Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Ачитского городского округа

«Нижнеарийская основная общеобразовательная школа»

Приложение №2 к основной

образовательной программе

начального общего образования

утв. приказом № 234

от 01.09. 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

**(1– 4 классы)**

2018 г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа  составлена на основе  авторской  программы  Обуховой  Л.А., Лемяскиной  Н.А.,  Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

В соответствии:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, вступивший в силу с 24.07.2015 г.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ № 363 от 6 октября 2009, внесены изменения приказами Минобрнауки РФ № 1241 от 26.11.2010, № 2357 от 22.09.2011, № 1060 от 18.12.2012, № 1643 от 29.12.2014 г.).
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Ачитского городского округа «Нижнеарийская основная общеобразовательная школа» утверждена приказом от 01.09. 2018 г. № 234.
   1. **Планируемые результаты**

**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 общекультурному  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.

**Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному 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.

* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**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.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**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.

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ  КУРСА**

**1 КЛАСС (33 часа)**

На первом году обучения учащиеся **узнают**, как  заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному  питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

**Дружи с водой**   Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств**   Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа.  Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами**   Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами**   «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным**Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе**   Как настроение?

**Настроение после школы**   Я пришёл из школы.

**Поведение в школе**   Я – ученик.

**Вредные привычки**

**Мышцы, кости и суставы**   Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**Как закаляться**   Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде**   Правила безопасности на воде.

**Народные игры.**

**Подвижные игры**

**2 КЛАСС– 34 часа**

       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.

**Почему мы болеем**   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(2ч)**  Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах**Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений**  Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде**   Если солнечно и жарко  Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте** Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде**   Вода – наш друг

**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

**Предосторожности при обращении с животными**

Что мы знаем про кошек и собак

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

**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**

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

**3 КЛАСС– 17 часа**

    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.

**Чего не надо бояться**Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным**   Учимся думать. Спеши делать добро.

**Почему мы говорим неправду**   Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

**Почему мы не слушаемся родителей**  Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

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

**Как относиться к подаркам**      Я принимаю подарок. Я дарю подарок

**Как следует относиться к наказаниям**   Наказание

**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**   Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

**Что делать. Если не хочется в школу**   Помоги себе сам

**Чем заняться после школы**   Умей организовать свой досуг

**Как выбрать друзей**   Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

**Как помочь родителям**     Как доставить родителям радость

**Как помочь больным и беспомощным**Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

**4 КЛАСС– 17 часа**

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

**Наше здоровье**   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**   Что мы знаем о курении

**Почему некоторые привычки называются вредными**   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**   Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь –сделай выбор  **Злой волшебник – наркотик**   Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

