
1.8	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1ч	1ч	1ч	1ч
Диагностическая проверочная работа		-	1ч	1ч	1ч
Итого:		11ч	13ч	14ч	14ч
2	Движение – это жизнь				
2.1	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	2ч	2ч	2ч	2ч
2.2	Спортивные секции. Спортивная семья.	2ч	2ч	1ч	1ч
	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1ч	1ч	1ч	1ч
2.3	Что такое правильное дыхание?	1ч	1ч	1ч	1ч
2.4	Что такое закаливание?	1ч	1ч	1ч	1ч
2.5	Физкультура в школе. ГТО	1ч	1ч	1ч	1ч
Диагностическая проверочная работа		-	-	1ч	1ч
Итого:		8ч	8ч	8ч	8ч
3	Полезная и здоровая еда				
3.1	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1ч	1ч	1ч	1ч
3.2	Пирамида здорового питания	1ч	1ч	1ч	1ч
3.3	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	1ч	1ч	1ч	1ч
Итого:		3ч	3ч	3ч	3ч
4	Ты и другие люди.				
4.1	Мы теперь не просто дети – мы теперь ученики	2ч	2ч	1ч	1ч
4.2	Ты помогаешь взрослым	1ч	1ч	1ч	1ч
4.3	Правила для всех	1ч	1ч	1ч	1ч
4.4	Человек и общество	2ч	2ч	2ч	2ч
Итого:		6ч	6ч	5ч	5ч
5	Не только школа				
5.1	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	2ч	1ч	1ч	1ч
5.2	Сила ума (умение учиться)	2ч	2ч	2ч	2ч
Итого:		4ч	3ч	3ч	3ч
6	Обобщающий праздник «Здорово быть»				
		1ч	1ч	1ч	1ч

	здоровым»				
	Итого:	33ч	34ч	34ч	34ч

Тематическое планирование, 1 класс

№	Тема занятия	Кол-во ч	Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Как сохранить здоровье	11 ч		2, 4, 7
1.	Введение	1 ч	проявлять познавательный интерес к учебному материалу; подводить группы объектов под понятия; принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;	
2.	Мои помощники органы чувств	1 ч	иметь первоначальные представления об органах чувств и их роли; принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; сотрудничать, взаимодействовать, слушать и слышать друг друга.	
3 - 4	Здоровый образ жизни	2 ч	иметь первоначальные представления о гигиене, личной гигиене, предметах личной гигиены. проявлять познавательный интерес к учебному материалу; принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения.	
5	Что такое режим дня? Его значение	1ч	иметь первоначальные представления о режиме дня, понимание его пользы и необходимости. принимать и сохранять учебную задачу;	
6 - 8	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)	3ч	понимать пользу полноценного ночного сна, его времени, значение соблюдения неких этапов режима дня для обеспечения себе здорового крепкого сна. принимать и сохранять учебную задачу;	
9	Правила в быту	1ч	понимать правила безопасности при использовании электробытовых приборов. принимать и сохранять учебную задачу;	
10	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1ч	понимать правила безопасности в лесу; принимать и сохранять учебную задачу; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного /прочитанного;	
11	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1ч	Понимать понятие «кибербезопасность» и её значимость для сохранения личной информации и сохранения своих личных границ, обращение внимания на понятия «свои», «чужие», «незнакомец в Сети»; • для выработки правил безопасности в Интернете; принимать и сохранять учебную задачу;	
2	Движение – это жизнь	8 ч		2, 4, 5
12 - 13	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	2ч	Иметь первичное представление об опорно-двигательной системе, для понимания значения и выработки правильной осанки; для первичного представления о первой помощи при травмах (ушиб, перелом, вывих, растяжение). принимать и сохранять учебную задачу; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного /прочитанного;	
14	Спортивные секции.	2ч	осознавать важность физической активности для	

