
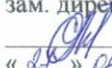




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛНОВАХСКАЯ ШКОЛА № 6 ВОЛНОВАХСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол от «26» 08 2024 г. № 1 Руководитель ШМО  Л. Ю. Бавыкина	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР  Я. Л. Соколова «27» 08 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ И. о. директора ГБОУ «Волновихская школа № 6 Волновихского м.о. Донецкой Народной Республики»  Е. В. Нижева 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по культуре здоровья
(наименование предмета)

начального общего образования
(уровни общего образования)

для 1-3 классов

Рабочую программу составили
учителя начальных классов
Соколова Я.Л.
Бавыкина Л.Ю.
Русин К.А.
Сидач Н.А.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Культура здоровья» (спортивно-оздоровительное направление) для 1-3 класса разработана на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, авторской программы Жукова О.Ф.

Образовательная программа «Культура здоровья» для учащихся 1 - 11 классов / О.Ф. Жуков, М.И. Лукьянова. – Ульяновск: УлГУ, 2012.– 17 с.

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Основная цель программы: формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика. Здоровый образ

жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

В содержании курса несколько составляющих: здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, экологическая, биологическая, коммуникационная.

Важнейшую роль играют определенные крупные, стержневые темы, постоянно раскрывающиеся и обогащающиеся по мере перехода детей из одного класса в другой:

- физическое и психическое здоровье;
- здоровый жизненный стиль;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- правильное, рациональное питание;
- профилактика вредных привычек.

Программа включает в себя вопросы физического и духовного здоровья. Занятия в классе проводятся как на уроках окружающего мира, так и на внеклассных занятиях. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в классе.

Цель курса: создание условий для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также оказание помощи в осознанном выборе здорового стиля жизни.

Задачи:

- профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
- повышение двигательной активности младших школьников;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- организация мониторинга здоровья и физического развития;

- признание ответственности учащихся и их родителей за свое психическое и физическое состояние;
- обучение ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- обучение практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих социальной адаптации.

Средства достижения цели:

- деятельностный подход в обучении, который побуждает обучаемых принимать на себя ответственность за знания;
- интегрированный подход к обучению, фантазирование.

Основные методы, используемые для реализации программы:

- в обучении – практический, наглядный, словесный, работа с книгой, журналами, информацией на электронных носителях, видео-метод и аудио-метод;
- в воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.\

Курс изучения программы рассчитан на учащихся начальных классов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. В 1 классе всего 33 часа в год. Во 2 и 3 классах всего 34 часа в год.

Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- соблюдение правил здорового образа жизни; принятых в обществе норм поведения и общения; правил конструктивной групповой работы;
- организация коллективной творческой деятельности;
- самостоятельный поиск, нахождение и обработка информации;
- знание правил проведения исследования;
- понимание своего внутреннего состояния, умение оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и коррекция несоответствия;
- валеологическая просвещенность учащихся;
- умение отказываться от сомнительных и опасных предложений.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- осознание учащимися роли здорового образа жизни в жизни человека, практическое овладение запасами соответствующих знаний, понимание учащимися ценности человеческой жизни;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- опыт исследовательской деятельности;
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми

Личностные УУД:

Самоопределение

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

Смыслообразования

- убежденность и активность в пропаганде здорового образа жизни, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

Нравственно-этического оценивания

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Метапредметные

Познавательные:

общеучебные

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;

логические

- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;

- выдвижение гипотез и их обоснование.

Действия постановки и решения проблем:

- формулирование проблемы;

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД:

- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия).

- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.

- разрешение конфликтов:

- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли.

Регулятивные УУД:

- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);

- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);

- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);

- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);

- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);

- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

Содержание программы

1-й класс (33 ч.)

Введение (2 ч.)

Основные понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни».

Я смотрю на себя, я слушаю себя (6 ч.)

Я познаю себя. Знание своего тела. Самопознание через ощущение, чувство, образ.

Диагностика состояния здоровья. Я и мир. Мир вокруг меня; из чего он состоит? Мир природы и мир людей. Для чего они мне нужны, для чего им нужны я и мой класс? Зачем мы вместе? Мы все похожие и все разные. О чем думают девочки? Чем увлекаются? В какие игры играют? Что любят мальчики? О чем мечтают? Почему в свои игры не принимают девочек? Что нужно делать, чтобы тебя понимали другие люди? Я и моя школа. Я знаю директора, учителей, техническую служащую, медицинскую сестру, знаю, как их зовут. Я здороваюсь с ними и благодарю за заботу обо мне.

