

02.04.

Принято
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.23

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №18 с УИОП»
_____ Н.З.Гайнуллин
Приказ № 249 от 29.08.23

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) культура здоровья
на уровень начального общего образования (2-3 классы)

г. Набережные Челны, 2023

Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Культура здоровья».

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры), ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая спортивно-оздоровительные занятия для укрепления здоровья, успешной учебы и социализации в обществе;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой, органического сочетания спортивного мастерства и массовой физической культуры.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры), понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Содержание курса «Культура здоровья»

Раздел 1. «Вот мы и в школе». (4 ч)

Кого мы можем считать здоровым человеком? Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Гигиена школьника. Гигиена зрения. Освещение. Предметы и средства личной гигиены. Купание. Закаливание. Соблюдение личной гигиены. Проблема гигиены в произведениях литературы (сказки «Федорино горе», «Мойдодыр» К.И. Чуковского и т.д.).

Формы организации: интеллектуальные игры, дискуссии, круглые столы.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение).

Раздел 2. Питание и здоровье. (6 ч)

Золотые правила питания. Правила приема пищи. Режим питания. Рациональное и нерациональное питание. Существует ли лекарство от всех болезней? Микробы, вирус. Как спастись от карантина? Продукты питания, которые следует избегать. Сахар – продукт питания. Соль – продукт питания. Рафинированная белая мука. Влияние труда на здоровье.

Формы организации: исследовательские проекты, социальные и гражданские акции, трудовой десант.

Виды деятельности: социальное творчество, трудовая деятельность.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках. (6 ч)

Роль головного мозга в организме человека, его устройство и принцип работы, полезные рекомендации. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. История игр. Ознакомление с играми, требующими командного состава. Эффективные природные средства оздоровления нашего организма: солнечный свет, звуки природы, воздух, цвета, климат, микробы.

Формы организации: клубы по интересам, дискуссии, круглые столы, экскурсии, походы, соревнования.

Виды деятельности: игровая деятельность, познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, туристско-краеведческая деятельность.

Раздел 4. Я в школе и дома. (7 ч)

Понятие «внешний вид». Специализация одежды. Так выглядели ученики прошлого столетия. Форма гимназистов. Современные ученики. В чем отличие? Варианты современной школьной формы. Дресс-код школьника. Соблюдение правил личной гигиены и внешнего вида, к аккуратности и организованности.

Формы организации: интеллектуальные игры, дискуссии, круглые столы, исследовательские проекты, концерты, спектакли.

Виды деятельности: игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов. (3 ч)

Факторы, влияющие на здоровье. Независимые от человека причины: экология, наследственность, здравоохранение. Физическая нагрузка. Снижение двигательной активности. Проблемы, связанные с сидячим образом жизни. Как же ликвидировать дефицит движений? Здоровый образ жизни – это требование времени. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья людей. Опыт других стран. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), содержащихся в различных продуктах питания и их свойства. Какую пользу и вред приносят сладости? Правила поведения за столом во время чаепития.

Формы организации: кружковая работа, секции, соревнования, интеллектуальные игры.

Виды деятельности: художественное творчество, социальное творчество (социально-преобразующая добровольческая деятельность), Спортивно-оздоровительная деятельность.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. (4 ч)

Мир моих увлечений - спорт. Спортивные, полуспортивные хобби. Футбол, баскетбол, хоккей и другие командные виды спорта. Культуризм, пауэрлифтинг. Плавание. Брейк-данс и всяческие виды танцев. Положительное влияние своего увлечения на характер, достижения. Увлечением будущей профессией.

Формы организации: кружки художественного творчества, секции, студии, клубы по интересам, подготовка и проведение научных ярмарок, выставок, школьные научные общества, концерты, спектакли.

Виды деятельности: досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), художественное творчество, социальное творчество (социально-преобразующая добровольческая деятельность).

Раздел 7. Вот и стали мы на год взрослей. (4 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Природа. Как вести себя на природе. Правила безопасности при экскурсиях на природу, организованном групповом и самостоятельном отдыхе на природе. Виды растений. Лекарственные и ядовитые растения.

Формы организации: олимпиады, соревнования, интеллектуальные игры, дискуссии, круглые столы, походы.

Виды деятельности: игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, туристско-краеведческая деятельность.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1.	«Вот мы и в школе».	4 ч
2.	Питание и здоровье.	6 ч
3.	Моё здоровье в моих руках.	6 ч
4.	Я в школе и дома.	7 ч
5.	Чтоб забыть про докторов.	3 ч
6.	Я и моё ближайшее окружение.	4 ч
7.	«Вот и стали мы на год взрослей».	4 ч
	Итого	34 ч

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	«Вот мы и в школе».			
1.	Здоровый образ жизни, что это?	1 ч		
2.	Личная гигиена.	1 ч		
3.	В гостях у Мойдодыра.	1 ч		
4.	«Остров здоровья».	1 ч		
	Питание и здоровье.			
5.	Классный завтрак. Варианты полезных завтраков.	1 ч		
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1ч		
7.	Вредные микробы.	1ч		
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1ч		
9.	«Чудесный сундучок».О вреде сахара и соли.	1ч		

10.	Труд и здоровье.	1ч		
	Моё здоровье в моих руках.			
11.	Наш мозг и его волшебные действия.	1ч		
12.	День здоровья «Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим»».	1ч		
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1ч		
14.	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1ч		
15.	Природа – источник здоровья.	1ч		
16.	Современные подвижные игры.	1 ч		
	Я в школе и дома.			
17.	Мой внешний вид –залог здоровья.	1 ч		
18.	«Доброречие».	1 ч		
19.	Спектакль «Сказка про Юлю-капризулю».Проблема детских капризов,которые могут испортить настроение ,отношения с родителями и друзьями.	1 ч		
20.	Бесценный дар- зрение.	1 ч		
21.	Гигиена правильной осанки.	1ч		
22.	«Спасатели , вперёд!»	1ч		
23.	«Очень важный совет для маленьких непосед». Правила безопасного поведения с незнакомцами.	1ч		
	Чтоб забыть про докторов.			
24.	Движение - это жизнь.	1ч		
25.	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше».	1ч		
26.	«Разговор о правильном питании».Вкусные и полезные вкусности.	1ч		
	Я и моё ближайшее окружение.			
27.	Мир спортивных увлечений.	1ч		
28.	Вредные привычки и их профилактика.	1ч		
29.	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль.А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1ч		
30.	В мире интересного.	1ч		

	«Вот и стали мы на год взрослей».			
31.	Я и опасность.	1 ч		
32.	Лесная аптека на службе человека.	1 ч		
33.	«Не зная броду, не суйся в воду».	1 ч		
34.	Как хорошо в палатке летом,когда природа в тьму одета.	1 ч		
Итого		34 ч		