-15	Спортивная семья.		сохранения и укрепления здоровья, понимание разницы между спортивной подготовкой в секции и занятиями физической культуры в школе; для расширения представлений о разных видах спорта; различать понятия «заниматься спортом для здоровья», и «заниматься спортом, чтобы стать олимпийским чемпионом»; принимать и сохранять учебную задачу;	
16	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1ч	Уметь поддерживать на конкурсе маму, папу; уметь приготовить информацию об олимпийских чемпионах;	
17	Что такое правильное дыхание?	1ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознавать значение воздуха для жизни; расширение представлений о понятиях: грудная клетка, органы дыхания; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
18	Что такое закаливание?	1ч	развивать интереса к изучению себя, своего организма; осознавать роль закаливания для здорового образа жизни; принимать и сохранять учебную задачу; осознавать выполняемые действия;	
19	Физкультура в школе. ГТО	1ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознание значения физической культуры в жизни человека; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
3	Полезная и здоровая еда	3 ч		4, 5
20	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч	иметь представление об органах пищеварительной системы, гигиене питания и режиме питания, понятие сбалансированного питания и пирамида питания; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
21	Пирамида здорового питания	1 ч	иметь представление об органах пищеварительной системы, понятие сбалансированного питания и пирамида питания; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
22	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	1 ч	иметь представление о гигиене питания и режиме питания, понятие сбалансированного питания; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
4	Ты и другие люди.	6 ч		2, 5, 7
23	Мы теперь не просто	2ч	Иметь представление, кто такие ученики; знать чем ученик отличается от дошкольника; какие новые роли, права и обязанности у ученика; принимать и сохранять учебную задачу;	
- 24	дети – мы теперь ученики			
25	Ты помогаешь взрослым	1ч	понимать, что означает помогать взрослым; уметь рассказать том, как ты помогаешь дома, что тебе поручают; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
26	Правила для всех	1ч	Знать правила взаимодействия в классе; понимать, что означает слышать друг друга; уметь помогать друг другу; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
27	Человек и общество	2ч	Иметь понятие о правилах взаимодействия, дружбы, бережного и уважительного отношения друг к другу, проявление и понимание своих эмоций, понимание эмоционального состояния другого. Уметь порадоваться за другого, учиться сопереживать.	
-28				
5	Не только школа	4 ч		2, 5, 7
29	Школы бывают разными	2ч	Уметь рассказать о своем хобби, интересах и увлечениях; о том, что приносит радость и удовольствие именно вам, о том, что вы готовы делать	
-30	(хобби, увлечения)			

			не по напоминанию, не потому, что надо, а потому что хочется; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
31-32	Сила ума (умение учиться)	2ч	Знать, что Земля — наш дом. Другой наш дом — это то место, где мы живём. И самый главный дом, дом нашей души, — это тело. Заботясь о нашем доме, мы сохраняем здоровье и жизнь. Поэтому так важно держать в чистоте не только наши мысли, чувства, (какие слова мы говорим окружающим), но и заботиться о чистоте организма (правильное питание, чистая вода), тела (гигиена: умывание, душ, в порядке волосы и ногти, чистая одежда и обувь..), дома, где живём (проветривание, влажная уборка), в городе, в лесу на планете в целом.	
33	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1ч	Участвовать в выставке рисунков, газет, анкет, эмблем, которые были изготовлены в течение года.	2, 7
	Итого:	33 ч		

Тематическое планирование, 2 класс

№	Тема занятия	Кол-во ч	Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Как сохранить здоровье	13 ч		2, 4, 5, 7
1	Введение	1 ч	должны проявлять познавательный интерес к учебному материалу; Понимать смысл понятий: физическая активность, личная гигиена, режим дня, закаливание и правильное питание	
2 - 3	Мои помощники органы чувств	2 ч	должны понимать первоначальные представления об органах чувств и их роли; принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; сотрудничать, взаимодействовать, слушать и слышать друг друга.	
4 - 5	Здоровый образ жизни	2 ч	должны усвоить первоначальные представления о гигиене, личной гигиене, предметах личной гигиены. проявлять познавательный интерес к учебному материалу; принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; работать в паре; слушать собеседника и вести диалог, формулировать и высказывать свою точку зрения.	
6	Что такое режим дня? Его значение	1ч	должны иметь первоначальные представления о режиме дня, понимание его пользы и необходимости. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение; работать в парах.	
7 - 9	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)	3 ч	должны знать условия для понимания пользы полноценного ночного сна, его времени, значения соблюдения неких этапов режима дня для обеспечения себе здорового крепкого сна, принимать и сохранять учебную задачу; адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение; работать в парах.	

