

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол от 28.08.2019 №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
(спортивно-оздоровительное направление)

1- 4 класс

г. Первоуральск

Программа курса «Азбука здоровья»

Пояснительная записка

Программа курса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требованиями основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №10.

Программа курса «Азбука Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Особенности программы. Программа строится *на принципах*:

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

Данная программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе- 33 часов, во 2-4 классах – по 34 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут в 1 классе, по 45 минут во 2-4 классах.

Цели и задачи программы.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения и укрепления здоровья детей в период обучения в школе;

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.

Формы и методы работы.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- спортивные праздники;
- спортивно-оздоровительный лагерь;
- навыки дискуссионного общения;
- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

– *Обеспечение мотивации*

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования: **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;

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Система оценки планируемых результатов

Согласно Стандарту, система оценки достижения планируемых результатов освоения курса занятий по внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» состоит из двух основных компонентов:

1. По окончании изучения каждой темы проводится обследование уровня усвоения знаний умений и навыков, полученных на занятии в разнообразной форме: спортивного праздника, спортивно-массового мероприятия и т.д.

2. Оценка метапредметных результатов как сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий может быть отслежена в результате следующих действий:

- Выполнение специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий;

- Выполнение учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;

- Выполнение комплексных заданий на межпредметной основе

Работа по оцениванию метапредметных результатов проводится в виде промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Содержание программы:

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (5 часов). Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Как закаляться. Правила безопасности на воде.

Забота об органах чувств (5 часов). Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Уход за зубами (3 часа). Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (2 часа). «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (4 часа). Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пицца для всей семьи.

Как сделать сон полезным (2 часа). Сон – лучшее лекарство.

Настроение (2 часа). Настроение в школе. Настроение после школы. Я пришел из школы.

Поведение в школе (4 часа). Я – ученик.

Вредные привычки (4 часа). Как отучить себя от вредных привычек.

Доктора природы (2 часа). Полезные насекомые. Птицы и т. д.

2 класс (34 часа)

Почему мы бодем (5 часов). Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.

Прививки от болезней (2 часа). Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

Что нужно знать о лекарствах (4 часа). Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Безопасность при любой погоде (4 часа). Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде (4 часа). Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг.

Меры предосторожности (5 часов). Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Меры предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про кошек и собак.

Первая помощь (7 часов). Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.

Сегодняшние заботы медицины (3 часа). Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение.

3 класс (34 часа)

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (6 часов). Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешите делать добро. Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Спешите делать добро. Как помочь больным и беспомощным. Если кому –нибудь нужна твоя помощь.

Почему мы не слушаемся родителей (5часов). Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Как доставить родителям радость. Как следует относиться к наказаниям. Наказание.

Вредные привычки (2 часа). Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек.

Подарки (2 часа). Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Одежда (1 час). Как нужно одеваться. Одежда.

Правила поведения (8 часов). Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. Как вести себя, когда что – то болит. Боль. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки (3часа). Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Чистота слова.

Свободное время (2 часа). Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг.

Дружба (2 часа). Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

Повторение (3часа). Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

4 класс (34 часа)

Наше здоровье (8часов). Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс. Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак (2часа). Что мы знаем о курении. Умей сказать – нет.

Почему некоторые привычки называются вредными (6часов). Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Помоги себе сам. Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3часа). Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.

Злой волшебник – наркотик (2часа). Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья (2часа). Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение (11часов). Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье

Учебно-методическое обеспечение:

1. А.А. Плешаков Окружающий мир. Учебник в 2-х частях, 1 класс Москва «Просвещение» 2018
2. А.А. Плешаков Окружающий мир. Учебник в 2-х частях, 2 класс Москва «Просвещение» 2017
3. А.А. Плешаков Окружающий мир. Учебник в 2-х частях, 3 класс Москва «Просвещение» 2017
4. А.А. Плешаков Окружающий мир. Учебник в 2-х частях, 4 класс Москва «Просвещение» 2016
5. В. Я. Барышников, А.И. Белоусов Физическая культура. Учебник 1-2 класс ООО «Русское слово» 2015
6. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы91-4 классы).-ь ВАКО, 2011(Мастерская учителя)

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<i>1 класс</i>		
1.	Дружи с водой....	1
2.	Советы доктора Воды	1
3.	Друзья Вода и Мыло	1
4.	Как закаляться	1
5.	Правила безопасности на воде.	1
6.	Забота об органах чувств. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали.	1
7.	Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.	1
8.	Мышцы, кости и суставы.	1
9.	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина	1
10.	Уход за зубами. Почему болят зубы.	1
11.	Чтобы зубы были здоровыми..	1
12.	Как сохранить улыбку красивой	1
13.	Уход за руками и ногами.	1
14.	Рабочие инструменты» человека.	1
15.	Как следует питаться.	1
16.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
17.	Здоровая пища для всей семьи	1
18.	Витамины.	1
19.	Как сделать сон полезным.	1
20.	Сон – лучшее лекарство.	1
21.	Настроение в школе. Настроение после школы.	1
22.	Я пришел из школы.	1
23.	Поведение в школе.	1
24.	Я – ученик.	1
25.	Поведение на уроке..	1

