

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования городского округа Заречный»
МБОУ ГО Заречный «СОШ №4»

РАССМОТРЕНО

рук. метод. объединения

Ковалёва Н.В.

Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Ёлкина Н.Н.

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Гришина Валентина Сергеевна

Приказ №94 ОД/р от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
Азбука здоровья
1- 4 класс

г. Заречный,
2023 год

Пояснительная записка к рабочей программе внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Общая характеристика учебного курса

Курс «Азбука здоровья» ориентирован на создание условий для: творческой самореализации обучающихся в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социального становления обучающегося в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами.

Внеурочная деятельность способствует социальной интеграции обучающихся путем организации и проведения мероприятий, в которых предусмотрена совместная. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты освоения курса

(личностные, метапредметные и предметные)

Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Метапредметные результаты

Формирование следующих универсальных действий:

Регулятивные УУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные УУД:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Коммуникативные УУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Предметные результаты

В познавательной сфере:

- о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;

В ценностно-ориентационной сфере:

- умения применять полученные теоретические знания по здоровьесбережению на практике;
 - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
 - умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.
- В коммуникативной сфере:
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в беседе, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

В результате освоения программы воспитанники будут иметь представления:

- о ценностях здоровья;
- о ценности здоровой пищи;
- о роли лекарств и витаминов;
- о пользе овощей и фруктов;
- о необходимости следить за своей внешностью;
- о правилах личной гигиены (зубов, тела, рук, ..);
- о режиме дня;
- о несовпадении приятной внешности и добрых намерений человека;
- об опасных ситуациях при контакте с незнакомыми людьми;
- о нормах поведения при общении с другими дети, в том числе подростками;
- о правилах поведения в экстремальных ситуациях в быту;
- о правилах поведения в случае, если ребенок потерялся на улице;
- о правилах безопасного поведения на улице;
- о местах на улице, где позволительно играть;
- о правилах обращения с предметами, несущими в себе опасность;

знать:

- предметы личной гигиены;
- способы сохранения своего здоровья;
- разные способы проявления заботы о здоровье окружающих.
- домашний адрес и номер телефона; имена и отчества родителей; адрес школы;
- телефоны милиции, скорой помощи, пожарной части;
- правила пользования телефоном;
- правила уличного движения, перехода улицы в указанных местах, в соответствии со световыми сигналами;
- дорожные знаки для водителей и пешеходов;
- разные виды транспорта;
- разные способы проявления заботы о здоровье окружающих.

уметь:

- бережно относиться к своему здоровью;
- применять усвоенные знания и способы деятельности для решения проблемных ситуаций;
- планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- соблюдать правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах;
- ориентироваться в окружающем пространстве, обозначать взаимное расположение и направление движения объектов; пользоваться знаковыми обозначениями;

Содержание учебного курса.

Содержание учебного курса «Азбука здоровья» в первом классе скорректировано в соответствии с учебным планом МКОУ ГО Заречный «СОШ №4» и предусматривает включение в рабочую программу следующих разделов:

ЗОЖ

Основные понятия и навыки по здоровому образу жизни. Упражнения и оздоровительные игры. Правила личной гигиены.

Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях

Что такое безопасность? Знакомство с возможными опасностями и возможностями их предвидеть. Что такое чрезвычайная ситуация? Возможные способы выхода из ЧС. Подвижные игры на развитие наблюдательности и ловкости.

Улица полна неожиданностей

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Причины дорожно-транспортных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Как правильно переходить дорогу. Наиболее безопасный путь в школу и из школы. Правила безопасного поведения велосипедиста на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Виды перекрёстков. Знакомство с дорожными знаками. Краткая характеристика современных видов транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров в транспорте. Сюжетно-ролевые игры по ПДД.

Безопасность на воде

Выявление возможных опасных ситуаций на воде в разное время года. Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в разные временные периоды. Знакомство с правилами поведения во время купания в специально отведенных местах, составление памяток на летний период. Знакомство с основными спасательными средствами. Посещение бассейна. Уроки плавания.

Безопасность в помещении

Безопасность в доме. Выяснить, как могут стать опасными домашние вещи. Огонь в доме. Детские шалости с огнём. Составление маршрута действий при обнаружении пожара дома, в школе, в транспорте. Как говорить по телефону, вызывая пожарную службу. Беседа о роли лекарств и витаминов в жизни человека. Какие опасности кроются в домашней аптечке?

