**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела и темы | Национально региональный компонент | Основные понятия |
|  | **1 класс (30 ч.)** |  |  |
| ***Самопознание через чувства и образ (4 ч.)*** | | | |
| 1 | Я познаю себя. Части тела и их функции. (1 ч.) |  | Руки, ноги, голова, туловище, пальцы, глаза, рот, нос, уши. |
| 2 | Я познаю себя. Язык, жесты, поза, мимика. . (1 ч.) |  | Язык, жесты, поза, мимика. |
| 3 | Я познаю себя. Внутренние органы и их роль в жизни человека. (1 ч.) |  | Общее понятие о внутренних органах. Скелет, мышцы. |
| 4 | Я познаю себя. Навыки личной гигиены. . (1 ч.) Проверочная работа по теме «Самопознание через чувства и образ». |  | Расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, носовой платок, мочалка. |
| ***Школа здорового питания (10 ч.)*** | | | |
| 5 | Питание и эмоциональное состояние. (1 ч.). |  |  |
| 6 | Пищеварение, как это происходит? . (1 ч.) |  | Общее понятие о пищеварительной системе: рот, глотка, пищевод, желудок. |
| 7 | Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. Белки, жиры, углеводы, витамины. . (1 ч.) |  | Белки, жиры, углеводы, витамины. |
| 8 | Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. Русская национальная кухня. . (1 ч.) | Коми национальная кухня. | Национальная кухня. |
| 9 | Питание и индивидуальное здоровье. Режим дня. Режим питания. Основные симптомы насыщения(1 ч.) |  | Режим дня. Режим питания. Основные симптомы насыщения. |
| 10 | Питание и индивидуальное здоровье. Режим питания. Закрепление. . (1 ч.) |  |  |
| 11 | Производство, хранение, распространение продуктов питания. (1 ч.). |  |  |
| 12 | Производство, хранение, распространение продуктов питания. Навыки хранения продуктов в домашних условиях. . (1 ч.) |  | Холодильник, погреб. |
| 13 | Приготовление пищи. Русский лесной чай из ягод и трав. . (1 ч.) | Лесной чай из ягод и трав Республики Коми | Чай, напиток. |
| 14 | Приготовление пищи. (1 ч.) Проверочная работа по теме школа здорового питания. | Рецепты простых блюд народа коми. | Рецепт. |
| ***Ослепительная улыбка на всю жизнь (5 ч.)*** | | | |
| 15 | Зачем человеку нужен рот и что в нём находится. . (1 ч.) |  | Рот, язык, зубы. |
| 16 | Правила ухода за зубами. . (1 ч.) |  |  |
| 17 | Как правильно чистить зубы. . (1 ч.) |  | Зубная щётка, зубная паста. |
| 18 | Здоровое питание – здоровые зубы. . (1 ч.) |  |  |
| 19 | Как нужно беречь зубы. . (1 ч.) Проверочная работа по теме «Зубы». |  |  |
| ***Профилактика аддитивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч.)*** | | | |
| 20 | Лекарственные препараты. . (1 ч.) |  | Лекарство. |
| 21 | Табак. Пассивное курение. . (1 ч.) |  | Табак, курение. |
| 22 | Алкоголизм. Как ты относишься к человеку, который постоянно употребляет алкоголь? . (1 ч.) |  | Алкоголь, алкоголизм |
| 23 | Наркотические и токсические вещества. Как ты относишься к человеку, который употребляет наркотики? . (1 ч.) Проверочная работа по теме «Лекарственные препараты». |  | Наркотик, токсины. |
| ***Безопасность детей на дорогах (7 ч.)*** | | | |
| 24 | Что мешает видеть проезжую часть улицы? . (1 ч.) |  | Улица, дорога, проезжая часть. |
| 25 | Экскурсия по улицам города Сыктывкара (учимся слушать и наблюдать). . (1 ч.) | Экскурсия по улицам города Сыктывкара (учимся слушать и наблюдать). | Улица, дорога, проезжая часть, светофор. |
| 26 | Неподвижные транспортные и нетранспортные средства. . (1 ч.) | Неподвижные транспортные и нетранспортные средства. |  |
| 27 | Временно остановившиеся подвижные транспортные средства. (1 ч.) | Временно остановившиеся подвижные транспортные средства. Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы. |  |
| 28 | Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы. (1 ч.) | Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы | Внимание. |
| 29 | Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. (1 ч.) | Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. | Двор. |
| 30 | Опасность на «островках безопасности». (1 ч.) Проверочная работа по теме «безопасность детей на дорогах», | Опасность на «островках безопасности». | «Островок безопасности». |