26.	Поведение на перемене	1
27.	Мои права и обязанности.	1
28.	Вредные привычки..	1
29.	Как отучить себя от вредных привычек	1
30.	Здоровый образ жизни.	1
31.	Доктора природы. Полезные насекомые.	1
32.	Полезные насекомые	1
33.	Подведение итогов.	1
<i>2 класс</i>		
1.	Почему мы бодем. Причины болезни. Признаки болезни.	1
2.	Как здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней.	1
3.	Как организм помогает себе сам.	1
4.	Здоровый образ жизни.	1
5.	Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.	1
6.	Инфекционные болезни..	1
7.	Прививки от болезней	1
8.	Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	1
9.	Как избежать отравлений	1
10.	Отравление лекарствами.	1
11.	Пищевые отравления.	1
12.	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко.	1
13.	Если на улице дождь и гроза..	1
14.	Как помочь себе при тепловом ударе. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе	1
15.	Как уберечься от мороза. Первая помощь при обморожениях	1
16.	Опасность в нашем доме	1
17.	Как вести себя на улице.	1
18.	Правила безопасного поведения на воде	1
19.	Вода – наш друг.	1

20.	Меры предосторожности. Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда...	1
21.	Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток.	1
22.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы	1
23.	Как защититься от насекомых. Укусы насекомых	1
24.	Меры предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про кошек и собак.	1
25.	Первая помощь Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	1
26.	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом	1
27.	Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы..	1
28.	Если ты ушибся и порезался	1
29.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1
30.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
31.	Укусы змей.	1
32.	Сегодняшние заботы медицины. Расту здоровым.	1
33.	Воспитаю себя.	1
34.	Я выбираю движение.	
<i>3 класс</i>		34
1.	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2.	Учимся думать. Спешу делать добро.	1
3.	Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. « Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1
4.	Спешите делать добро.	1
5.	Как помочь больным и беспомощным	1
6.	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
7.	Почему мы не слушаемся родителей	1
8.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
9.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
10.	Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.	1
11.	Как доставить родителям радость.	1
12.	Как следует относиться к наказаниям. Наказание.	1

13.	Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковырай в носу.	1
14.	Как отучить себя от вредных привычек.	1
15.	Подарки. Как относиться к подаркам.	1
16.	Я принимаю подарок. Я дарю подарок	1
17.	Одежда. Как нужно одеваться.	1
18.	Правила поведения. Как вести себя с незнакомыми людьми.	1
19.	Ответственное поведение.	1
20.	Как вести себя, когда что – то болит. Боль	1
21.	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	1
22.	Ты идёшь в гости. Правила поведения за столом. Как вести себя в гостях.	1
23.	Как вести себя в общественных местах.	1
24.	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
25.	Как вести себя в театре, в кино, школе.	1
26.	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1
27.	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
28.	Чистота слова.	1
29.	Свободное время. Чем заняться после школы	1
30.	Умей организовать свой досуг.	1
31.	Дружба. Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1
32.	Повторение. Огонёк здоровья.	1
33.	Путешествие в страну здоровья.	1
34.	Культура здорового образа жизни.	1
4 класс		34
1.	Наше здоровье. Что такое здоровье.	1
2.	Что такое эмоции. Чувства и поступки.	1
3.	Стресс.	1
4.	Как помочь сохранить себе здоровье...	1
5.	Учимся думать и действовать	1
6.	Учимся находить причину и последствия событий	1
7.	Умей выбирать	1
8.	Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	1

9.	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении	1
10.	.Умей сказать – нет.	1
11.	Почему некоторые привычки называются вредными.	1
12.	Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ..	1
13.	Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ	1
14.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1
15.	Помоги себе сам.	1
16.	Волевое поведение.	1
17.	Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь – ошибка	1
18.	Неполезные напитки.	1
19.	Алкоголь – сделай выбор.	1
20.	Злой волшебник – наркотик.	1
21.	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1
22.	Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки.	1
23.	Моя семья.	1
24.	Повторение. Дружба.	1
25.	День здоровья.	1
26.	Режим дня.	1
27.	Чистый воздух и здоровье.	1
28.	Движение – это жизнь.	1
29.	Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу.	1
30.	Чистота и здоровье.	1
31.	Откуда берутся грязнули.	1
32.	Чистота и порядок..	1
33.	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
34.	КВН «Наше здоровье	1
		34 часа