10	Правила в быту	1ч	выработать правила безопасности при использовании электробытовых приборов, принимать и сохранять учебную задачу; сотрудничать в парах; использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.	
11	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1ч	понимать и выработать правила безопасности в лесу, принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного; осознанно и произвольно строить речевое высказывание; выполнять творческое задание на развитие креативного мышления	
12	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1ч	понимать значение кибербезопасности; выработать правила безопасности в Интернете; принимать и сохранять учебную задачу; анализировать информацию; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного; — осознанно и произвольно строить речевое высказывание.	
13	Диагностическая проверочная работа	1 ч	учащиеся должны выполнить задания с выбором ответов.	
2	Движение – это жизнь	8 ч		2, 4, 5, 7
14-15	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	2ч	принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; осуществлять смысловое чтение;	
16-17	Спортивные секции. Спортивная семья.	2ч	принимать и сохранять учебную задачу; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать свою точку зрения, аргументировать предложения;	
18	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1ч	Уметь поддерживать на конкурсе маму, папу; уметь приготовить информацию об олимпийских чемпионах;	
19	Что такое правильное дыхание?	1ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознавать значение воздуха для жизни; расширять представления о понятиях: грудная клетка, органы дыхания. принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
20	Что такое закаливание?	1ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознавать роль закаливания для здорового образа жизни. принимать и сохранять учебную задачу; осознавать выполняемые действия;	
21	Физкультура в школе. ГТО	1ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознавать значение физической культуры в жизни человека; принимать и сохранять учебную задачу; осознавать выполняемые действия;	
3	Полезная и здоровая еда	3 ч		4, 7
22	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч	осознавать значение питания в жизни человека; познакомиться с понятиями: пищеварительная система, пищевые вещества, жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества, понимание ответа, что означают выражения «полезная пища», «пирамида питания», «сбалансированное питание»,	

23	Пирамида здорового питания	1 ч	принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
24	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	1 ч	принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
4	Ты и другие люди.	6 ч		2, 4, 5, 7
25 - 26	Мы теперь не просто дети – мы теперь ученики	2ч	Понимать кто такие ученики, принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
27	Ты помогаешь взрослым	1ч	рассказывать о своих поручениях дома, принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
28	Правила для всех	1ч	понимать правила поведения в общественных местах, для чего они созданы; выработать правила взаимодействия, дружбы; понимать, как эти правила влияют на здоровье, принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;	
29- 30	Человек и общество	2ч	понимать правила поведения в общественных местах, для чего они созданы; выработать правила взаимодействия, дружбы; понимать, как эти правила влияют на здоровье, принимать и сохранять учебную задачу;	
5	Не только школа	3 ч		2, 5
31 -32	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	2 ч	Понимать значение школьных предметов, необходимость получения новых знаний вне школы; рассказывать о своих хобби и увлечениях;	
33	Сила ума (умение учиться)	2 ч	иметь представление о нашей общей планете Земля, о том как жили люди раньше, знать ,что самый главный дом, дом нашей души, — это тело, понимать что важно держать в чистоте не только наши мысли, чувства, (какие слова мы говорим окружающим), но и заботиться о чистоте организма (правильное питание, чистая вода), тела (гигиена: умывание, душ, в порядке волосы и ногти, чистая одежда и обувь..), дома, где живём (проветривание, влажная уборка), в городе, в лесу на планете в целом.	
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1ч	Участствовать в выставке рисунков, газет, анкет, эмблем, которые были изготовлены в течение года.	2, 7
	Итого:	34 ч		

Тематическое планирование, 3 класс

№	Тема занятия	Кол-во ч	Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Как сохранить здоровье	14 ч		2, 4, 5, 7
1	Введение	1 ч	проявлять познавательный интерес к учебному материалу; подводить группы объектов под понятия; анализировать информацию, принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; планировать, оценивать свои действия и работу пары/группы.	

