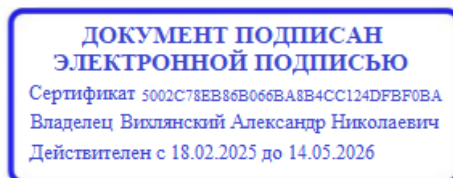


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Татарстан

Исполнительный комитет Спасского муниципального района РТ

МБОУ "Антоновская СОШ"



РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ «Антоновская СОШ»
Протокол № 1
от «26 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ "Антоновская СОШ"
_____ А.Н. Вихлянский
Приказ № 39 от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Уроки здоровья»

для обучающихся 1- 4 классов

на 2025 – 2026 учебный год

Учитель: Шамсутдинова Ф.И.

С.Антоновка, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа учащихся «Урок здоровья» для 1-4 класса на составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 06 октября 2009 года), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.

«135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2016

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков, учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровье затратный характер.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Уроки Здоровья».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
-

2. **Общая характеристика учебного предмета**

Данная программа строится *на принципах*:

- **Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

3. **Описание места внеурочной деятельности «Урок здоровья»**

Программа рассчитана на 102 часа за 4 года обучения, 1- 4 классы по 34 часа в год (1 час в неделю)

4. **Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности «Урок здоровья»**

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Урок здоровья»

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика
- Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы
- Учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности;
- Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; ориентация нравственным в содержании и смысле как собственных поступков, так окружающих людей; поступков, знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение
- Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на 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.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем
- Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- учитывать установленные правила в осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- 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;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

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;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

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;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

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;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

класс	Обучающийся	
	Научится (для базового уровня)	Получит возможность научиться (для повышенного уровня)
1	выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье.	факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний; причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений.
2	правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения; -соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой; -оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа; -выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника; -правильному обращению с животными; -тренировать свою память, внимание, повышать самооценку; -составлять распорядок рабочего дня. факторы, влияющие на здоровье человека; -распознавать причины некоторых заболеваний; -распознавать причины	различению видов закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правил закаливания организма; влияния закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; -рассказывать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; -различать основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

	возникновения травм и правила оказания первой помощи.	
3	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; • характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); • выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • планировать режим дня; • организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; • отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств; • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
4	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; • осуществлять активную оздоровительную деятельность; • формировать своё здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> • факторы, влияющие на здоровье человека; • причины некоторых заболеваний; <ul style="list-style-type: none"> • причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; • виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; • о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; • основные формы физических занятий и виды физических упражнений

6. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Обязательная учебная нагрузка (всего)	33	34	34	34
в том числе:				
Практические занятия		-	-	10

6.2. Содержание внеурочной деятельности

1 класс:

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Дружья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (6 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (4 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

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 (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы (1 ч) Я пришёл из школы. Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры. (2 ч) Подвижные игры (3ч) Доктора природы(2 ч)

2 класс:

Самостоятельные занятия. 7 ч.

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 12 ч.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Самостоятельные игры и развлечения. 15 ч.

Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Формы, методы, технологии и средства обучения.

На занятиях физической культуры во втором классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков:

- урок – соревнование, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

3 класс:

Тема 1. Здоровый образ жизни (1ч)

Кого мы можем считать здоровым человеком

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему «Кого мы можем считать здоровым человеком?»
- практическая - комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Зачем делать зарядку?»
- практическая - комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Правила личной гигиены.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Правила личной гигиены»
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)

Правила ТБ.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Правила ТБ»
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Упражнения для укрепления осанки

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Красивая осанка и здоровье человека»
- практическая - комплекс упражнений для укрепления осанки.

Тема 6 Русские народные игры и забавы. (27ч)

Виды и особенности русских народных игр.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная – особенности и правила игр.
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.
- игровая– Изучение правил игр. Разучивание игр (игры с бегом ,игры с мячом, игры с прыжками, игры, развивающие метательные способности, зимние игры). Проведение игр. Отработка игровых приёмов.

Игры с бегом: «Горелки», «Воробушки и кот», «Катание на тройках», «Гуси», «Коршун», «Золотые ворота», «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Жмурки», «Гори, гори ясно!», «Носильщики», «Птицелов», «Северный и южный ветер», «Чай – чай выручай!».

Игры с прыжками: «Кенгуру», «Прыгуны», «Лиса в курятнике», «Река и ров»,

Игры с мячом: «Горячая картошка», «Блуждающий мяч».

Игры, развивающие метательные способности: «Вышибалы», «Подвижная цель».

Игры-эстафеты:- эстафета с мячом, эстафета с обручами, эстафета «Полоса препятствий».

- соревнования - «Весёлые старты».

4 класс:

1. Наше здоровье.

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

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя». Игры на свежем воздухе.

2. Как помочь сохранить здоровье.

