

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Управление образования администрации города Радужный
МБОУ СОШ № 3**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Здорово быть здоровым»

для обучающихся 1-3 классов

**(Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования)**

Программа рассчитана:

1 класс – 33 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

г. Радужный 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1-3 классов МБОУ СОШ №3 разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:

- Федеральный закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г., №287;
- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения от 18.05. 2023 №372 (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №3» г. Радужный;
- Учебный план МБОУ СОШ №3 на 2023 – 2024 учебный год.

Рабочая программа по учебному курсу «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1-3 классов разработана на основе программы «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1-11 классов. – М: Просвещение, 2019г., методических рекомендаций к курсу «Здорово быть здоровым. 1—4 классы», С.Г. Яковлева.

УМК: Рабочая программа рассчитана на использование учебника:

«Здорово быть здоровым» 1-4 класс учебное пособие для общеобразовательных организаций, под редакцией Г.Г. Онищенко. – М: Просвещение, 2019.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Содержание программы направлено на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования в части требований, заданных Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа «Здорово быть здоровым» предназначена для работы с детьми в рамках социального, спортивно – оздоровительного направлений и направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь своё здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Содержание курса «Здорово быть здоровым» и формы организации учебной деятельности направлено на проектирование определённого типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Содержание, организационные формы реализации учебного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечения целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задача данного курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счёт:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранить своё здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приёму вредных веществ, в том числе профилактики вредных привычек;
- формирование навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания⁴
- формирование привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирование умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирование умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного здорового образа жизни.

МЕСТО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 3 на учебный год предмет «Здорово быть здоровым» изучается в 1-3 классах в объеме 33 часа в 1-м классе, 34 часа во 2-м классе, 34 часа в 3-м классе (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМА 1. Как сохранить здоровье? (11 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Его значение. Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Правила безопасности в лесу. Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт –технологии.

ТЕМА 2. Движение - это жизнь (8 часов)

Опора и движение. Твоя осанка. Травмы. Праздник «Папа, мама и я спортивная семья». Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

ТЕМА 3. Полезная и здоровая еда (3 часа)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно – исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

ТЕМА 4. Ты и другие люди (6 часов)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Человек и общество.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

ТЕМА 5. Не только школа (4 часа)

Школы бывают разные (хобби, увлечения). Сила ума (умение учиться). Праздник «Здорово быть здоровым».

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

ТЕМА 6. Обобщающий праздник (1 час)

Праздник «Здорово быть здоровым».

Виды деятельности: праздник.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты

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

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни;
- развитие умения формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

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

Предметные результаты должны отражать:

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

индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

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

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты должны отражать:

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

Формы обучения: очная, дистанционная (с применением образовательных платформ)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел/ тема	1 класс/ количество часов	2класс/ количество часов	3 класс/ количество часов
1.	Как сохранить здоровье			
1.1	Введение	1 ч	1 ч	1 ч
1.2	Мои помощники (органы чувств)	1 ч	2 ч	2 ч
1.3	Здоровый образ жизни	2 ч	2 ч	2 ч
1.4	Что такое режим дня? Его значение	1 ч	1 ч	2 ч
1.5	Во сне и наяву (<i>сон, зарядка, 1.6виды активности в течение дн1.7я (включая правила безо1.8пасности на площадке). Незнакомцы</i>)	3 ч	3 ч	3 ч
1.6	Правила безопасности в быту	1 ч	1 ч	1ч
1.7	Правила безопасности в лесу (<i>Наши друзья и не только...</i>)	1 ч	1 ч	1 ч
1.8	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1 ч	1 ч	1ч
	ИТОГО:	11 ч	13 ч	14 ч
2.	Движение — это жизнь			
2.1.	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	2 ч	2 ч	2 ч
2.2	Спортивные секции. Спортивная семья.	3 ч	3 ч	2 ч
2.3.	Что такое правильное дыхание?	1 ч	1 ч	1 ч
2.4.	Что такое закаливание?	1 ч	1 ч	1 ч
2.5.	Физкультура в школе. ГТО	1 ч	1 ч	2 ч
	ИТОГО:	8 ч	8 ч	8 ч
3.	Полезная и здоровая еда			
3.1.	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч	1 ч	1 ч
3.2.	Пирамида здорового питания	1 ч	1 ч	1 ч
3.3.	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1 ч	1 ч	1 ч
	ИТОГО:	3 ч	3 ч	3ч
4.	Ты и другие люди			
4.1.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2 ч	2 ч	1 ч
4.2.	Ты помогаешь взрослым	1 ч	1 ч	1 ч
4.3.	Правила для всех	1 ч	1 ч	1 ч
4.4.	Человек и общество	2 ч	2 ч	2 ч
	ИТОГО:	6 ч	6 ч	5 ч
5.	Не только школа			
5.1.	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	2 ч	1 ч	1 ч
5.2.	Сила ума (умение учиться)	2 ч	2 ч	2 ч
5.3	Обобщающий урок «Здорово быть здоровым»	1 ч	1 ч	1 ч
	ИТОГО:	5 ч	4 ч	4 ч
	ВСЕГО:	33 ч	34 ч	34 ч

