

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Тульской области
Муниципальное образование Щекинский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 7»**

Согласована
Заместитель
директора по УВР
_____ Баранова С.Н.
29 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.Н. Сидоркина
приказ №97
от 01 сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для 2 класса начального общего образования

на 2022-2023 уч.год

Направление: спортивно-
оздоровительное
Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель : Жидовленкова О.А.
Кутепова О.В. Потапова Ю.Е.
учитель начальных классов

Щекино, 2022

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

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 следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2012 N 273 ;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- годового учебного календарного графика Учреждения на 2022 – 2023 учебный год;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

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.

Общая характеристика курса.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 2-х классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

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.

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.

Место курса в учебном плане

Внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1-4 классах отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. В учебную группу принимаются все желающие без специального отбора. Методика предусматривает проведение занятий в групповой форме.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из четырёх частей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, правила поведения в доме и на улице, профилактика обморожения, ожогов, лекарственных и пищевых отравлений.

3 класс «Разговор о здоровом питании»: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за своё здоровье, умение сделать правильный выбор, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала 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».

Для оценки результативности занятий применяются следующие виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль (по итогам занятий)	Опросы, собеседование, наблюдение
Тематический контроль (по итогам завершения каждой темы)	Викторины, тестирование, опросы, тематические кроссворды, краеведческие конкурсы

В конце каждого года проводится промежуточная аттестация, выявляющая результативность обучения (викторины, тестирование, опросы, конкурсы).

Календарный учебный график

Год	Дата начала	Дата окончания	Всего	Кол-во	Режим занятий
обучения	обучения по программе	обучения по программе	учебных недель	учебных часов	
2 год	1 сентября		19		1 раз в 2 недели по 1 часу

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

2 класс – 19 часов

Почему мы боеем(1ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней(1ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней(1ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах(1ч) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений(1ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде(1ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(1ч) 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(1ч)

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(1ч)

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(1ч)

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

ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Азбука здоровья»

2 КЛАСС (19 часов)

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	Почему мы бодем.	1	
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	
3.	Кто нас лечит.	1	
4.	Прививки от болезней.	1	
5.	Что нужно знать о лекарствах.	1	
6.	Как избежать отравлений.	1	
7.	Безопасность при любой погоде.	1	
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1	
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1	

10.	Правила обращения с огнём.	1	
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	
13.	Как защититься от насекомых.	1	
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1	
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	
17.	Первая помощь при травмах.	1	
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	

Всего – 19 часов

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контро-ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата проведения
		все го	теория	практи ка				
1	«ВВЕДЕНИЕ».	1						
1.1	Почему мы болеем	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Анкетирование	https://www.yaklass.ru	
2.	«Если хочешь быть здоров»	18						
2.1	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Проектное задание	https://resh.edu.ru	
2.2	Кто нас лечит.	1	0,5	0,5	Практическая работа	Творческое задание	https://www.yaklass.ru	
2.3	Прививки от болезней.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Творческое задание	https://resh.edu.ru	

2.4	Что нужно знать о лекарствах.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Творческое задание	https://www.yaklass.ru	
2.5	Как избежать отравлений.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Доклады, сообщения	https://resh.edu.ru	
2.6	Безопасность при любой погоде.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Беседа, устный опрос	https://www.yaklass.ru	
2.7	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Беседа, устный опрос	https://www.yaklass.ru	
2.8	Правила безопасного поведения на воде.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Проектное задание	https://www.yaklass.ru	
2.9	Правила обращения с огнём.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Проектное задание	http://www.ecosystema.ru	
2.10	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Проект	https://resh.edu.ru	
2.11	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Творческое задание	https://www.yaklass.ru	
2.12	Как защититься от насекомых.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Проектное задание	https://www.yaklass.ru	
2.13	Предосторожности при обращении с животными.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Тест	https://www.yaklass.ru	
2.14	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Творческое задание	https://resh.edu.ru	

2.15	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Проектное задание	https://www.yaklass.ru	
2.16	Первая помощь при травмах.	1	0,5	0,5	Просмотр видеофильма	Творческое задание	https://www.yaklass.ru	
2.17	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Проект по группам	https://resh.edu.ru	
2.18	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	0,5	0,5	Устная и практическая работа	Творческое задание	https://www.yaklass.ru	
	Всего	19						

Ожидаемые результаты.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p>	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

К концу 2 класса учащиеся должны знать:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Список литературы

- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2004 г.
- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
- «365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;
www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»;
www.valeo.akipkro.ru– школы здоровья Алтайского края;
www.mosedu.ru – информационный портал Департамента образования Москвы (раздел «Здоровье и образование»);
www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества);
www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»);