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

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий». Игры по выбору учащихся на свежем воздухе.

3. Что зависит от моего решения.

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони». Игры на свежем воздухе «Подвижная цель», «Гонки мячей».

4. Злой волшебник табак.

Что мы знаем о курении.

Практические занятия

Игра «Волшебный стул». Игра «Мяч среднему». Динамический час.

5. Почему некоторые привычки называются вредными.

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Практические занятия

«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения. Игры на свежем воздухе «Вызов номеров», «Белые медведи».

6. Помогите себе сам.

Беседа «Волевое поведение»

Практические занятия

Игра «Дерево решений». Игры «Зайцы в огороде»

7. Злой волшебник – алкоголь.

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

Практические занятия

Игра «Список проблем». Развивающие игры: «Зайцы, сторож и Жучка»

8. Злой волшебник – наркотик.

Беседа «Наркотик – смерть»

Практические занятия

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения. Игры по выбору детей.

9. Мы – одна семья»

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Игра «Города», «Телефон».

10. Повторение.

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

Практические занятия

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». КВН «Наше здоровье». День здоровья.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОК ЗДОРОВЬЯ В 1 КЛАССЕ

№ уро ка	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся
		личностные	метапредметные	предметные	
Раздел 1 «Друзи с водой»- 2ч					
1	Советы доктора Воды.	Выработка здоровье сберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понимание здоровья как ценности. Определить виды здоровья. Научить снимать утомление с помощью точечного массажа.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
2	Друзья Вода и Мыло.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понимание что такое вода и мыло, зачем они нужны в жизни человека.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливая рабочие отношения
Раздел 2 «Забота о глазах»-1ч					
3	Глаза – главные помощники человека.	Уметь читать лица людей;	П. - построение рассуждения; Р. - составлять план и последовательность действий; К. – сформулировать высказывание по пройденной теме;	Научить детей научному объяснению меняющимся настроению человека	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

<i>Раздел 3 «Уход за ушами»-1ч</i>					
4	Чтобы уши слышали.	Установка на научный подход к объяснению с точки зрения психологических процессов	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, Р. - выделять и формулировать основные понятия К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Научить детей научному объяснению различных проявлений у человека	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
<i>Раздел 4 «Уход за зубами»-4ч</i>					
5	Почему болят зубы.	Установка на научный подход к объяснению природных явлений	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - выделять и формулировать главную мысль рассуждения К. - определять общую цель и пути ее достижения;		- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
6	Чтобы зубы были здоровыми.	Воспитание патриотизма и любви к истории своей родины	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Ознакомиться с понятием народного творчества, научиться отличать	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
7	Как сохранить улыбку здоровой.	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. – уметь строить полемику;	Познакомить с факторами влияющими на здоровье.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
8	Веселые старты.	Установка на здоровый образ жизни, общение, дружбу	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать свои мысли	Делаем установку на здоровый образ жизни.	объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов

			К. - формулировать собственное мнение и позицию;		своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
<i>Раздел 5 «Уход за руками и ногами»-1ч</i>					
9	«Рабочие инструменты» человека.	Установка на здоровый образ жизни; воспитание доверия к медицине	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
<i>Раздел 6 «Забота о коже»-3ч</i>					
10	Зачем человеку кожа.	Готовность следовать гигиеническим нормам	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - выделять и формулировать главную мысль рассуждения К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Сформировать потребность детей в следовании правилам здорового образа жизни	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
11	Надежная защита организма.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понятие о вреде курения.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
12	Если кожа повреждена.	Готовность соблюдать нормы социального поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. – уметь строить полемику;	Определить влияние разных профессий на здоровье человека.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
<i>Раздел 7 «Как следует питаться»-2ч</i>					

13	Питание – необходимое условие для жизни.	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать мысль К. - слушать собеседника;	Уметь сказать НЕТ	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
14	Здоровая пища для всей семьи.	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Как правильно отказаться.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;

Раздел 8 «Как сделать сон полезным?»-1ч

15	Сон – лучшее лекарство.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - слушать собеседника;	Сформировать потребность говорить вредным привычкам НЕТ	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
----	-------------------------	------------------------------------	---	---	--

Раздел 9 «Настроение в школе»-1ч

16	Как настроение?	Развитие интереса к чтению, рисованию	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Что такое безопасное поведение.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
----	-----------------	---------------------------------------	--	---------------------------------	--

Раздел 10 «Настроение после школы»-2ч

17	Я пришел из школы.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать мысль К. - слушать собеседника;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
18	Подвижные игры по выбору детей.	Готовность следовать нормам социального поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
<i>Раздел 11 «Поведение в школе»-1ч</i>					
19	Я – ученик.	Готовность следовать положительным примерам из произведений искусства	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Дать понятие о вредных привычках и влияние их на здоровье членов семьи.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
<i>Раздел 12 «Вредные привычки»-3ч</i>					
20	Вредные привычки.	Желание приобщиться к мировой художественной культуре	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать знания о процессах, происходящих в организме человека при алкоголе.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
21	Вредные привычки.	Стремление к общению, поиск	П. - осознанно и произвольно строить	Дать понятие о вредных привычках и влияние их	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий

		своего места в социуме	сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать своё отношение к проблеме К. – идти к цели	на здоровье членов семьи	- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
22	Подвижные игры.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; ;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать знания о процессах, происходящих в организме человека при алкоголе.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
<i>Раздел 13 «Мышцы, кости и суставы»-3ч</i>					
23	Скелет – наша опора.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П. - осознанно подходить к вопросам веры и атеизма Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Ознакомиться с понятием мальчики и девочки.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
24	Осанка – стройная спина!	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - осознанно и произвольно строить отношения в игре Р. - выделять и формулировать требования и просьбы К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Значение семьи для человека.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
25	Подвижные игры на свежем воздухе	Стремление следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность	Поиграем для здоровья	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения;

			действий; К. - строить понятные для партнёра высказывания;		формулировать свои затруднения;
<i>Раздел 14 «Как закаляться. Обтирание и обливание»-3ч</i>					
26	Если хочешь быть здоров!	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Учить правильно завоевать авторитет в своем кругу общения.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
27	Подвижные игры.	Выработка здоровьесберегающего поведения; Осторожность на улице и дома	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать основные понятия темы К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Что означает здоровье для организма.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
28	Как правильно вести себя на воде.	Установка на здоровый образ жизни	П. - осознанно подходить к пониманию своей роли в семье Р. - осуществлять анализ К. - формулировать собственное мнение и позицию;	Учимся правильно питаться.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
<i>Раздел 15 «Как правильно вести себя на воде»-4ч</i>					
29	Правила безопасности на воде.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;	Правильное питание для здорового организма.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе

			Р. - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату К. - определять общую цель и пути ее достижения;		устанавливать рабочие отношения
30	Подвижные игры.	Готовность следовать нормам социального поведения	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Следим за гигиеной своего организма.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
31	Если хочешь быть здоров!	Готовность следовать этическим нормам поведения	П. - распознавание объектов, выделение существенных признаков; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Как бороться с грязнулями.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
32	Правила закаливания.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - формулировать собственное мнение и позицию;	Научитесь следить за чистотой и порядком.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
33	Обобщающий	Установка на	П. - установление	Как помочь самому себе	- объяснять, что необходимо для

	урок – игра «Доктора природы»	поддержание здоровья	причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - строить понятные для партнёра высказывания;	в сбережении здоровья.	успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
--	----------------------------------	-------------------------	--	------------------------	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОК ЗДОРОВЬЯ ВО 2 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Характеристика
		предметные	метапредметные	личностные	деятельности обучающихся
1 четверть					
1	Роль и значение занятий физической культурой.	влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;	Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Добывать новые знания:	Выделять нравственный аспект поведения;	Оценивать состояние своего здоровья. Понимать и объяснять значение слова «здоровье». Выразить своё мнение. Делать выводы и оценивать работу.
2	Подвижные игры «К своим флажкам».				Понимать значение слова «болезнь» Строить логические цепочки рассуждений. Правильно оформлять своё высказывание в устной речи. Делать выводы и оценивать работу.
3	Упражнения на улучшение осанки.				Сопоставлять поступки и чувства. Заботиться о своём здоровье Участвовать в обсуждении вопросов. Составлять суждения по опорным словам о доброте и

			<p>находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других.</p>		<p>поступках. Уметь описывать разные поступки -смех, слёзы, удивление, восторг, гнев. Делать выводы и оценивать работу.</p>
4	Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	<p>основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</p>	<p>Регулятивные УУД: Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Познавательные УУД: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Коммуникативные УУД: Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий</p>	<p>Выработка здоровья сберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>Оценивать ситуации, вызывающие стресс. Искать приёмы выхода из стрессовой ситуации. Знать и выполнять режим дня. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать работу.</p>
5	Подвижные игры «Два мороза».				<p>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.</p>

			диалог).		
6	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями .	заботиться о своем здоровье; составлять распорядок рабочего дня.	<p>Регулятивные УУД: Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</p> <p>Познавательные УУД: Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей</p> <p>Коммуникативные УУД: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий.	<p>Знать врачей . которые нас лечат</p> <p>Знать причину и последствия событий.</p> <p>Логически мыслить и рассуждать. Правильно оформлять своё высказывание. Делать выводы и оценивать свою работу.</p>
7	Подвижные игры «Пятнашки».	основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;	<p>Регулятивные УУД: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие.</p> <p>Познавательные УУД: Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p> <p>Коммуникативные УУД: Учиться выполнять различные</p>	положительное отношение и интерес к изучению курса.	Знать что такое инфекция, иммунитет. Правильно и верно уметь выбирать занятия. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
8	Упражнения для органов зрения.				Знать что такое инфекция, иммунитет. Правильно и верно уметь выбирать занятия. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.

