

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Аксарихинская средняя общеобразовательная школа**

Приложение № 4  
к основной образовательной программе  
начального общего образования,  
утверждённой приказом 133<sup>а</sup> от 30.08.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»**

<b>Уровень образования:</b>	<b>Начальное общее образование</b>
<b>Стандарт:</b>	<b>ФГОС</b>
<b>Уровень изучения предмета:</b>	<b>Базовый</b>
<b>Нормативный срок изучения предмета:</b>	<b>4 года</b>
<b>Класс:</b>	<b>2 - 3 классы</b>

## Оглавление

1. Планируемые результаты изучения курса	3
2. Содержание курса	5
3. Тематическое планирование	7

## Планируемые результаты курса "Азбука здоровья".

**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.

**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).

## 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

### **1 класс - 33 часа**

Дружи с водой. Забота об органах чувств. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Как следует питаться. Как сделать сон полезным. Настроение в школе. Настроение после школы. Поведение в школе. Вредные привычки. Мышцы, кости и суставы. Как закаляться. Как правильно вести себя на воде. Народные игры. Подвижные игры. Доктора природы.

#### **ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:**

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

### **2 класс – 35 часов**

Почему мы боеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Правила безопасного поведения на воде. Правила общения с огнём. Как уберечься от поражения электрическим током. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Первая помощь при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Сегодняшние заботы медицины.

#### **ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:**

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

### **3 класс – 35 часов**

Чего не надо бояться. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли уметь сдерживать себя.

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Как нужно одеваться. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что – то болит. Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях. Как вести себя в общественных местах. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Что делать. Если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Как выбрать друзей. Как помочь родителям. Как помочь больным и беспомощным. Повторение.

**ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:**

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

**4 КЛАСС – 35 часов**

Наше здоровье. Как помочь сохранить себе здоровье. Что зависит от моего решения.

Злой волшебник – табак. Почему некоторые привычки называются вредными. Помоги себе сам. Злой волшебник – алкоголь. Злой волшебник – наркотик. Мы – одна семья. Повторение.

**ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЕРТОМ КЛАССЕ:**

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

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Планируемое освоение
1	Почему мы боеем.	1
2	Почему мы боеем.	1
3	Почему мы боеем.	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, на улице, в транспорте.	1
16	Правила безопасного поведения в доме, 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, парами, газом.	1
24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1
25	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1
26	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, 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 попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
32	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
33	Сегодняшние заботы медицины.	1
34	Сегодняшние заботы медицины.	1
35	Сегодняшние заботы медицины.	1

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Планируемое освоение
----------	--------------	-------------------------

1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1
5	Плоскостопие и борьба с ним	1
6	Практическая работа «Определение формы стопы»	1
7	Пульс как показатели самоконтроля	1
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1
9	Закаливание организма	1
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1
11	Профилактика близорукости	1
12	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1
13	Что такое ловкость	1
14	Комплекс упражнений для развития ловкости	1
15	Лазание по канату и шесту	1
16	Игротека «Пожарная команда»	1
17	Лыжная подготовка	1
18	Коньковый ход	1
19	Спуск с горы	1
20	Торможение	1
21	Прыжки и спорт	1
22	Прыжки в длину с места	1
23	Прыжки в длину с разбега	1
24	Прыжки в высоту	1
25	Прыжки со скакалкой	1
26	Игротека «На болоте»	1
27	Прыжок в глубину	1
28	Впрыгивание на возвышение.	1
29	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1
30	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
31	Малые формы двигательной активности	1
32	Игры на переменах	1
33	Игры разных народов	1
34	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1
35	Заключительное занятие по курсу «Азбука здоровья»	1