1. Планируемые результаты освоения учебного курса программы.

Рабочая программа составлена на основе  авторской  программы  Обуховой  Л.А., Лемяскиной  Н.А.,  Жиренко О.Е.

« Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебного курса | Вид внеурочной деятельности | Компетенции |
| 1 | «Если хочешь быть здоровым» | Спортивно – оздоровительный | **Требования к личностным результатам:**  -готовность и способность обучающихся к саморазвитию  **Требования к метапредметным результатам:**  - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);  **Требования к предметным результатам:**  - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания |
| 2 | Надежная защита организма | **Требования к личностным результатам:**  - сформированность мотивации к учению и познанию  **Требования к метапредметным результатам:**  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  **Требования к предметным результатам:**  -составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; |
| 3 | Как организм помогает сам себе | **Требования к личностным результатам:**  - ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы их индивидуально-личностные позиции  **Требования к метапредметным результатам:**  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.  **Требования к предметным результатам:**  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков; |

**2.Содержание учебного предмета, курса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел, темы учебного курса.** | **Количество**  **часов на**  **раздел** |
| **Если хочешь быть здоровым** | **15** |
| Первые шаги к здоровью. Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене  Моё здоровье в моих руках. Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 1 класса.  Составление и запись своего режима дня  Питание и здоровье.  Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровья, через формирование основных принципов здорового образа жизни.  Правильная осанка.  Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов   позвоночника и   развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию  правильной осанки  Охрана здоровья. Определение понятия «здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни.  Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.  Здоровье в порядке — спасибо зарядке! Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Разработка комплекса утренней зарядки. |  |
| **Надежная защита организма** | **10** |
| Глаза главные помощники человека .Чтобы уши слышали .Чтобы зубы были здоровыми.  Зачем человеку кожа .Если кожа повреждена .Сон – лучшее лекарство .Домашняя аптечка. Мы за здоровый образ жизни.Береги зрение смолоду. Как избежать искривления позвоночника. |  |
| **Как организм помогает сам себе** | **9** |
| Азбука закаливания .Чистота залог здоровья .Моя безопасность .Организм человека .Вредные привычки .Первая помощь при отравлениях .Как вести себя на воде .Переохлаждение .Солнечный удар. |  |

**3. Календарно-тематический план.**

Учитель: Калмыкова Н.Б.

Предмет: В гостях у Айболита

Полугодие: I

Класс: 4а,4б

Количество часов: 15 (07.09 – « День здоровья»)

Количество учебных недель: 16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** | **Формы – организации** |
| **Если хочешь быть здоровым 15 ч.** | | | | |
| 1. | Вводный урок «В гостях у Айболита» | 1 | 14.09 | Беседа. Презентация. |
| 2. | Первые шаги к здоровью | 1 | 21.09 | Познавательная беседа. |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | 1 | 28.09 | Познавательная беседа. |
| 4. | Здоровый образ жизни. | 1 | 05.10 | Круглый стол. |
| 5. | Вредные привычки. | 1 | 12.10 | Беседа. |
| 6. | Режим дня | 1 | 19.10 | Беседа. |
| 7. | Питание и здоровье | 1 | 26.10 | Выпуск газеты. |
| 8 | Правильная осанка. | 1 | 09.11 | Просмотр тематического видеофильма |
| 9 | Охрана здоровья. | 1 | 16.11 | Беседа. |
| 10 | Здоровье в порядке — спасибо зарядке! | 1 | 23.11 | Спортивная игра |
| 11 | Спорт - это здорово. | 1 | 30.11 | Спортивная игра |
| 12 | Питание необходимое условие для жизни человека. |  | 07.12 | Беседа. Презентация. |
| 13 | Здоровая пища для всей семьи. |  | 14.12. | Познавательная беседа. |
| 14 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. |  | 21.12 | Познавательная беседа. |
| 15 | Секреты здорового питания. Рацион питания. |  | 28.12 | Круглый стол. |

**3.Календарно – тематический план**

Учитель: Калмыкова Н.Б.