			роли в группе (лидера, исполнителя, критика).			
9	Подвижные игры «Прыгающие воробушки».	знания о —полезных‖ и —вредных‖ продуктах, значение режима питания; знания о антибиотиках, для чего нужны лекарства	<p>Регулятивные УУД: Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p> <p>Познавательные УУД: Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p> <p>Коммуникативные УУД: Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах</p>	осознавать себя ценной частью большого разнообразного мира (природы и общества).	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	Уход за кожей.				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.	
11	Подвижные игры «Зайцы в огороде».	знания о —полезных‖ и —вредных‖ продуктах, значение режима питания.	<p>Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на занятие с</p>	Определять и высказывать под руководством учителя самые	Обсуждать различные ситуации Понимать признаки отравления лекарствами Знать что делать при первых признаках	

		основы рационального питания; правила оказания первой помощи;	помощью учителя. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие. Коммуникативные УУД: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других.	простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.	отравления лекарствами. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Делать выводы и оценивать свою работу.
12	Правила личной гигиены.				Понимать почему трудно сказать –нет. Знать признаки пищевого отравления. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
13	Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	правила оказания первой помощи; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении,	Регулятивные УУД: Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по	вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения.	Логически размышлять и думать. Составлять предложения. Рассматривать различные ситуации. Знать признаки солнечного ожога. Делать выводы и оценивать

		обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;	предложенному учителем плану. Познавательные УУД: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Коммуникативные УУД: Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).		свою работу. Правильно понимать что необходимо сделать, чтобы не заболеть. Активно участвовать в обсуждении влияния привычек на человека. Делать выводы и оценивать свою работу.
14	Подвижные игры «Лисы и куры».				
15	Правила проведения закаливающих процедур.	соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;	Регулятивные УУД: Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Познавательные УУД: Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей Коммуникативные УУД: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию	Понимать и знать правила безопасного поведения в доме. Рассматривание различных ситуаций. Строить логические цепочки рассуждений. Делать выводы и оценивать свою работу.
16	Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.				Рассматривать ситуации с волевым поведением. Знать какое поведение формирует волю. Логически мыслить и рассуждать. Делать выводы и оценивать свою работу.
17	Подвижные игры «Кто дальше	соблюдать общепринятые правила на воде	Регулятивные УУД: - выделять и формулировать основные понятия	Определять и высказывать под руководством	Понимать и объяснять что надо делать чтобы избежать беды в водоёме. Участвовать в

	бросит».		Познавательные УУД: подведение под понятие на основе распознавания объектов Коммуникативные УУД: строить понятные для партнёра высказывания	учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	обсуждении .Задавать вопросы. Делать выводы и оценивать свою работу.
18	Как беречь нервную систему. Инструктаж по ТБ	принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной здоровой среды обитания;	Регулятивные УУД: составлять план и последовательность действий Познавательные УУД: построение рассуждения; Коммуникативные УУД: сформулировать высказывание по пройденной теме;	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	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.
19	Подвижные игры «Точный расчет».	принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной здоровой среды обитания;	Регулятивные УУД: - выделять и формулировать основные понятия Познавательные УУД: подведение под понятие на основе распознавания объектов Коммуникативные УУД: строить понятные для партнёра высказывания	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Знать правила электрической безопасности. Уметь оказывать первую помощь пострадавшему. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме.Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать вою работу.
20	Как правильно дышать.	распознавать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.	Регулятивные УУД: составлять план и последовательность действий Познавательные УУД: построение рассуждения; Коммуникативные УУД: сформулировать высказывание по пройденной теме;	готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию	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.
21	Подвижные игры «Метко в цель».	Первая помощь при укусах насекомых; Как защититься от насекомых	Регулятивные УУД: - выделять и формулировать основные понятия Познавательные УУД: подведение под понятие на основе распознавания объектов Коммуникативные УУД: строить понятные для партнёра высказывания	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Выполнять тренинг безопасного поведения. Участвовать в обсуждении вопросов. Правильно оформлять своё высказывание в устной речи. Делать выводы и оценивать свою работу.
22	Правильное употребление пищи.	Меры предосторожности при обращении с животными	Регулятивные УУД: составлять план и последовательность действий Познавательные УУД: построение рассуждения; Коммуникативные УУД: сформулировать высказывание по пройденной теме;	овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;	Знать правила общения с животными. Выполнять задания творческого характера .Делать выводы и оценивать свою работу.
23	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	Регулятивные УУД: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие. Познавательные УУД: Средством формирования этих действий	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других	Знать признаки отравления ядовитыми веществами. Понимать и обсуждать значение слов «дезинфекция», «дезодорант». Участвовать в обсуждении вопросов. Делать выводы и оценивать свою работу.
24	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не				
			служит учебный материал и задания учебника,		Знать признаки отравления угарным газом. Понимать правила поведения при отравления угарным газом.

