

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя школа»

Утверждено:
Приказом директора
№ 97 - од
От 09.06.2021г

Рабочая программа ВУД
«Азбука здоровья»
2- 4 класс
(спортивно- оздоровительное направление)

Рассмотрено на МО
Классных руководителей

Протокол № 5 от 28.05.2021г
Руководитель *А.В.Гдовская*
А.В.Гдовская

Составлено:
Учитель начальных классов
МКОУ «Атагайская СОШ»
Н.Н. Воробьева *Н.Н. Воробьева*

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 2-4 класс.

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- ✓ умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
- ✓ умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- ✓ умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ✓ ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- ✓ мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя - проговаривать последовательность действий;
- ✓ работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- ✓ высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- ✓ совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами

Познавательные УУД

Ученик научится:

- ✓ добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- ✓ самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- ✓ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную при освоении курса;

- ✓ приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем);
- ✓ преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.)
- ✓ извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),
- ✓ находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); предполагать, какая информация необходима;
- ✓ сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- ✓ оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций; слушать и понимать других;
- ✓ подтверждать аргументы фактами;
- ✓ выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ организовывать учебное взаимодействие в группе; обращаться за помощью;
- ✓ осуществлять взаимопомощь и взаимный контроль;
- ✓ формулировать свои затруднения;
- ✓ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию.

Ученик будет способен проявлять следующее:

- ✓ без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- ✓ работать в коллективе, группе;
- ✓ презентовать работу.

Предметные результаты

Ученик будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья; - предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи; - меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Ученик научится:

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность; - формировать своё здоровье;
- ✓ применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- ✓ соблюдать свой режим дня;
- ✓ выполнять правила личной гигиены;
- ✓ выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- ✓ приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- ✓ выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- ✓ выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- ✓ осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ✓ определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; - оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- ✓ использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

Межпредметные связи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях:

- ✓ с уроками литературного чтения: знакомство с литературными произведениями, подбор пословиц и поговорок;

- ✓ с уроками окружающего мира: сезонные изменения в природе; изучение организма человека: осанка, питание, зрение; создание буклетов по сохранению здоровья;
- ✓ с уроками технологии: изготовление изделий из пластилина, изготовление амулета из соленого теста;
- ✓ с уроками изобразительного искусства: рисование плакатов, рисунков по теме; - с уроками музыки: прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.;
- ✓ с уроками физической культуры: разучивание упражнений.

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.

2 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

2 класс – 34 часа

Почему мы боеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни
Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат
Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней
Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка
Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления
Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч) Опасность в нашем доме Как вести себя на улице
Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг
Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы

Как защититься от насекомых(1ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(3ч)

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым

Воспитавай себя

Я выбираю движение

ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Азбука здоровья»

2 КЛАСС (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	Почему мы болеем.	3	
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	
3.	Кто нас лечит.	1	
4.	Прививки от болезней.	2	
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2	
6.	Как избежать отравлений.	2	
7.	Безопасность при любой погоде.	2	

8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1	
10.	Правила обращения с огнём.	1	
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	
13.	Как защититься от насекомых.	1	
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1	
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	
17.	Первая помощь при травмах.	3	
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	
20.	Сегодняшние заботы медицины.	3	

Всего – 34 часа

3 КЛАСС

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

3 класс – 34 часа

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешим делать добро.

Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

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

Как следует относиться к наказаниям(1ч) Наказание

Как нужно одеваться(1ч) Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение
Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль
Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом
Как вести себя в гостях(1ч) Ты идёшь в гости
Как вести себя в общественных местах(2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе
«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону
Что делать. Если не хочется в школу(1ч) Помоги себе сам
Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг
Как выбрать друзей(2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом
Как помочь родителям(1ч) Как доставить родителям радость
Как помочь больным и беспомощным(2ч) Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро
Повторение(3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

**Тематическое планирование
 курса «Азбука здоровья»
 3 класс (34 часа)**

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	Чего не надо бояться.	1	
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	
3.	Почему мы говорим неправду.	2	
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	2	
5.	Надо уметь сдерживать себя.	2	
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2	
7.	Как относиться к подаркам.	2	
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1	
9.	Как нужно одеваться.	1	
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	
12.	Как вести себя за столом.	2	

13.	Как вести в гостях.	1	
14.	Как вести себя в общественных местах.	2	
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1	
17.	Чем заняться после школы.	1	
18.	Как выбрать друзей.	2	
19.	Как помочь родителям.	1	
20.	Как помочь беспомощным и больным.	2	
21.	Повторение.	3	

Всего-34 часа

4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

4 КЛАСС – 34 часа

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки.
Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

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

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

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

Повторение(11ч) 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». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия

- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

**Тематическое планирование
курса «Азбука здоровья»
4 класс (34 часа)**

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	<i>Наше здоровье.</i>	4	
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3	
3.	Что зависит от моего решения.	2	
4.	Злой волшебник – табак.	1	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	
6.	Помоги себе сам.	1	
7.	Злой волшебник – алкоголь.	3	
8.	Злой волшебник – наркотик.	2	
9.	Мы – одна семья.	2	
10.	Повторение.	11	

Всего-34 часа