

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

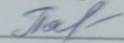
Министерство образования Чувашской Республики

Ядринский муниципальный округ

МБОУ "СОШ №2" г. Ядрин"

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по ВР

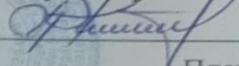


Павлова Н.Н.

Приказ №84 от «30» августа 2023 г.

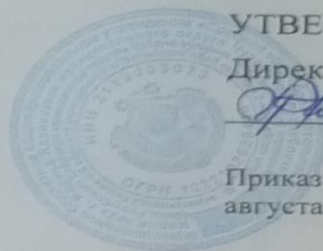
УТВЕРЖДЕНО

Директор



Плекханов В.Н.

Приказ №84 от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивному направлению
«Азбука здоровья»

Уровень образования: начальное общее образование, 1-4 классы

Ядрин 2023

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

1. Личностные результаты

- установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством педагога 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.

2. Метапредметные результаты

2.1 Регулятивные

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному педагогом плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы.

2.2 Познавательные :

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

2.3 Коммуникативные:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

3. Предметные результаты

Дети научатся:

- различать полезные и вредные для здоровья поступки; привычки, укрепляющие здоровье;
- познавать самого себя и свои возможности; черты характера людей; причины неуверенности в себе; интересные и безопасные способы времяпрепровождения; качества, достойные уважения; качества важные для дружбы;
- рассуждать о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.

Дети получают возможность научиться:

- принимать решения в опасных ситуациях;
- избегать неприятных чувств;
- оценивать себя;
- неагрессивно отстаивать свои позиции;

- проявлять дружбу;
- говорить «нет» в опасных ситуациях;
- критически относится к употреблению табака, алкоголя.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс (33 ч)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры.(2 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы(2 ч)

2 класс (34 ч)

Почему мы бодем(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 лекарствам 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)

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

3 класс (34 ч)

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешить делать добро.

Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Как следует относиться к наказаниям(1ч) Наказание

Как нужно одеваться(1ч) Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль

Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях(1ч) Ты идёшь в гости

Как вести себя в общественных местах(2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Что делать. Если не хочется в школу(1ч) Помоги себе сам

Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг

Как выбрать друзей(2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

Как помочь родителям(1ч) Как доставить родителям радость

Как помочь больным и беспомощным(2ч) Если кому –нибудь нужна твоя помощь.

Спешите делать добро

Повторение(3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

4 класс (34 ч)

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение(11ч)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.

Формы работы: индивидуальная и групповая работа; самостоятельная работа; работа в парах, коллективная работа.

Основные виды деятельности обучающихся:

- занятия в классе и в природе;
- уроки-путешествия;
- уроки-КВН;
- праздники;
- игры;
- викторины;
- экскурсии;
- чтение стихов, сказок, рассказов;
- прослушивание песен, стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Друзи с водой (2ч)	
1.	Советы Доктора Воды.	1
2.	Друзья Вода и Мыло.	1
	Забота о глазах(1ч)	
3.	Глаза-главные помощники человека	1
	Уход за ушами (1ч)	
4.	Чтобы уши слышали.	1
	Уход за зубами (3ч)	
5.	Почему болят зубы.	1
6.	Чтобы зубы были здоровыми.	1
7.	Как сохранить улыбку красивой.	1
	Уход за руками и ногами (1ч)	
8.	«Рабочие инструменты» человека.	1
	Забота о коже (3ч)	
9.	Зачем человеку кожа?	1
10.	Надёжная защита человека.	1
11.	Если кожа повреждена.	1
	Как следует питаться (2ч)	
12.	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1
13.	Здоровая пища для всей семьи.	1
	Как сделать сон полезным? (1ч)	
14.	Сон – лучшее лекарство	1
	Мышцы, кости и суставы (2ч)	
15.	Скелет-наша опора.	1
16.	Осанка-стройная спина.	1
	Как закаляться. Обтирание и обливание (1ч)	
17.	Если хочешь быть здоров.	1
	Настроение в школе (1ч)	
18.	Как настроение?	1
	Настроение после школы (1ч)	
19.	Я пришел из школы	1
	Поведение в школе (1ч)	
20.	Я- ученик	1
	Подвижные игры (1ч)	
21.	Подвижные игры «К своим флажкам».	
	Вредные привычки (1ч)	
22.	Вредные привычки	1
	Подвижные игры (1ч)	
23.	Подвижные игры «Пчёлы и медведи».	1
	Наша безопасность (1ч)	
24.	Правила безопасности на воде	1
	Подвижные игры (1ч)	
25.	Подвижные игры «Палочка-выручалочка».	1
	Наша безопасность (1ч)	
26.	Правила безопасности на льду	1
	Подвижные игры (1ч)	

27.	Подвижные игры «Пустое место».	1
	Наша безопасность (2ч)	
28.	Мы пешеходы и пассажиры.	1
29.	Викторина по ПДД.	1
	Народные игры (1ч)	
30.	Русская игра «Городки»	1
	Подвижные игры (1ч)	
31.	Подвижные игры «Ловишки с приседаниями».	1
	Народные игры (1ч)	
32.	Чувашская народная игра «Осы»	1
	Доктора природы (1ч)	
33.	Доктора природы (обобщение)	1
	Итого:	33