	терай».		ориентированные на линии развития средствами предмета. Коммуникативные УУД: Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	участников группы и педагога, как поступить.	Правильно оформлять своё высказывание в устной форме.
25	Режим дня.	правила оказания первой помощи; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;	Регулятивные УУД: Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД: Средством формирования этих действий	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.	Понимать и обсуждать значение слова «тепловой удар». Знать признаки теплового удара. Участвовать в обсуждении вопросов. Правильно оформлять своё высказывание в устной форме. Делать выводы и оценивать свою работу.
26	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.		служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета. Коммуникативные УУД: Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах		Понимать и объяснять значение слова «мороз». Называть признаки обморожения. Рассматривать разные ситуации. Делать выводы и оценивать свою работу.
27	Подвижные игры «Метко в цель».	распознавать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.	Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя. Учить высказывать своё предположение	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Знать что делать чтобы укрепить своё здоровье. Оказывать первую помощь при растяжении связок и вывихе. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.

			(версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.	целей	
28	Уход за спортивной одеждой и обувью.	распознавать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.	Познавательные УУД: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Познакомиться с оказанием помощи при переломе костей. Соблюдать правила питания. Делать выводы и оценивать свою работу.
29	Подвижные игры «Мяч водящему».	распознавать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.	Коммуникативные УУД: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи Слушать и понимать речь других.	овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;	Познакомиться со словом «марганцовка» Знать как оказать помощь при порезах. Участвовать в обсуждении. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу.
30	Первая помощь при травмах.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Регулятивные УУД: - выделять и формулировать основные понятия Познавательные УУД: подведение под понятие на основе распознавания объектов Коммуникативные УУД: строить понятные для партнёра высказывания	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Познакомиться с предметами личной гигиены для человека. Знать как они помогают человеку и 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.

31	Игра «Проверь себя» на усвоение правил оказания первой помощи.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.	Регулятивные УУД: составлять план и последовательность действий Познавательные УУД: построение рассуждения; Коммуникативные УУД: сформулировать высказывание по пройденной теме;	овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;	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.
32	Подвижные игры « У кого меньше мячей».	принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной здоровой среды обитания;	Регулятивные УУД: - выделять и формулировать основные понятия Познавательные УУД: подведение под понятие на основе распознавания объектов Коммуникативные УУД: строить понятные для партнёра высказывания	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Понимать значение «здоровым». Строить логические цепочки рассуждений. Участвовать в обсуждении. Делать выводы и оценивать свою работу.
33	Подвижные игры «Мяч в корзину».	отвечать за свои поступки; □ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.		оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Понимать значение слова «доброта» «вежливость». Участвовать в обсуждении задавать вопросы. Правильно оформлять своё высказывание. Делать выводы и оценивать свою работу.
34	Подвижные игры «Попади в обруч».	значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Знать действия, которые помогают сохранить и укрепить здоровье. Выполнять задания творческого характера. Выступить с мини-сообщением (пожеланием) к одноклассникам с пожеланием

				целей	здоровья. Выполнять задания творческого характера. Делать выводы и оценивать свою работу и работу окружающих.
--	--	--	--	-------	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОК ЗДОРОВЬЯ В 3 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Характеристика
		предметные	метапредметные	личностные	деятельности обучающихся
I четверть					
Раздел 1 «Здоровый образ жизни» (1ч)					
1	<i>Здоровый образ жизни.</i> Общеразвивающие упражнения. Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).	Формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; мотивация безопасного поведения как условия успешной жизнедеятельности	Р: самостоятельно формулировать систему вопросов, рассматриваемую на занятии П: осуществлять поиск необходимой информации для активной деятельности во время занятия К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации или предложенной задачи	Сформированность первичного опыта включения школьника в здоровьесберегающую деятельность. Освоение способов действий в опасных ситуациях. Освоение норм этикета, культуры труда.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
Раздел 2 «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» (1ч)					

2	Здоровье в порядке спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики. «Зачем делать зарядку?» (беседа)	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Р: умение находить необходимые аргументы П: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Расширение сферы социально – нравственных представлений.	Моделировать и оценивать различные ситуации поведения. Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
---	---	---	---	--	---

Раздел 3 «Личная гигиена» (1ч)

3	Личная гигиена Общеразвивающие упражнения. Правила личной гигиены (беседа).	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.	Р: самостоятельно формулировать систему вопросов, рассматриваемую на занятии П: осуществлять поиск необходимой информации для активной деятельности во время занятия К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Освоение способов действий в опасных ситуациях.	Анализ различных форм поведения.
---	--	--	--	---	----------------------------------

Раздел 4 Профилактика травматизма (3ч)

4	Профилактика травматизма Общеразвивающие упражнения.	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Р: Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с дополнительной литературой П: проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;	Расширение сферы социально – нравственных представлений.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
---	--	---	---	--	---

	Правила ТБ		К : следить за действиями участников группы в процессе коллективной творческой деятельности		
5	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом –Горелки .				
6	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом –Горелки .				

