

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Муниципальное образование г. Ачинска**

**МБОУ "ОШ № 10 "**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР Макарова Ж.В.



УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
Макарова Ж.В.  
Приказ № 179-ОД  
от «30» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

Азбука здоровья

2 «А» класс

**г. Ачинск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 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).

### **Программа разработана с учётом:**

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189);

- годового учебного календарного графика Учреждения на 2017 – 2018 учебный год;

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;

- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

#### **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 35 минут. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные:**

- 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. Учиться совместно

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

#### **Познавательные:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге, в словаре и др.
- 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).

#### **Коммуникативные:**

- 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).

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**

**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 лекарствами. 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)** Расту здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение

**Формы работы во втором классе:** экскурсии, игры, практические занятия, воспитательное мероприятие, викторины.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета 2 класс (1 час \* 34 недели = 34часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	ЭОР/ ЦОР
		Всего	
1.	Почему мы боеем.	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.	Кто нас лечит.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4.	Прививки от болезней.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6.	Как избежать отравлений.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7.	Безопасность при любой погоде.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10.	Правила обращения с огнём.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13.	Как защититься от насекомых.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

17.	Первая помощь при травмах.	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20.	Сегодняшние заботы медицины.	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

## Календарно-тематическое планирование

**Целевые приоритеты воспитания:** проявлять любознательность, ценить знания; быть опрятным, соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		ЭОР/ ЦОР	
			Всего	По плану		По факту
1	Разные причины болезней.	1		06.09.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Признаки некоторых болезней	1		13.09.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Как ваше здоровье?	1		20.09.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Организм- сам себе помощник.	1		27.09.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Здоровый образ жизни.	1		04.10.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Какие врачи нас лечат.	1		11.10.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Инфекции и болезни.	1		18.10.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8	Прививки от болезней.	1		25.10.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9	Как выбрать лекарства.	1		08.11.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10	Домашняя аптечка.	1		15.11.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11	Лекарственные отравления	1		22.11.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

					collection.edu.ru/
12	Пищевые отравления.	1	29.11.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13	Солнце – наш друг?	1	06.12.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14	На улице дождь и гроза.	1	13.12.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15	Опасности в нашем доме.	1	20.12.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16	Правила поведения на улице.	1	27.12.23		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17	Вода – наш друг.	1	10.01.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
18	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	17.01.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19	Чем опасен электрический ток.	1	24.01.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20	Травмы.	1	31.01.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21	Укусы насекомых.	1	07.02.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22	Про собак и кошек.	1	14.02.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
23	Отравление ядовитыми веществами.	1	21.02.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
24	Отравление угарным газом.	1	28.02.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25	Помочь себе при тепловом ударе.	1	06.03.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26	Как уберечься от мороза.	1	13.03.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27	Растяжения и вывихи.	1	20.03.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28	Переломы.	1	03.04.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
29	Если ты ушибся или	1	10.04.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-</a>



	порезался.				collection.edu.ru/
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	1	17.04.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
31	Если укусила змея.	1	24.04.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
32	Я здоровье берегу.	1	08.05.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
33	Здоровый образ жизни.	1	15.05.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
34	Я выбираю движение.	1	22.05.24		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
- 2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 5 Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
- 6 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
- 7 Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
- 8 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- 9 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- 10 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/>

#### **Материально- техническое обеспечение**

Ноутбук учителя

Телевизор-монитор

Видео, фото-слайды.

Лист корректировки  
рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

2 «А» класс

за 2023 – 2024 учебный год

учитель МБОУ «ОШ №10» Землянко Людмила Анатольевна  
ФИО учителя

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
1.					
2.					
3.					

\_\_\_\_\_ Землянко Людмила Анатольевна  
Подпись/расшифровка учителя