Предмет: В гостях у Айболита

Полугодие: 2

Класс: 4-а,4-б

Количество часов:17

Количество учебных недель:18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** | **Формы – организации** |
| **Надежная защита организма 10** | | | | |
| 16 | Глаза главные помощники человека | 1 | 18.01 | Познавательная беседа |
| 17 | Чтобы уши слышали | 1 | 25.01 | Познавательная беседа |
| 18 | Чтобы зубы были здоровыми | 1 | 01.02 | Познавательная беседа. Просмотр фильма. |
| 19 | Зачем человеку кожа | 1 | 08.02 | Просмотр фильма |
| 20 | Если кожа повреждена | 1 | 15.02 | Беседа |
| 21 | Сон – лучшее лекарство | 1 | 22.02 | Спортивные занятия |
| 22 | Домашняя аптечка | 1 | 01.03 | Познавательная беседа |
| 23 | Мы за здоровый образ жизни. | 1 | 15.03 | Познавательная беседа |
| 24 | Береги зрение смолоду. | 1 | 22.03 | Познавательная беседа. Просмотр фильма. |
| 25 | Как избежать искривления позвоночника. | 1 | 05.04 | Просмотр фильма |
| **Как организм помогает сам себе 9** | | | | |  | 1 |
| 26 | Отдых для здоровья. | 1 | 12.04 | Прогулка на свежем воздухе |
| 27 | Организм человека | 1 | 19.04 | Беседа |
| 28 | В здоровом теле - здоровый дух! | 1 | 26.04 | Оформление стенгазеты |
| 29 | Отдых для здоровья. | 1 |  | Спортивное занятие |
| 30 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 |  | Просмотр фильма |
| 31 | Вредные привычки | 1 |  | Познавательная беседа |
| 32 | Положительное влияние спорта на организм человека. | 1 |  | Познавательная беседа |
| 33 | Разработка комплекса упражнений  утренней гимнастики». | 1 |  | Познавательная беседа. Просмотр фильма. |
| 34 | Спортивный праздник «День здоровья» | 1 |  | Развлекательные игры на свежем воздухе |

**3. Календарно-тематический план.**

Учитель: Калмыкова Н.Б.

Предмет: В гостях у Айболита. Аптека.

Полугодие: I

Класс: 4б

Количество часов: 16

Количество учебных недель: 16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** | **Формы – организации** |
| **Если хочешь быть здоровым 16 ч.** | | | | |
| 1. | Вводный урок «В гостях у Айболита» | 1 | 5.09 | Беседа. Презентация. |
| 2. | Первые шаги к здоровью  Что такое «Зеленая аптека» | 1 | 12.09 | Познавательная беседа. |
| 3. | Лекарственные растения Ростовской области. | 1 | 19.09 | Познавательная беседа. |
| 4. | Лекарственные растения Ростовской области. | 1 | 26.09 | Круглый стол. |
| 5. | Вредные привычки. | 1 | 3.10 | Беседа. |
| 6. | Режим дня | 1 | 10.10 | Беседа. |
| 7. | Питание и здоровье.  Лекарственные растения Ростовской области. | 1 | 17.10 | Выпуск газеты. |
| 8 | Правильная осанка.  Тренировочные упражнения | 1 | 24.10 | Просмотр тематического видеофильма |
| 9 | Профилактические препараты против гриппа. | 1 | 7.11 | Беседа. |
| 10 | Йод, перекись водорода и зелёнка - первые помощники. | 1 | 14.11 | Познавательная беседа. |
| 11 | Спорт - это здорово. Средства гигиены. Какие? Для чего? | 1 | 21.11 | Спортивная игра |
| 12 | Питание необходимое условие для жизни человека.  Калорийность продуктов.  Что это? | 1 | 28.11 | Беседа. Презентация. |
| 13 | Калорийность продуктов. Расчёты. | 1 | 5.12 | Познавательная беседа. |
| 14 | Калорийность продуктов. Расчёты. Составление меню. | 1 | 12.12 | Познавательная беседа. |
| 15 | Секреты здорового питания. Рацион питания. | 1 | 19.12 | Круглый стол. |
| 16 | Вегетарианцы и мясоеды. | 1 | 26.12 | Познавательная беседа. |

**3.Календарно – тематический план**

Учитель: Калмыкова Н.Б.

Предмет: В гостях у Айболита

Полугодие: 2

Класс: 4-б

Количество часов:17

Количество учебных недель:18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** | **Формы – организации** |
| **Надежная защита организма 10** | | | | |
| 17 | Лекарства для глаз. | 1 | 16.01 | Познавательная беседа |
| 18 | Лекарства для ушей. | 1 | 23.01 | Познавательная беседа |
| 19 | Лекарства для зубов. | 1 | 30.01 | Познавательная беседа. Просмотр фильма. |
| 20 | Чтобы кожа была здорова | 1 | 06.02 | Просмотр фильма |
| 21 | Если кожа повреждена Лекарства для кожи. | 1 | 13.02 | Беседа |
| 22 | Сон – лучшее лекарство | 1 | 20.02 | Спортивные занятия |
| 23 | Домашняя аптечка | 1 | 27.02 | Познавательная беседа |
| 24 | Мы за здоровый образ жизни.  Час здоровья. | 1 | 06.03 | Подвижные игры. |
| 25 | Береги зрение смолоду. Тренировочные упражнения. | 1 | 13.03 | Познавательная беседа. Просмотр фильма. |
| 26 | Как избежать искривления позвоночника. | 1 | 20.03 | Просмотр фильма |
| **Как организм помогает сам себе 7** | | | | |  | 1 |
| 27 | Отдых для здоровья. | 1 | 3.04 | Прогулка на свежем воздухе |
| 28 | Организм человека. Основные системы человеческого организма. | 1 | 10.04 | Беседа |
| 29 | В здоровом теле - здоровый дух! | 1 | 17.04 | Оформление стенгазеты |
| 30 | Отдых для здоровья. | 1 | 24.04 | Спортивное занятие |
| 31 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 08.05 | Час здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе |
| 32 | Вредные привычки, как избежать? | 1 | 15.05 | Познавательная беседа |
| 33 | Положительное влияние спорта на организм человека. | 1 | 22.05 | Час здоровья. Укрепляющие упражнения. |