Раздел 5 Нарушение осанки (1ч)

7	Нарушение осанки. Упражнения для укрепления осанки. Красивая осанка и здоровье человека (беседа).	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.	Р: самостоятельно формулировать систему вопросов, рассматриваемую на занятии П: осуществлять поиск необходимой информации для активной деятельности во время занятия К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Сформированность потребности построения программы саморазвития.	Проводить сравнение, классификацию по заданным критериям
---	---	--	--	---	--

Раздел 6 «Русские народные игры и забавы» (27 ч).

8	Виды и особенности русских народных игр. Общеразвивающие упражнения	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать	Р: самостоятельно формулировать систему вопросов, рассматриваемую на занятии П: осуществлять поиск необходимой информации для активной деятельности во	Сформированность потребности построения программы	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении.
---	---	---	---	---	---

	Игра с бегом –Воробушки и Кот	выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.	время занятия К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	саморазвития.	
II четверть					
9	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом –Воробушки и Кот	Мотивация учебной и творческой деятельности; понимание причин успеха или неуспеха выполненной работы.	Р: умение находить необходимые аргументы П: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации, истории	Освоение способов действий в опасных ситуациях.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
10	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом –Носильщики				
11	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом –Катание на тройках	Эмоциональное восприятие поступков героев художественных произведений и реальных ситуаций; ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей	Р: самостоятельно формулировать систему вопросов, рассматриваемую на занятии П: осуществлять поиск необходимой информации для активной деятельности во время занятия К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Расширение сферы социально – нравственных представлений.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом –Гуси .				
13	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом –Коршун .	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при	Р: Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с дополнительной литературой П: проводить сравнение и классификацию по заданным	Сформированность потребности следовать правилам организации	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

		сотрудничестве	критериям; К : следить за действиями участников группы в процессе коллективной творческой деятельности	жизнедеятельност и школьника. Сформированност ь представлений о пагубности вредных привычек.	
14	Общеразвива ющие упражнения. Игра с бегом –Золотые ворота	Первоначальные представления о нравственных понятиях (ответственность, доброта, сострадание, забота о слабом), отраженных в литературных произведениях	Р : самостоятельно формулировать систему вопросов, рассматриваемую на занятии П : осуществлять поиск необходимой информации для активной деятельности во время занятия К : задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Расширение сферы социально – нравственных представлений.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Общеразвива ющие упражнения. Игра с бегом «Кенгуру»	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.	Р : умение находить необходимые аргументы П : находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии К : задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации, истории	Освоение норм этикета, культуры труда.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	Общеразвиваю щие упражнения. Игра с бегом «Птицелов»	Первоначальные представления о нравственных понятиях (доброта, сострадание, забота о слабом),	Р : Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с дополнительной литературой П : проводить сравнение и	Сформированност ь потребности следовать правилам	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых

		отраженных литературных произведениях	в классификацию по заданным критериям; К : следить за действиями участников группы в процессе коллективной творческой деятельности	организации жизнедеятельности и школьника.	способностей
III четверть					
17	Профилактика травматизма . Общеразвивающие упражнения. Правила ТБ	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Р : самостоятельно формулировать систему вопросов, рассматриваемую на занятии П : осуществлять поиск необходимой информации для активной деятельности во время занятия К : задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Расширение сферы социально – нравственных представлений. Освоение норм этикета, культуры труда.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Прыгуны»				
19	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Щука»	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.	Р : составить план и последовательности действий, вносить изменения в свои действия во время работы при отклонении результата от эталона. П : сравнивать различные виды деятельности. К : договариваться о правилах общения и поведения на занятиях.	Освоение норм этикета, культуры труда.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20	Общеразвивающие	Первоначальные представления о	Р : проговаривать последовательность действий	Освоение норм этикета, культуры	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную

	упражнения. Игра с бегом «Водяной»	нравственных понятиях (ответственность, доброта, сострадание, забота о слабом), отраженных в литературных произведениях	на занятии, работать по предложенному учителем плану. П: умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт К: договариваться о правилах общения и поведения на занятиях.	труда.	и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
21	Общеразвива ющие упражнения Игра с бегом «Третий лишний»				
22	Общеразвива ющие упражнения. Игра с бегом «Северный и южный ветер»	Первоначальные представления о нравственных понятиях (ответственность, доброта, сострадание, забота о слабом), отраженных в литературных произведениях	Р: проговаривать последовательность действий на занятии, работать по предложенному учителем плану. П: умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт К: договариваться о правилах общения и поведения на занятиях.	Освоение норм этикета, культуры труда.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
23	Общеразвива ющие упражнения. Игра с прыжками «Река и ров»				
24	Общеразвива ющие упражнения. Игра с мячом «Горячая картошка»	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Р: Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с дополнительной литературой П: проводить сравнение и классификацию по заданным критериям; К: следить за действиями участников группы в процессе коллективной творческой деятельности	Сформированност ь потребности построения программы саморазвития.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
25	Профилакти	В предложенных педагогом ситуациях	Р: умение находить необходимые аргументы	Сформированност ь потребности	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых

	ка травматизма . Общеразвивающие упражнения. Правила ТБ	общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.	П: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	построения программы саморазвития. Освоение норм этикета, культуры труда.	способностей
26	Общеразвивающие упражнения. Игра «Бредень»	Освоение школьных традиций здоровьесбережения; способность к самооценке своей работы на основе совместно выработанных критериев	Р: самостоятельно формулировать систему вопросов, рассматриваемую на занятии П: осуществлять поиск необходимой информации для активной деятельности во время занятия К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Сформированность представлений о пагубности вредных привычек.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
IV четверть					
27	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом. «Заколдованный замок»				
28	Общеразвивающие упражнения. Игра с мячом «Блуждающий мяч»	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	Р: умение находить необходимые аргументы П: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Освоение норм этикета, культуры труда.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

29	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Жмурки»	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.	Р: Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с дополнительной литературой П: проводить сравнение и классификацию по заданным критериям; К : следить за действиями участников группы в процессе коллективной творческой деятельности	Освоение способов здоровьесберегающего поведения (памятки по уходу за своим телом, алгоритмы режима питания, сна, упражнения для сохранения осанки).	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
30	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Гори, гори ясно!»				
31	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Чай – чай – выручай!»	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.	Р: умение находить необходимые аргументы П: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии К: задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации	Усвоение первоначальных сведений об органах чувств, гигиенических правилах, режиме питания, роли сна в жизни человека, правильной осанке.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
32	Общеразвивающие упражнения. Эстафета «С мячом»				
33	Общеразвивающие упражнения. Эстафета «Полоса препятствий»				
34	Соревнования. «Весёлые старты»				Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОК ЗДОРОВЬЯ В 4 КЛАССЕ

№ уро ка	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся
		личностные	метапредметные	предметные	
I четверть					
Раздел 1 «Наше здоровье»					
1	Что такое здоровье?	Выработка здоровье сберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понимание здоровья как ценности. Определить виды здоровья. Научить снимать утомление с помощью точечного массажа.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
2	Что такое эмоции? Игры по выбору учащихся на свежем воздухе.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понимание эмоций в жизни человека	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливая рабочие отношения
3	Чувства и поступки. Игры на свежем воздухе.	Уметь читать лица людей;	П. - построение рассуждения; Р. - составлять план и последовательность действий; К. – сформулировать высказывание по	Научить детей научному объяснению меняющимся настроению человека	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от

			пройденной теме;		собственных;
4	Стресс. Игры на свежем воздухе.	Установка на научный подход к объяснению с точки зрения психологических процессов	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, Р. - выделять и формулировать основные понятия К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Научить детей научному объяснению различных проявлений у человека	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 2 «Как помочь сохранить себе здоровье».					
5	Учимся думать и действовать. Игры по выбору учащихся на свежем воздухе.	Установка на научный подход к объяснению природных явлений	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - выделять и формулировать главную мысль рассуждения К. - определять общую цель и пути ее достижения;		- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
6	Учимся находить причину и последствия событий. Игры на свежем воздухе. «Кто первый?»	Воспитание патриотизма и любви к истории своей родины	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Ознакомиться с понятием народного творчества, научиться отличать	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
7	Умей выбирать. Игры по выбору учащихся на свежем воздухе.	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - уметь строить	Познакомить с факторами влияющими на здоровье.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;

			полемику;		
Раздел 3 «Что зависит от моего решения»					
8	Принимаю решение. Игры «Передай мяч среднему», по выбору учащихся.	Установка на здоровый образ жизни; воспитание доверия к медицине	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
9	Я отвечаю за свое решение. Игры «Подвижная цель», «Гонки мячей».	Готовность следовать гигиеническим нормам	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - выделять и формулировать главную мысль рассуждения К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Сформировать потребность детей в следовании правилам здорового образа жизни	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
Раздел 4 «Злой волшебник - табак»					
II четверть					
10	Что мы знаем о курении. Игра «Мяч среднему»	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понятие о вреде курения.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
Раздел 5 «Почему некоторые привычки называются вредными»					
11	Зависимость. Игры «Вызов номеров», «Белые	Готовность соблюдать нормы социального	П. - установление причинно-следственных связей;	Определить влияние разных профессий на здоровье человека.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль,