2 - 3	Мои помощники органы чувств	2 ч	расширить представления об органах чувств и их роли, о способах сохранять здоровыми органы чувств; поиск и выделение необходимой информации; принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; сотрудничать, взаимодействовать, слушать и слышать друг друга	
4 - 5	Здоровый образ жизни	2 ч	Иметь представления о гигиене, личной гигиене, гигиене жилища; влиянии гигиены на сохранение органов чувств, касаясь аспектов ЗОЖ — физической активности, закаливания, правильного питания и соотнесения с ними рассматриваемого материала. принимать и сохранять учебную задачу; работать с информацией, анализировать материал и делать выводы на его основе; развивать коммуникативные умения, навыки работы в группе; развивать внимание, память; выполнять совместно творческие задания.	
6 - 7	Что такое режим дня? Его значение	2ч	расширять первоначальные представления о режиме дня, понимание его пользы и необходимости; принимать и сохранять учебную задачу; адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение; — работать в парах; анализировать и сравнивать информацию, сопоставлять информацию, представленную в разном формате, заполнять таблицы.	
8 - 10	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)	3 ч	понимать пользу полноценного ночного сна, его времени, значения соблюдения неких этапов режима дня для обеспечения себе здорового крепкого сна; принимать и сохранять учебную задачу; адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение; работать в парах;	
11	Правила в быту	1ч	понимать правила безопасности при использовании электробытовых приборов; принимать и сохранять учебную задачу; сотрудничать в парах; использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.	
12	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1ч	понимать правила безопасности в лесу; принимать и сохранять учебную задачу; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного /прочитанного; — осознанно и произвольно строить речевое высказывание;	
13	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1ч	понимать кибербезопасность и её значимость для сохранения личной информации и сохранения своих личных границ, обращения внимания на понятия «свои», «чужие», «незнакомец в Сети»; принимать и сохранять учебную задачу; анализировать информацию; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного; осознанно и произвольно строить речевое высказывание.	
14	Диагностическая проверочная работа	1 ч	написать самостоятельно проверочную работу	
2	Движение – это жизнь	8 ч		2. 4, 5 7
15 -16	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	2ч	иметь представления об опорно-двигательной системе, понимать значение выработки правильной осанки; иметь первичные представления о первой помощи при травмах (ушиб, перелом, вывих,	

			растяжение); принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; осуществлять смысловое чтение; — участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного /прочитанного; работать в парах/малых группах.	
17	Спортивные секции. Спортивная семья.	1ч	принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать свою точку зрения,	
18	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1ч	Уметь поддерживать на конкурсе маму, папу; уметь приготовить слайды об олимпийских чемпионах;	
19	Что такое правильное дыхание?	1ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознавать значение воздуха для жизни; расширять представления о понятиях: грудная клетка, органы дыхания; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы; находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.	
20	Что такое закаливание?	1ч	осознавать роль закаливания для здорового образа жизни; принимать и сохранять учебную задачу; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.	
21	Физкультура в школе. ГТО	1ч	осознавать значение физической культуры в жизни человека; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.	
22	Диагностическая проверочная работа	1 ч	Выбирать нужные ответы; выполнить творческое задание	
3	Полезная и здоровая еда	3 ч		4,7
23	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч	осознавать значение питания в жизни человека; усвоить понятия: пищеварительная система, пищевые вещества, жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества, понимание ответа, что означают выражения «полезная пища», «пирамида питания», «сбалансированное питание»;	
24	Пирамида здорового питания	1 ч	принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы, находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других,	
25	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	1 ч	осознавать значение питания в жизни человека; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы.	
4	Ты и другие люди.	5 ч		2, 5, 7
26	Мы теперь не просто дети – мы теперь ученики	1ч	использовать материал о правах человека на образование ;	
27	Ты помогаешь взрослым	1ч	обсудить правила взаимодействия, необходимые школьникам;	