Безопасность в разных жизненных ситуациях

Безопасность при отдыхе на природе. Соблюдение безопасности при общении с животными. Первая помощь при укусах насекомых, домашних и диких животных. Правила общения с незнакомыми людьми.

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Теоретические занятия

Беседы

Предметные уроки (литературное чтение, русский язык, окружающий мир, музыка, ИЗО)

Классный час

Встречи с интересными людьми

Литературно – музыкальные композиции
 Просмотр и обсуждение видеоматериала
 Экскурсии (урочная, внеурочная, внешкольная)
 Поездки, походы по историческим и памятным местам

Практические занятия

- Творческие конкурсы
- Выставки декоративно-прикладного искусства
- Коллективные творческие дела
- Соревнования
- Показательные выступления
- Праздники
- Викторины
- Интеллектуально-познавательные игры
- Трудовые дела
- Тренинги
- Наблюдение учащихся за событиями в городе, стране
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Заочные путешествия
- Акции благотворительности, милосердия
- Творческие проекты, презентации
- Проведение выставок семейного художественного творчества, музыкальных вечеров
- Сюжетно - ролевые игры

Календарно-тематическое планирование, 1 класс - 33 часа

№ п/п		Кол-во часов
Дружба с водой (2ч)		
1.	Советы доктора Воды.	1
2.	Друзья Вода и Мыло.	1
Забота об органах чувств (5 ч)		
3.	Глаза – главные помощники человека.	1
4.	Зачем человеку кожа	1
5.	Надёжная защита организма	1
6.	Если кожа повреждена	1
7.	Чтобы уши слышали.	1
Уход за зубами (3 ч)		
8.	Почему болят зубы.	1
9.	Чтобы зубы были здоровыми.	1
10.	Как сохранить улыбку красивой.	1
Уход за руками и ногами (1 ч)		
11.	«Рабочие инструменты» человека.	1

Как следует питаться (2 ч)		
12.	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
13.	Здоровая пища для всей семьи.	1
Как сделать сон полезным (1 ч)		
14.	Сон – лучшее лекарство.	1
Настроение в школе (1 ч)		
15.	Какое настроение?	1
Настроение после школы (1 ч)		
16.	Я пришёл из школы.	1
Поведение в школе (2 ч)		
17-18.	Я – ученик.	2
Вредные привычки (2 ч)		
19-20.	Вредные привычки.	2
Мышцы, кости и суставы (2 ч)		
21.	Скелет – наша опора.	1
22.	Осанка – стройная спина.	1
Как закаляться (1 ч)		
23-24.	Если хочешь быть здоров.	2
Как правильно вести себя на воде (1 ч)		
25-26.	Правила безопасности на воде.	2
Народные игры (2 ч)		
27-30.	Подвижные игры.	2
Доктора природы (2 ч)		
31-33.	Обобщающие уроки «Доктора природы».	2
	Всего часов:	33 часа

2 класс - 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Почему мы боеем (3 ч)		
1.	Причина болезни.	1
2.	Признаки болезни.	1
3.	Как здоровье?	1
Кто и как предохраняет нас от болезней 2 ч)		
4.	Как организм помогает себе сам.	1
5.	Здоровый образ жизни.	1
Кто нас лечит (1 ч)		
6.	Какие врачи нас лечат.	1
Прививки от болезней (2 ч)		
7.	Инфекционные болезни.	1
8.	Прививки от болезней.	1
Что нужно знать о лекарствах (2 ч)		
9.	Какие лекарства мы выбираем.	1
10.	Домашняя аптека.	1
Как избежать отравлений (2 ч)		
11.	Отравление лекарствами.	1
12.	Пищевые отравления.	1
Безопасность при любой погоде (2ч)		

13.	Если солнечно и жарко.	1
14.	Если на улице дождь и гроза.	1
Правила безопасности в доме, на улице, в транспорте (2 ч)		
15.	Опасность в нашем доме.	1
16.	Как вести себя на улице.	1
Правила безопасного поведения на воде (1 ч)		
17.	Вода - наш друг.	1
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (2 ч)		
18.	Как уберечься от мороза.	1
19.	Как помочь себе при тепловом ударе.	1
Правила общения с огнём (1 ч)		
20.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1
Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)		
21.	Чем опасен электрический ток.	1
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1)		
22.	Травмы.	1
Как защититься от насекомых (1 ч)		
23.	Укусы насекомых.	1
Предосторожности при обращении с животными (1 ч)		
24.	Что мы знаем про собак и кошек..	1
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (1 ч)		
25.	Отравление ядовитыми веществами.	1
26.	Отравление угарным газом.	1
Первая помощь при травмах (3 ч)		
27.	Растяжение связок и вывих костей.	1
28.	Переломы.	1
29.	Если ты ушибся или порезался.	1
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)		
30.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)		
31.	Укус змеи.	1
Сегодняшние заботы медицины (3 ч)		
32.	Расти здоровым. Воспитай себя.	1
33.	Воспитай себя.	1
34.	Я выбираю движение.	1
Всего часов:		34