Практическая работа. Разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек.

Я учусь творить свое здоровье (17 ч.)

Режим дня. Режим дня первоклассника. Зачем мне нужен режим дня?

Сон. Сон – это отдых для моего организма. Сколько надо спать. Нужен ли дневной сон. Как правильно спать. Какой должна быть постель.

Я и моя осанка. Как правильно сидеть при чтении и письме.

Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления с опорно-двигательного аппарата.

Глаз – орган зрения. Глаза – главные помощники человека. Как беречь глаза.

Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Умывание. Для чего нужно умываться. Умывание и купание. Уход за ушами.

Мое дыхание. Зачем мы дышим. Закаливание воздухом и солнцем.

Практическое занятие. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.

Мое питание. Знакомство с органами пищеварения. Золотые правила питания. Значение пищи для организма человека. Беседа по теме «Как правильно следует питаться».

Зубы. Правила ухода за зубами.

Для чего нужна кровь? Что такое наша кровь? Из чего она состоит? Где располагается «фабрика крови»?

Моя безопасность. Основные виды травм у детей младшего возраста. Где меня может подстерегать опасность?

Практическое занятие. Первая медицинская помощь при ушибах.

Практическое занятие. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых.

Экология и здоровье (3 ч.)

Санитарное состояние комнаты, класса. Режим проветривания и уборки.

Уход за цветами.

Здоровый образ жизни (4 ч.)

Я и мои друзья. Дружба. Зачем нужны друзья. Общение с одноклассниками.

Пассивное курение. Вредные привычки. «Бегом от вредных привычек».

Лекарства. Нужные и не нужные тебе.

Летние каникулы. (1 ч.)

Как правильно отдыхать летом.

2-й класс (34 ч.)

Введение (2 ч.)

Что значит быть здоровым? Что значит быть больным? Что такое болезнь?

Отчего возникают болезни? Что нужно знать и уметь, чтобы не болеть?

Я смотрю на себя, я слушаю себя (6 ч.)

Я познаю себя. Я и мое тело: из чего я сделан (общее представление о строении человека). Что я в себе вижу? (Мой рост, телосложение, мой пол, цвет волос и глаз и другие внешние данные.) Я и моя душа: что я в себе слышу? Что я о себе думаю?

Диагностика состояния здоровья. Я и мир. Мир вокруг меня; из чего он состоит? Мир природы и мир людей. Для чего они мне нужны, для чего им нужны я и мой класс? Зачем мы вместе? Мы все похожие и все разные. О чем думают девочки? Чем увлекаются? В какие игры играют? Что любят мальчики? О чем мечтают? Почему в свои игры не принимают девочек? Что нужно делать, чтобы тебя понимали другие люди? Я и моя школа. Я знаю директора, учителей, техническую служащую, медицинскую сестру, знаю, как их зовут. Я здороваюсь с ними и благодарю за заботу обо мне.

Практическая работа. Разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек.

Я учусь творить свое здоровье (18 ч.)

Режим дня и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я выполняю домашнюю работу? Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время?

Сон – это отдых для моего организма. Сколько надо спать? Нужен ли дневной сон? Как правильно спать? Какой должна быть постель?

Я и моя осанка. Где у человека позвоночник и зачем он нужен? Что заставляет его сгибаться и разгибаться? Как следить за своей осанкой? Как правильно сидеть при чтении и письме?

Практическая работа. Разучивание комплекса лечебной гимнастики для сохранения осанки и укрепления мышц.

Глаз – орган зрения. Как беречь зрение? Правила просмотра телевизора. Почему болят глаза?

Практическая работа. Оценка остроты зрения у учащихся в медкабинете, разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Мое дыхание. Зачем мы дышим? Чем мы дышим? «Путешествие в нас». Для чего человеку нужен воздух?

Практическая работа. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды? «Путешествие в королевство Простуды». Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных микробов? Как дышит кожа? Умывание и купание. Как умываются и купаются птицы и животные?

Мое питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? Что можно есть в сыром виде, а что – в вареном, жареном, соленом? Как нужно хранить продукты питания? Правила приема пищи.

«Мятное королевство». Для чего человеку нужны зубы? Как они устроены? Как нужно ухаживать за зубами? Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.