28	Правила для всех	1ч	составлять анкеты про ЗОЖ; понимать для чего нужны эти правила.	
29-30	Человек и общество	2ч	находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других,	
5	Не только школа	3 ч		2, 5
31	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1 ч	Понимать что приносит радость и удовольствие именно детям о том, что они готовы делать не по напоминанию, не потому, что надо, а потому что хочется и это вдохновляет, даёт возможность отдохнуть, переключиться; про такие состояния часто говорят «душа поёт».	
32 – 33	Сила ума (умение учиться)	2 ч	Понимать, что не достаточно изучать в школе только определённые предметы, чтобы состояться как человек; у каждого могут быть ещё личные интересы;	
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1ч	Участвовать в выставке рисунков, газет, анкет, эмблем, которые были изготовлены в течение года.	2,5
	Итого:	34 ч		

Тематическое планирование, 4 класс

№	Тема занятия	Кол-во ч	Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Как сохранить здоровье	14 ч		2, 4, 5, 7
1	Введение	1 ч	иметь представление о понятиях: физическая активность, личная гигиена, режим дня, закаливание и правильное питание. проявлять познавательный интерес к учебному материалу; подводить группы объектов под понятия; анализировать информацию, представленную в разных формах; принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; планировать, оценивать свои действия и работу пары/группы.	
2 - 3	Мои помощники органы чувств	2 ч	иметь представления об органах чувств и их роли, о способах сохранять здоровыми органы чувств; вести поиск и выделение необходимой информации; анализировать материал с целью выделения существенных признаков и обобщать выбранную информацию, представленную в разных формах; принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; сотрудничать, взаимодействовать, слушать и слышать друг друга.	
4 - 5	Здоровый образ жизни	2 ч	иметь представление о гигиене, личной гигиене, гигиене жилища; влиянии гигиены на сохранение органов чувств, касаясь аспектов ЗОЖ — физической активности, закаливания, правильного питания и соотнесения с ними рассматриваемого материала; принимать и сохранять учебную задачу; планировать, контролировать и оценивать свою работу; работать с информацией, анализировать материал и делать выводы на его основе; развивать коммуникативные умения, навыки работы в	

			группе; развивать внимание, память; выполнять совместно творческие задания;	
6 - 7	Что такое режим дня? Его значение	2ч	расширить первоначальные представления о режиме дня, понимание его пользы и необходимости; принимать и сохранять учебную задачу; адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение; работать в парах; анализировать и сравнивать информацию, выделять главное, маркировать текст и делать выводы на основе информации; сопоставлять информацию, представленную в разном формате, заполнять таблицы.	
8 - 10	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)	3 ч	должны понимать пользу полноценного ночного сна, его времени, значения соблюдения неких этапов режима дня для обеспечения себе здорового крепкого сна; принимать и сохранять учебную задачу; адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение; работать в парах; работать с информацией, представленной в разном формате.	
11	Правила в быту	1ч	понимать правила безопасности при использовании электробытовых приборов; принимать и сохранять учебную задачу; сотрудничать в парах; использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.	
12	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1ч	понимать правила безопасности в лесу. принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного; осознанно и произвольно строить речевое высказывание; выполнять творческое задание на развитие креативного мышления.	
13	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1ч	понимать смысл кибербезопасности и её значимости для сохранения личной информации и сохранения своих личных границ, обращения внимания на понятия «свои», «чужие», «незнакомец в Сети»; для выработки правил безопасности в Интернете; принимать и сохранять учебную задачу; анализировать информацию; самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного /прочитанного; осознанно и произвольно строить речевое высказывание.	
14	Диагностическая проверочная работа	1 ч	уметь выполнять задания с выбором ответов и выполнять часть со свободным высказыванием и дополнением своего варианта ответа.	
2	Движение – это жизнь	8 ч		2, 4, 5
15 -16	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	2ч	углубить представления об опорно-двигательной системе, для понимания значения и выработки правильной осанки; для первичного представления о первой помощи при травмах (ушиб, перелом, вывих, растяжение); принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; осуществлять смысловое чтение; участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного; осознанно и произвольно строить речевые высказывания;	