**Календарно-тематическое планирование,
3 класс - 34 часа**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Чего не надо бояться (1 ч)		
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным 2 ч)		
2.	Учимся думать.	1
3.	Спеши делать добро.	1
Почему мы говорим неправду 2 ч)		
4.	Поможет ли нам обман.	1

5.	«Неправда – ложь»в пословицах и поговорках.	1
Почему мы не слушаемся родителей (2 ч)		
6.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
Надо ли уметь сдерживать себя (2 ч)		
8.	Все ли желания выполнимы.	1
9.	Как воспитать в себе сдержанность.	1
Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2 ч)		
10- 11.	Как отучить себя от вредных привычек.	2
Как относиться к подаркам (2 ч)		
12.	Я принимаю подарок.	1
13.	Я дарю подарки.	1
Как следует относиться к наказаниям (1 ч)		
14.	Наказание.	1
Как нужно одеваться (1 ч)		
15.	Одежда.	1
Как вести себя с незнакомыми людьми (1 ч)		
16.	Ответственное поведение.	1
Как вести себя, когда что – то болит (1 ч)		
17.	Боль.	1
Как вести себя за столом (2 ч)		
18.	Сервировка стола.	1
19.	Правила поведения за столом.	1
Как вести себя в гостях (1 ч)		
20.	Ты идешь в гости.	1
Как вести себя в общественных местах (2 ч)		
21.	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22.	Как вести себя в театре, кино, школе.	1
«Нехорошие слова». Недобрые шутки (2 ч)		
23.	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1
24.	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
Что делать. Если не хочется в школу (1 ч)		
25.	Помоги себе сам.	1
Чем заняться после школы(1 ч)		
26.	Умей организовать свой досуг.	1
Как выбрать друзей (2 ч)		
27.	Что такое дружба.	1
28.	Кто может считаться настоящим другом.	1
Как помочь родителям (1 ч)		
29.	Как доставить родителям радость.	1
Как помочь больным и беспомощным (2 ч)		
30.	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
31.	Спешите делать добро.	1
Повторение (3 ч)		
32.	Огонек здоровья.	1
33.	Путешествие в страну здоровья.	1
34.	Культура здорового образа жизни.	1
Всего часов:		34

**Календарно-тематическое планирование,
4 класс (17 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Наше здоровье (4 ч)		
1.	Что такое здоровье?	1
2.	Что такое эмоции?	1
3.	Чувства и поступки.	1
4.	Стресс.	1
Как помочь сохранить себе здоровье (3 ч)		
5.	Учимся думать и действовать.	1
6.	Учимся находить причину и последствия событий.	1
7.	Умей выбирать.	1
Что зависит от моего решения (2 ч)		
8.	Принимаю решение.	1
9.	Я отвечаю за свои решения.	1
Злой волшебник – табак (1 ч)		
10.	Что мы знаем о курении.	1
Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)		
11.	Зависимость.	1
12.	Умей сказать НЕТ.	1
13.	Как сказать НЕТ.	1
14.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
15.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1
Помоги себе сам (1 ч)		
16.	Волевое поведение.	1
Злой волшебник – алкоголь (3 ч)		
17.	Алкоголь.	1
18.	Алкоголь – ошибка.	1
19.	Алкоголь – сделай выбор.	1
Злой волшебник – наркотик (2 ч)		
20.	Наркотик.	1
21.	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1
Мы – одна семья (2 ч)		
22.	Мальчишки и девчонки.	1
23.	Моя семья.	1
Повторение (11 ч)		
24.	Дружба.	1
25.	День здоровья.	1
26.	Умеем ли мы правильно питаться?	1
27.	Я выбираю кашу.	1
28.	Чистота и здоровье.	1
29.	Откуда берутся грязнули?	1
30.	Чистота и порядок.	1
31.	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1
32.	КВН «Наше здоровье»	1
33.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1
34.	Будьте здоровы!	1
Всего часов:		34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597657

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024