**1.Планируемые результаты освоения учебного курса программы.**

Рабочая программа составлена на основе  авторской  программы  Обуховой  Л.А., Лемяскиной  Н.А.,  Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы учебного курса | Вид внеурочной деятельности | компетенции |
| 1 | Живые организмы и их влияние на здоровье. | Спортивно-оздоровительный | * личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; * метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); * предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. |
| 2 | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. |
| 3 | Культура здорового образа жизни. |
| 4 | Спорт в жизни людей |
| 5 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества. |

**2.Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел, темы учебного курса** | **Количество часов на раздел** | |
| **Живые организмы и их влияние на здоровье.** | **4** | |
| ЗОЖ | 1 | |
| Съедобные и ядовитые грибы. | 1 | |
| Ядовитые растения и животные. | 1 | |
| Лекарственные растения. | 1 | |
| **Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.** | **3** | |
| Грипп и его профилактика | 1 | |
| Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. | 1 | |
| Правильное питание как это важно | 1 | |
| **Здоровье в порядке — спасибо зарядке!** | **2** | |
| Как важна утренняя гимнастика | 1 | |
| Спорт – это здоровье | 1 | |
| **Культура здорового образа жизни** | **3** |
| Культура поведения человека | 1 |
| Практическое занятие «Этикет» | 1 |
| В здоровом теле — здоровый дух | 1 |
| **Спорт в жизни людей** | **4** |
| Беседа «Олимпиада. Олимпийская символика | 1 |
| Положительное влияние спорта на организм человека. | 1 |
| Разработка комплекса упражнений  утренней гимнастики». | 1 |
| Спортивный праздник «День здоровья» | 1 |
| **Надежная защита организма** | **9** |
| Глаза главные помощники человека | 1 |
| Чтобы уши слышали | 1 |
| Чтобы зубы были здоровыми | 1 |
| Зачем человеку кожа | 1 |
| Если кожа повреждена | 1 |
| Сон – лучшее лекарство | 1 |
| Скелет – наша опора | 1 |
| Осанка – стройная спина | 1 |
| Как организм помогает сам себе | 1 |

**3.Календарно – тематический план**

Учитель: Калмыкова Н.Б.

Предмет: В гостях у Айболита

Полугодие: 2

Класс: 4-а,4-б

Количество часов:17

Количество учебных недель:18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** | **Формы – организации** |
| 1 | Правильное питание как это важно | 1 | 15.01.18 | Презентация с темами |
| 2 | Как важна утренняя гимнастика | 1 | 22.01.18 | Беседа, рисунки |
| 3 | Спорт- это здоровье | 1 | 29.01.18 | Развлекательные игры |
| 4 | Культура поведения человека | 1 | 05.02.18 | Просмотр фильма |
| 5 | Практическое занятие «этикет» | 1 | 12.02.18 | Беседа |
| 6 | В здоровом теле- здоровый дух | 1 | 19.02.18 | Спортивные занятия |
| 7 | Олимпиада олимпийская символика | 1 | 26.02.18 | Беседа |
| 8 | Положительное влияние спорта на организм человека | 1 | 05.03.18 | Оформление стенгазеты |
| 9 | Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 12.03.18 | Спортивное занятие |
| 10 | Спортивный праздник «день здоровья» | 1 | 19.03.18 | Развлекательные игры на свежем воздухе |
| **Надежная защита организма** | | | | |
| 11 | Глаза главные помощники человека | 1 | 02.04.18 | Просмотр познавательного фильма |
| 12 | Чтобы уши слышали | 1 | 09.04.18 | Просмотр презентации |
| 13 | Чтобы зубы были здоровыми | 1 | 16.04.18 | Оформление стенгазеты |
| 14 | Зачем человеку кожа | 1 | 23.04.18 | Просмотр познавательного фильма |
| 15 | Если кожа повреждена | 1 | 28.04.18 | Практическое занятие |
| 16 | Сон лучшее лекарство | 1 | 07.05.18 | Просмотр презентации |
| 17 | Скелет- наша опора | 1 | 14.05.18 | Просмотр фильма. Беседа. |
| 18 | Осанка- стройная спина | 1 | 21.05.18 | Просмотр познавательного фильма |