

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 66 имени Героя Советского Союза Бурыхина Е.И.»**

660022 г. Красноярск
ул. Партизана Железняка 16
тел. 220-14-29; 220-14-28
sch66@mailkrsk.ru

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО:

Протокол МО классных руководителей

№ 1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ О.В.Мединская

Приказ № 01-10-270 от 29.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направление – спортивно-оздоровительное

Курс внеурочной деятельности - «Азбука здоровья»

_____ **НОО** _____ **уровень обучения (НОО, ОО)**

для учащихся 1-4 _____ **класса**

на 2022 - 2023 учебный год

Составил(а):

Ерошенко Дарья Григорьевна
учитель ИЗО

**г. Красноярск
2022г.**

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

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.
- 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 (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.

различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

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 программы

1. Основы знаний (введение).

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

2. Школа-наш второй дом.

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине. Родословная семьи, знать своих предков хотя бы до четвёртого колена, малая родина, то место, где родился человек. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

3. Я и моё здоровье.

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Научиться этикету за столом. Правильно. Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Потребность расти здоровым.

Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

4. Спорт-это здорово!

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

5. Правила на всю жизнь.

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Правила безопасности на улице,

подвижные игры. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Игры.

6. Мир вокруг меня, и я в нём.

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, «неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

Система оценки достижения планируемых

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

1. Оценка предметных результатов, которая предусматривает выявление уровня достижения учащимися планируемых результатов по данному направлению деятельности с учётом предметных знаний, действий с предметным содержанием. 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.

Тематическое планирование «Азбука здоровья»

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
I четверть			
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в школе. Я – ученик.	1	
2	Я пришёл из школы. Какое Настроение?	1	
3	Советы Доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1	
4	Вредные привычки. Чтобы уши слышали.	1	
5	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	1	
6	Мой путь домой.	1	
7	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	
8	Вредные привычки. Почему болят зубы.	1	
9	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
II четверть			
10	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1	
11	Как сохранить улыбку красивой.	1	
12	Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов.	1	
13	Правила безопасности на льду	1	
14	Урок-игра «Энергия на весь день»	1	
15	На зарядку становись!	1	
16	Урок о культуре поведения.	1	
III четверть			
17	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1	
18	Глаза-главные помощники человека	1	
19	«Рабочие инструменты» человека.	1	
20	Зачем человеку кожа?	1	
21	Надёжная защита человека.	1	
22	Если кожа повреждена.	1	
23	Правила поведения на весеннем льду.	1	
24	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	
IV четверть			
25	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1	
26	Поиграем в гости.	1	
27	Мы пешеходы и пассажиры.	1	
28	Скелет-наша опора.	1	
29	Осанка-стройная спина.	1	
30	Сон-лучшее лекарство.	1	
31	Сохраним природу – сохраним здоровье. Промежуточная аттестация. Тест.	1	
32	Правила безопасности на воде.	1	
33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	

Тематическое планирование курса «Азбука здоровья»

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
I четверть			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1	
2	Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях.	1	
3	Личная гигиена.	1	
4	Причина болезни.	1	
5	Признаки болезни.	1	
6	Как здоровье?	1	
7	Как организм помогает себе сам?	1	
8	Если солнечно и жарко.	1	
9	Если на улице дождь и гроза.	1	
II четверть			
10	Мой безопасный путь в школу.	1	
11	Я выбираю движение.	1	
12	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1	
13	Беседа «Мой До дыр».	1	
14	Звуки природы (дыхательная гимнастика).	1	
15	Опасность в нашем доме.	1	
16	Как вести себя на улице.	1	
III четверть			
17	Вода-наш друг.	1	
18	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	
19	Правила безопасности на льду.	1	
20	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1	
21	Как уберечься от мороза.	1	
22	Травмы в зимнее время года.	1	
23	Переломы.	1	
24	Растяжение связок и вывих костей.	1	
25	Отравление угарным газом.	1	
IV четверть			
26	Отравление ядовитыми веществами.	1	
27	Чем опасен электрический ток.	1	
28	Пищевые отравления.	1	
29	Отравления лекарствами.	1	
30	Домашняя аптечка.	1	
31	Правила безопасности на воде.	1	
32	Осторожно солнце!	1	
33	Здоровый ребенок – хороший ученик.		
34	«С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».	1	

Тематическое планирование курса «Азбука здоровья»

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
I четверть			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1	
2	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	
3	Учимся думать.	1	
4	Спеши делать добро.	1	
5	Поможет ли нам обман?	1	
6	Урок-игра «Энергия на весь день»	1	
7	На зарядку становись!	1	
8	Урок о культуре поведения.	1	
9	Поиграем в гости.	1	
II четверть			
10	Мы пешеходы и пассажиры.	1	
11	Правила поведения на дорогах.	1	
12	«Спорт- это здорово!»	1	
13	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1	
14	Окружающая среда. Оглянись вокруг.	1	
15	Что такое экология.	1	
16	Режим дня.	1	
III четверть			
17	Я и мой день.	1	
18	Здоровый образ жизни.	1	
19	Поиграем- отдохнем!	1	
20	Правила безопасности на льду	1	
21	Путешествие в страну здоровья.	1	
22	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1	
23	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1	
24	Почему родители и дети не всегда понимают друг друга?	1	
25	Все ли желания исполнимы?	1	
IV четверть			
26	Как воспитать в себе сдержанность.	1	
27	Я принимаю подарок.	1	
28	Я дарю подарок.	1	
29	Ответственное поведение.	1	
30	Наказание.	1	
31	Моё здоровье – в моих руках!	1	
32	Гигиена и ее значение. Промежуточная аттестация . Тест.	1	
33	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Самолёт»	1	
34	Правила дорожного движения. Школа пешехода	1	

Тематическое планирование курса «Азбука здоровья»

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
I четверть			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1	
2	«Школа- наш второй дом»	1	
3	Гимнастика для развития мелкой моторики.	1	
4	«Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться»	1	
5	Беседа о видах спорта.	1	
6	Растем здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний).	1	
7	Воспитание здоровых привычек.	1	
8	«Я и мое здоровье».	1	
9	В приемной у доктора Айболита.	1	
II четверть			
10	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	1	
11	Сохраним природу – сохраним здоровье.	1	
12	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	1	
13	Правила поведения на дорогах, водоёмах в осенний период.	1	
14	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1	
15	В здоровом теле – здоровый дух.	1	
16	Мой безопасный путь в школу.	1	
III четверть			
17	Умывайтесь, умывайтесь по утрам и вечерам.	1	
18	Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов.	1	
19	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью.	1	
20	К тайникам силы.	1	
21	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	
22	Правила безопасности на льду.	1	
23	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1	
24	Урок-игра «Энергия на весь день»	1	
25	На зарядку становись!	1	
IV четверть			
26	Урок о культуре поведения.	1	
27	Чистота – залог здоровья.	1	
28	Как правильно чистить зубы.	1	
29	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1	
30	Умеем ли мы правильно питаться?	1	
31	Мальчики и девочки. Дружба.	1	
32	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	
33	Здоровый ребенок – хороший ученик. Промежуточная аттестация. Тест.	1	
34	«С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».	1	