	медведи».	поведения	Р. - составлять план и последовательность действий; К. – уметь строить полемику;		коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
12	Умей сказать НЕТ. Игры «День и ночь», «Воробушки», «Белые медведи».	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать мысль К. - слушать собеседника;	Уметь сказать НЕТ	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
13	Как сказать НЕТ. Игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде».	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Как правильно отказаться.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Игры «Курица и цыплята», «Гуси-лебеди».	Установка на здоровый образ жизни;	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - слушать собеседника;	Сформировать потребность говорить вредным привычкам НЕТ	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
15	Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. Игры «Мяч среднему»,	Развитие интереса к чтению, рисованию	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность	Что такое безопасное поведение.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации

	«Козёл и капуста».		действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;		- формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
Раздел 6 «Помоги себе сам»					
16	Волевое поведение. Игры «Белые медведи», «Кто дальше бросит».	Установка на здоровый образ жизни;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать мысль К. - слушать собеседника;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
III четверть					
Раздел 7 « Злой волшебник - алкоголь»					
17	Алкоголь. Игры «Заяц, сторож и Жучка», «Парашютисты».	Готовность следовать нормам социального поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
18	Алкоголь - ошибка Вредные привычки. Игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Парашютисты», по выбору учащихся.	Готовность следовать положительным примерам из произведений искусства	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Дать понятие о вредных привычках и влияние их на здоровье членов семьи.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
19	Алкоголь - сделай выбор. Игра «Городки»,	Желание приобщиться к мировой	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме	Дать знания о процессах, происходящих в организме человека при алкоголе.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий

	«Цепи-цепи кованы», «Гуси-лебеди».	художественной культуре	Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;		- поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
Раздел 8 «Злой волшебник - наркотик»					
20	Наркотик. Игры «У медведя во бору», по выбору учащихся.	Стремление к общению, поиск своего места в социуме	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать своё отношение к проблеме К. – идти к цели	Дать понятие о вредных привычках и влияние их на здоровье членов семьи	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
21	Наркотик - тренинг безопасного поведения. Игра «Караси и щуки»	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего его поведения; ;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать знания о процессах, происходящих в организме человека при алкоголе.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 9 «Мы - одна семья»					
22	Мальчишки и девочки. Игры «Караси и щуки», «Два мороза».	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П. - осознанно подходить к вопросам веры и атеизма Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Ознакомиться с понятием мальчики и девочки.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
23	Моя семья. Игры «Два мороза», «Пустое место».	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - осознанно и произвольно строить отношения в игре Р. - выделять и формулировать требования	Значение семьи для человека.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

			и просьбы К. - определять общую цель и пути ее достижения;		- формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 10 «Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники»					
24	Дружба. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи».	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Учить правильно завоевать авторитет в своем кругу общения.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
25	День здоровья. Игры «Охотники и утки», «Фигуры», «Кенгуру».	Выработка здоровьесберегающего поведения; Осторожность на улице и дома	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать основные понятия темы К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Что означает здоровье для организма.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
26	Умеем ли мы правильно питаться. Игры по выбору учащихся.	Установка на здоровый образ жизни	П. - осознанно подходить к пониманию своей роли в семье Р. - осуществлять анализ К. - формулировать собственное мнение и позицию;	Учимся правильно питаться.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
IV четверть					
27	Я выбираю кашу. Игра «Зайцы в огороде».	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных	Правильное питание для здорового организма.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой

		поведения	признаков; Р. - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату К. - определять общую цель и пути ее достижения;		информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
28	Чистота и здоровье. Игры «Автомобили», «Охотники и утки».	Готовность следовать нормам социального поведения	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Следим за гигиеной своего организма.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
29	Откуда берутся грязнули? (Игра-путешествие)	Готовность следовать этическим нормам поведения	П. - распознавание объектов, выделение существенных признаков; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Как бороться с грязнулями.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
30	Чистота и порядок. Игры по выбору учащихся.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - формулировать собственное мнение и позицию;	Научитесь следить за чистотой и порядком.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;

31	Будем делать хорошо и небудем плохо. Игры «Вызов номеров», «Краски», «Где моё колечко?»	Установка на здоровый образ жизни, общение, дружбу	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать свои мысли К. - формулировать собственное мнение и позицию;	Делаем установку на здоровый образ жизни.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
32	КВН «Наше здоровье». Игры по выбору учащихся.	Стремление следовать нормам здоровьесберегающ его поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Поиграем для здоровья.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
33	Я здоровье берегу - сам себе я помогу. Игры – эстафеты.	Установка на поддержание здоровья	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Как помочь самому себе в сбережении здоровья.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
34	Будьте здоровы. Игры по выбору учащихся.	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. – уметь руководить процессом	Следуем правилам здорового образа жизни.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2017г.
2. Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010