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Почему мы болеем(3ч)	
1.	Причина болезни.	1
2.	Признаки болезни.	1
3.	Как здоровье?	1
	Кто и как предохраняет нас от болезней2)	
4.	Как организм помогает себе сам?	1
5.	Здоровый образ жизни	1
	Кто нас лечит(1ч)	
6.	Какие врачи нас лечат?	1
	Прививки от болезней (2ч)	
7.	Инфекционные болезни	1
8.	Прививки от болезней	1
	Что нужно знать о лекарствах (2ч)	
9.	Какие лекарства мы выбираем?	1
10.	Домашняя аптечка	1
	Как избежать отравлений(2ч)	
11.	Отравления лекарствами.	1
12.	Пищевые отравления.	1
	Безопасность при любой погоде (2ч)	
13.	Если солнечно и жарко.	1
14.	Если на улице дождь и гроза.	1
	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2ч)	
15.	Опасность в нашем доме.	1
16.	Как вести себя на улице.	1
	Правила безопасного поведения на воде (1ч)	
17.	Вода-наш друг.	1
	Правила общения с огнем(1ч)	
18.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1
	Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)	
19.	Чем опасен электрический ток.	1
	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов(1ч)	
20.	Травмы	1
	Как защититься от насекомых(1ч)	

21.	Укусы насекомых	1
	Предосторожности при обращении с животными(1ч)	
22.	Что мы знаем про собак и кошек	1
	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)	
23.	Отравление ядовитыми веществами.	1
24.	Отравление угарным газом.	1
	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении(2ч)	
25.	Как помочь себе при тепловом ударе.	1
26.	Как уберечься от мороза.	1
	Первая помощь при травмах(3ч)	
27.	Растяжение связок и вывих костей.	1
28.	Переломы.	1
29.	Если ты ушибся или порезался.	1
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)	
30.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)	
31.	Укусы змей	1
	Сегодняшние заботы медицины(3ч)	
32.	Расти здоровым.	1
33.	Воспитаю себя	1
34.	Я выбираю движение.	1
	Итого:	34

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Чего не надо бояться(1ч)	
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1
	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)	
2	Учимся думать	1
3	Спешу делать добро	1
	Почему мы говорим неправду (2ч)	
4	Поможет ли нам обман	1
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках	1
	Почему мы не слушаемся родителей? (2ч)	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1
	Надо уметь сдерживать себя(2ч)	
8	Все ли желания выполнимы	1
9	Как воспитать в себе сдержанность	1
	Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2ч)	
10	Как отучить себя от вредных привычек	1
11	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)	1
	Как относиться к подаркам(2ч)	
12	Я принимаю подарок	1
13	Я дарю подарки	1
	Как следует относиться к наказаниям (1ч)	

14	Наказание	1
	Как нужно одеваться (1ч)	
15	Одежда	1
	Как вести себя с незнакомыми людьми (1ч)	
16	Ответственное поведение	1
	Как вести себя, когда что-то болит(1ч)	
17	Боль	1
	Как вести себя за столом(2ч)	
18	Сервировка стола	1
19	Правила поведения за столом	1
	Как вести себя в гостях(1ч)	
20	Ты идешь в гости	1
	Как вести себя в общественных местах (2ч)	
21	Как вести себя в транспорте и на улице	1
22	Как вести себя в театре, кино, школе	1
	«Нехорошие слова». Недобрые шутки (2ч)	
23	Умеем ли мы вежливо общаться	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1
	Что делать, если не хочется в школу (1ч)	
25	Помоги себе сам	1
	Чем заняться после школы (1ч)	
26	Умей организовать свой досуг	1
	Как выбрать друзей(2ч)	
27	Что такое дружба	1
28	Кто может считаться настоящим другом	1
	Как помочь родителям(1ч)	
29	Как доставить родителям радость	1
	Как помочь больным и беспомощным (2ч)	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1
31	«Спешите делать добро»	1
	Повторение (3ч)	
32	Огонек здоровья	1
33	Путешествие в страну здоровья	1
34	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)	1
	Итого:	34

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Наше здоровье (4ч)	
1	Что такое здоровье	1
2	Что такое эмоции	1
3	Чувства и поступки	1
	Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)	
4	Стресс	1
5	Учимся думать и действовать	1
6	Учимся находить причину и последствия событий	1
	Что зависит от моего решения(3ч)	
7	Умей выбирать	1
8	Принимаю решение	1

9	Я отвечаю за свое решение	1
	Злой волшебник табак(1ч)	
10	Что мы знаем о курении	1
	Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)	
11	Зависимость	1
12	Умей сказать «нет»	1
13	Как сказать «нет»	1
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
	Помоги себе сам(1ч)	
16	Волевое поведение	1
	Злой волшебник алкоголь(3ч)	
17	Алкоголь	1
18	Алкоголь - ошибка	1
19	Алкоголь – сделай выбор	1
	Злой волшебник наркотик(2ч)	
20	Наркотик	1
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1
	Мы одна семья(2ч)	
22	Мальчишки и девчонки	1
23	Моя семья	1
	Повторение(11ч)	
24	Дружба	1
25	День здоровья	1
26	Умеем ли мы правильно питаться	1
27	Я выбираю кашу	1
28	Чистота и здоровье	1
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие)	1
30	Чистота и порядок	1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
32	КВН «Наше здоровье»	1
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1
34	Будьте здоровы!	1
	Итого:	34