**Мы – одна семья**   Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение** 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.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Советы доктора Воды. | 1 |
| 2 | Друзья Вода и мыло | 1 |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 4 | Подвижные игры | 1 |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой? | 1 |
| 9 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 |
| 10 | Подвижные игры. | 1 |
| 11 | Зачем человеку кожа. | 1 |
| 12 | Надёжная защита организма. | 1 |
| 13 | Если кожа повреждена. | 1 |
| 14 | Подвижные игры. | 1 |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи. | 1 |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 |
| 18 | Как настроение? | 1 |
| 19 | Я пришёл из школы. | 1 |
| 20 | Подвижные игры по выбору детей. | 1 |
| 21 | Я – ученик. | 2 |
| 22 | Я – ученик. |  |
| 23 | Вредные привычки. | 2 |
| 24 | Вредные привычки. |  |
| 25 | Подвижные игры. | 1 |
| 26 | Скелет – наша опора. | 1 |
| 27 | Осанка – стройная спина! | 1 |
| 28 | Если хочешь быть здоров. | 1 |
| 29 | Правила безопасности на воде. | 1 |
| 30 | Подвижные игры. | 1 |
| 31 | Весёлые старты. | 1 |
| 32 | Обобщающие занятия «Доктора здоровья». | 1 |
| 33 | Обобщающие занятия «Доктора здоровья». | 1 |
|  | **Итого:** | **33 ч** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Почему мы болеем | 1 |
| 2 | Почему мы болеем | 1 |
| 3 | Почему мы болеем | 1 |
| 4 | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 1 |
| 5 | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 1 |
| 6 | Кто нас лечит. | 1 |
| 7 | Прививки от болезней. | 1 |
| 8 | Прививки от болезней. | 1 |
| 9 | Что нужно знать о лекарствах. | 1 |
| 10 | Что нужно знать о лекарствах. | 1 |
| 11 | Как избежать отравлений. | 1 |
| 12 | Как избежать отравлений. | 1 |
| 13 | Безопасность при любой погоде. | 1 |
| 14 | Безопасность при любой погоде. | 1 |
| 15 | Правила безопасного поведения в доме. | 1 |
| 16 | Правила безопасного поведения на улице, в транспорте. | 1 |
| 17 | Правила безопасного поведения на воде. | 1 |
| 18 | Правила обращения с огнём. | 1 |
| 19 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |
| 20 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 |
| 21 | Как защититься от насекомых. | 1 |
| 22 | Предосторожности при обращении с животными. | 1 |
| 23 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей | 1 |
| 24 | Первая помощь при отравлении парами, газом | 1 |
| 25 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. | 1 |
| 26 | Первая помощь при ожогах и обморожении. | 1 |
| 27 | Первая помощь при травмах. | 1 |
| 28 | Первая помощь при травмах. | 1 |
| 29 | Первая помощь при травмах. | 1 |
| 30 | Первая помощь при попадании инородных тел  в глаз, ухо, нос. | 1 |
| 31 | Первая помощь при укусах насекомых, змей. | 1 |
| 32 | Сегодняшние заботы медицины. | 1 |
| 33 | Сегодняшние заботы медицины. | 1 |
| 34 | Сегодняшние заботы медицины. | 1 |
|  | **Итого:** | **34 ч** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1. | Чего не  надо бояться. | 1 |
| 2. | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 1 |
| 3. | Почему мы говорим неправду. | 1 |
| 4. | Почему мы не слушаемся родителей. | 1 |
| 5. | Не грызи ногти, не ковыряй в носу. | 1 |
| 6. | Как относиться к подаркам. | 1 |
| 7. | Как следует относиться к наказаниям. | 1 |
| 8 | Как вести себя с незнакомыми людьми. | 1 |
| 9. | Как вести себя, когда что-то болит. | 1 |
| 10. | Как вести себя за столом. Как вести в гостях. | 1 |
| 11. | Как вести себя в общественных местах. | 1 |
| 12. | «Нехорошие слова».  Недобрые шутки. | 1 |
| 13. | Что делать, если не хочется в школу | 1 |
| 14. | Чем заняться после школы. | 1 |
| 15. | Как выбрать друзей. | 1 |
| 16. | Как помочь родителям. | 1 |
| 17. | Как помочь беспомощным и больным. | 1 |
|  | **Итого:** | **17ч** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | | **Кол-во часов** |
| 1. | Наше здоровье. |  | |
| 2. | Наше здоровье. |  | |
| 3. | Как помочь сохранить здоровье. |  | |
| 4. | Что зависит от моего решения. |  | |
| 5. | Злой волшебник – табак. |  | |
| 6. | Почему некоторые привычки называются вредными. |  | |
| 7. | Почему некоторые привычки называются вредными. |  | |
| 8. | Помоги себе сам. |  | |
| 9. | Помоги себе сам. |  | |
| 10. | Злой волшебник – алкоголь. |  | |
| 11. | Злой волшебник – наркотик. |  | |
| 12. | Мы – одна семья. |  | |
| 13. | Повторение. |  | |
| 14. | Повторение. |  | |
| 15. | Повторение. |  | |
| 16. | Повторение. |  | |
| 17. | Повторение. |  | |
|  | **Итого:** | **17 ч** | |