			работать в парах/малых группах.	
17	Спортивные секции. Спортивная семья.	1 ч	расширить представления о разных видах спорта; различать понятия «заниматься спортом для здоровья», и «заниматься спортом, чтобы стать олимпийским чемпионом»; принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать свою точку зрения, аргументировать предложения; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	
18	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 ч	Уметь поддерживать на конкурсе маму, папу; уметь приготовить слайды об олимпийских чемпионах;	
19	Что такое правильное дыхание?	1 ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознавать значение воздуха для жизни; расширять представления о понятиях: грудная клетка, органы дыхания; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы; находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.	
20	Что такое закаливание?	1 ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознавать роль закаливания для здорового образа жизни; принимать и сохранять учебную задачу; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.	
21	Физкультура в школе. ГТО	1 ч	развивать интерес к изучению себя, своего организма; осознавать значение физической культуры в жизни человека; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы; находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения	
22	Диагностическая проверочная работа	1 ч	Уметь выбирать правильные ответы и выполнять часть со свободным высказыванием и дополнением своего варианта ответа.	
3	Полезная и здоровая еда	3 ч		4, 7
23	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч	осознавать значение питания в жизни человека; знакомиться с понятиями: пищеварительная система, пищевые вещества, жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества, понимать, что означают выражения «полезная пища», «пирамида питания», «сбалансированное питание»; принимать и сохранять учебную задачу; наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы; находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.	
24	Пирамида здорового питания	1 ч	осознавать значение питания в жизни человека; понимать, что означают выражения «полезная	

			пища», «пирамида питания», «сбалансированное питание»; находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.	
25	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	1 ч	знать о гигиене питания и режиме питания, иметь понятие о сбалансированном питании и пирамиде питания; находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.	
4	Ты и другие люди.	5 ч		2, 5, 7
26	Мы теперь не просто дети – мы теперь ученики	1ч	находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других, знать о правах человека на образование, о правилах взаимодействия, необходимые школьникам, и составить список таких правил для будущих первоклассников.	
27	Ты помогаешь взрослым	1ч	уметь составлять анкеты про ЗОЖ, уметь записать то, чему хочу научиться; находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; осознавать выполняемые действия; слушать других,	
28	Правила для всех	1ч	знать правила ПДД, правила поведения в общественных местах: в школе, в транспорте, на площадке, в театре, в музее; объяснить, для чего люди придумали правила;	
29-30	Человек и общество	2ч	понимать что означают понятия «образованный человек», «воспитанный человек», в каких случаях говорят «невежа»; знать, что человек часть живой природы и часть социума, приводить разные примеры о том, что под силу человеку.	
5	Не только школа	3 ч		2, 5, 7
31	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1 ч	нужно прислушаться к себе и найти то, что вас интересует, что вам любопытно узнавать, потому что эти два качества — интерес и любопытство — помогают человеку развиваться.	
32 – 33	Сила ума (умение учиться)	2 ч	понимать, что для того чтобы учиться, надо развивать память, внимание, мышление; знать про отдельный сбор мусора, почему это важно, про сбор мусора в лесу, про бережное отношение ко всему окружающему; нарисовать знаки, которые указывают, что / кого надо сохранять на планете.	
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1ч	Участвовать в выставке рисунков, газет, анкет, эмблем, которые были изготовлены в течение года.	2, 7
	Итого:	34 ч		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО
учителей начальных классов
МАОУ МО Динской район СОШ № 3
от 28.08.2023года, № 1
_____ Бережная Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Сильченко Е.Н.

28 августа 2023 года