Для чего нужна кровь? Что такое наша кровь? Из чего она состоит? Где располагается «фабрика крови»?

Экология и здоровье (3 ч.)

Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу? Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей? Купание в открытых водоемах. Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Здоровый образ жизни (4 ч.)

Культура моей страны и я. Я – неповторимый человек. Множество решений. Решения и здоровье.

Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!

Лекарства. Нужные и не нужные тебе.

Летние каникулы (1 ч.)

Охрана и укрепление здоровья

3-й класс (34 ч.)

Введение (2 ч.)

Знакомство с пирамидой здоровья. Что нарушает здоровье и что его укрепляет. Твори свое здоровье сам. Думая о хорошем, делай только хорошее. Диагностика своего здоровья.

Я смотрю на себя, я слушаю себя (7 ч.)

Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова. Я учусь умению словами выразить свое настроение, мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях. Все люди разные и уникальные. Я умею делать одно, другие дети сильны в другом. Я нужен окружающим, а они нужны мне. Я учусь бережно обращаться со словами. Словом можно обидеть человека, а можно его подбодрить. Я строю свои отношения с людьми по принципу четырех «п»: принимать; понимать; поддерживать; прощать.

Я и моя семья. Как появилась моя семья? Моя родословная. Зачем мы вместе? Что для меня мои близкие? В нашей семье есть традиции. Что такое традиции и для чего они нужны в семье? Какие обязанности у каждого члена семьи?

Мой дом. Что я называю моим домом? Люблю ли я мой дом? За что? Любят ли бывать в моем доме мои друзья? Любят ли родители моих друзей? Цветы в нашем доме. Животные в нашем доме. Моя комната.

Я учусь творить свое здоровье (17 ч.)

Режим дня. Как я чередую труд и отдых. Мой режим в выходные дни. Зачем мне нужно соблюдать режим дня? Сон – это отдых. Сколько нужно спать?

Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. От чего зависит осанка? Мне нравится быть стройным.

Практическая работа. Разучивание физкультпауз и комплекса упражнений для укрепления мышц.

«Глаза – окна души». Как можно узнать по глазам о настроении человека? Какие правила нужно соблюдать, чтобы уберечь глаза? Какие враги есть у глаз?

Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз и упражнений на развитие зрительной памяти.

Мое дыхание. «Удивительное путешествие Воздушного пузырька» (см. с. 31). Для чего нужен воздух? Виноградное дерево с поющим корнем – это легкие. Воздушный и пищевой тоннели.

Практическая работа. Самомассаж шеи: поглаживание, растирание, похлопывание. Гимнастика для горла.

Как победить простуду? Почему простуде подвержены органы дыхания? Как следует заботиться о горле и легких?

Как побороть страх? Когда я чего-то боюсь, почему это плохо для моего здоровья? Что меня отвлекает от страха?

Мое питание. Как путешествует пища? Питательные вещества и их значение для роста и развития. Производство, хранение и распространение продуктов питания.

Строение зубов. Как ухаживать за зубами? Зубы хотят есть. Здоровые зубы – здоровый организм. Кариес.

Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Враги и защитники. Почему кровь красная? Как тренировать сердце?

Экология и здоровье (3 ч.)

Человек и природа – единое целое. Лес – это здоровье.

Зимние игры на свежем воздухе. Катание на лыжах и коньках. Воздушные и солнечные ванны.

Здоровый образ жизни (4 ч.)

Мой характер. Я становлюсь увереннее, когда учусь настаивать на своем, если на меня оказывают давление. Мои права и обязанности.

Вредные привычки. Курение вредно для моего здоровья. Курение и спорт несовместимы. Наркотики сокращают жизнь.

О лекарствах зеленой аптеки. Лекарственные растения.

Летние каникулы (1 ч.)

Охрана и укрепление здоровья.

Тематическое планирование

	Разделы, темы	1 класс	2 класс	3 класс
1	Введение	2	2	2
2	Я смотрю на себя, я слушаю себя	6	6	7
3	Я учусь творить твое здоровье	17	18	17
4	Экология и здоровье	3	3	3
5	Здоровый образ жизни	4	4	4
6	Летние каникулы	1	1	1
	Итого	33	34	34

скреплено печатью

Заставлять (ов)

И.о. директора СООУ

«Волновасская школа №6

Волновасского м.о.з.г.г.

Е.В. Михеева

2022 г.

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1