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практич работы		
1.	Введение	1				
2	Мои помощники	1				
3	Здоровый образ жизни	1				
4	Здоровый образ жизни	1				
5	Что такое режим дня? Его значение	1				
6	Во сне и наяву	1				
7	Во сне и наяву	1				
8	Во сне и наяву	1				
9	Правила безопасности в быту	1				
10	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1				
11	Кибербезопасность. Правила безопасности в интернете.	1				
12	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	1				
13	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	1				
14	Спортивные секции. Спортивная семья.	1				
15	Спортивные секции. Спортивная семья.	1				
16	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1				
17	Что такое правильное дыхание?	1				
18	Что такое закаливание?	1				
19	Физкультура в школе. ГТО	1		1		
20	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1				
21	Пирамида здорового питания.	1				
22	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	1				
23	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1				

24	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1				
25	Ты помогаешь взрослым	1				
26	Правила для всех	1				
27	Человек и общество	1				
28	Человек и общество	1				
29	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	1				
30	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	1				
31	Сила ума	1				
32	Диагностическая проверочная работа	1	1			
33	Обобщающий урок «Здорово быть здоровым»	1				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практич. работы		
1.	Введение	1				
2	Мои помощники	1				
3	Мои помощники	1				
4	Здоровый образ жизни	1				
5	Здоровый образ жизни	1				
6	Что такое режим дня? Его значение	1				
7	Во сне и наяву	1				
8	Во сне и наяву	1				
9	Во сне и наяву	1				
10	Правила безопасности в быту	1				
11	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1				
12	Кибер-безопасность. Правила безопасности в интернете.	1				
13	Диагностическая проверочная работа	1	1			
14	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	1				
15	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	1				
16	Спортивные секции. Спортивная семья.	1				
17	Спортивные секции. Спортивная семья.	1				
18	Праздник «Папа,	1				

	мама, я – спортивная семья»					
19	Что такое правильное дыхание?	1				
20	Что такое закаливание?	1				
21	Физкультура в школе. ГТО	1		1		
22	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1				
23	Пирамида здорового питания	1				
24	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	1				
25	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1				
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1				
27	Ты помогаешь взрослым	1				
28	Правила для всех	1				
29	Человек и общество	1				
30	Человек и общество	1				
31	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	1				
32	Сила ума	1				
33	Диагностическая проверочная работа	1	1			
34	Обобщающий урок «Здорово быть здоровым»	1				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Раздел / Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практич. работы		
1.	Введение	1				
2	Мои помощники	1				
3	Мои помощники	1				
4	Здоровый образ жизни	1				
5	Здоровый образ жизни	1				
6	Что такое режим дня?	1				

	Его значение					
7	Что такое режим дня? Его значение	1				
8	Во сне и наяву	1				
9	Во сне и наяву	1				
10	Во сне и наяву	1				
11	Правила безопасности в быту	1				
12	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1				
13	Кибер-безопасность. Правила безопасности в интернете.	1				
14	Диагностическая проверочная работа	1	1			
15	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	1				
16	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	1				
17	Спортивные секции. Спортивная семья.	1				
18	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1				
19	Что такое правильное дыхание?	1				
20	Что такое закаливание?	1				
21	Физкультура в школе. ГТО	1		1		
22	Диагностическая проверочная работа.	1	1			
23	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1				
24	Пирамида здорового питания	1				
25	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	1				
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1				
27	Ты помогаешь взрослым	1				
28	Правила для всех	1				
29	Человек и общество	1				
30	Человек и общество	1				

31	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	1				
32	Сила ума	1				
33	Диагностическая проверочная работа	1	1			
34	Обобщающий урок «Здорово быть здоровым»	1				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Р.Ш. Мошнина, А.В. Погожева «Здорово быть здоровым.1-4 классы» – М: Просвещение,2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Е.Е. Клопотова и др. «Здорово быть здоровым» учебное пособие для общеобразовательных организаций; под редакцией Г.Г. Онищенко. – М: Просвещение,2019
2. И.И. Соковня «Неболейка» М: Просвещение,2019
3. С.Г. Яковлева. Методические рекомендации, приложение к курсу «Здорово быть здоровым.1-4 классы»
4. Р.Ш.Мошнина, А.В.Погожева «Здорово быть здоровым.1-4 классы». – М: Просвещение,2019
5. Программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1-11 классов. – М: Просвещение,2019