

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 41 ИМЕНИ М. Ю. ЛЕРМОНТОВА
ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Рассмотрена
на заседании кафедры
НМЦ «Детство»
Протокол № 6 от 26.05.22

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 41
города Липецка
_____ О. В. Сошкина
Приказ №103-0_от 02.06..2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для учащихся 1 - 4 классов**

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации программы: 4 года

***Классы, в которых реализуется программа
в 2022 – 2032 учебном году: 2АБВ, 3АБВЭ, 4АБВГДЕЭ***

Составители рабочей программы
Пушкарь Т. Л., учитель высшей квалификационной категории,
Зеленова Е. М., учитель высшей квалификационной категории

2022 год

I ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Предметные: иметь представление о человеке как части природы и общества; строении тела человека, основных системах органов и их роли в организме; о правилах гигиены, об основах здорового образа жизни; о правилах безопасного поведения в быту и на улице, взаимосвязи между природой и человеком (значение природы для человека, отрицательное и положительное воздействие людей на природу, меры по охране природы, правила личного поведения в природе); выполнять правила личной гигиены и безопасности, формировать первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе; овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Личностные: осознавать себя членом общества и государства, осознавать и принимать базовые общечеловеческие ценности, иметь нравственные представления и этические чувства, культуру поведения и взаимоотношений с окружающими; иметь установку на безопасный здоровый образ жизни, осознавать необходимость заботы о своём здоровье (выполнение санитарно-гигиенических требований, соблюдение личной гигиены, осуществление гигиенических процедур в течение дня; необходимости посещения спортивных секций и спортивно-оздоровительных мероприятий; осуществление активной оздоровительной деятельности;

Метапредметные: познавательные – осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач; работать с моделями изучаемых объектов и явлений окружающего мира; наблюдать, исследовать явления окружающего мира, выделять характерные особенности природных объектов, описывать и характеризовать факты и события культуры, истории общества; усваивать первоначальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного); регулятивные – проявлять способность регулировать собственную деятельность, направленную на познание окружающей действительности и внутреннего мира человека; коммуникативные – осознавать правила и нормы взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждение культуры и пр.), приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, поддержание хороших межличностных отношений.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс			
№	Название темы, раздела, краткое содержание	Формы организации Внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
1	«Я и общество» Настроение. Понятие «эмоции». Эмоции и способы их выражения: жесты, мимика, позы. Правила поведения в школе. Правила и приёмы выхода из сложных ситуаций. Правила общения по телефону. Правила поведения в общественных местах. Домашние поручения. Правила поведения в гостях. Приём гостей	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.

	<p>Мы-зрители. Правила поведения в театре и кино. Правила вежливого общения. Волшебные слова.</p> <p>Правила поведения на транспорте и на улице. Кодекс юного велосипедиста. Правила поведения в обществе. Ложь и правда.</p> <p>Правила ухода за вещами. Вредные привычки.</p>		
2	<p>«Я и моё здоровье». Окружающий мир.</p> <p>Органы чувств.</p> <p>Строение глаза: правила бережного отношения к зрению, слёзы.</p> <p>Строение уха. Звуки. Правила бережного отношения к слуху. Уход за ушами. Орган вкуса - язык.</p> <p>Уход за полостью рта: строение зуба. Кариес. Инструменты для чистки зубов. Врач-стоматолог.</p> <p>Уход за руками и ногами.</p> <p>Обоняние. Способность чувствовать запахи.</p> <p>Строение носа. Осязание. Кожа-орган осязания. Правила ухода за кожей.</p> <p>Органы чувств и мозг. Связь между собой. Гигиена. Предметы личной гигиены.</p> <p>Опора тела и движение: мышцы, суставы и кости. Осанка человека. Органы пищеварения. Здоровая пища и правила здорового питания. Режим дня. Гигиена сна.</p> <p>Обтирание. Обливание и закаливание.</p>	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.
2 класс			
1	<p>«Я и моё здоровье»</p> <p>Части тела человека. Внутренние органы.</p> <p>Болезни и их причины. Инфекционные болезни. Правила поведения во время болезни. Грипп. Способы заражения и способы предупреждения различных заболеваний. Прививки. Иммунитет.</p> <p>Лекарственные препараты и правила пользования медицинскими препаратами.</p> <p>Виды отравлений. Первая помощь при отравлениях.</p>	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.
2	<p>«Я и общество»</p> <p>Травмы. Их виды. Первая помощь при различных видах травм. Правила безопасного поведения на улице, в доме, в транспорте. Правила обращения с огнём. Ожог.</p> <p>Удар током. Правила безопасности при работе с электрическими приборами.</p>	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.

	Отравление газом и ядовитыми веществами. Правила оказания первой помощи при отравлении. Чрезвычайные ситуации. Взаимопомощь. Стихийные бедствия. Правила личной гигиены. Правила безопасного поведения.		
3	<p>«Мир природы»</p> <p>Взаимосвязи в природе. Человек-часть природы.</p> <p>Осенние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека. Охрана здоровья человека осенью.</p> <p>Зимние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека. Охрана здоровья человека зимой.</p> <p>Весенние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека. Охрана здоровья человека весной.</p> <p>Летние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека. Охрана здоровья человека летом.</p> <p>Безопасность при любой погоде: переохлаждение, тепловой удар, ожог, обморожение и первая помощь.</p> <p>Правила безопасного поведения на воде.</p> <p>Правила безопасного поведения на реке зимой. Гололёд. Экологические правила и знаки. Укус змеи. Правила сбора грибов и растений в лесу. Растениеводство. Культурные растения. Животноводство. Опасности при общении с хищными животными. Укусы насекомых. Первая помощь.</p>	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.
	ИТОГО	34	
3 класс			
1	<p>«Я и моё здоровье»</p> <p>Рациональное питание. Продукты питания. Витамины. Режим питания. Здоровая пища для всей семьи. Ожирение. Продукты богатые углеводами. Морепродукты. Молочные продукты. Фрукты и овощи-кладовая здоровья. Правила поведения за столом. Сервировка стола.</p>	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.
2	<p>«Я и другие люди»</p> <p>Досуг. Увлечения и интересы. Дружба. Коллектив. Культура общения. Анализ педагогических ситуаций. Забота и помощь. Время. Трудолюбие и лень. Вежливые слова и поступки. Конфликтные</p>	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.

	ситуации и способы их разрешения.		
3	«Я и общество» Экстремальные ситуации, правила безопасности при экстремальных ситуациях. Вызов экстренной помощи.	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.
4	«Я и мир вещей» Разнообразный мир вещей. История книгопечатания на Руси. Библиотека.Каталог. Одежда и история её создания. Школьные принадлежности и правила пользования ими. Игры. Обрядовые куклы и изготовление костюмов. Инструменты и правила пользования. Современная бытовая техника. Компьютер и правила работы на нём.	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая.
ИТОГО		34	
4 класс			
1	«Я и моё здоровье» Эмоции, управление эмоциями, их влияние на организм человека. Поощрения и наказания. Чувства и поступки. Стрессовые ситуации. Вредные привычки. Зависимость. Тренинг безопасного поведения. Наркотические вещества, предупреждение их употребления. Вред курения, алкоголя. Поведение людей. Вредные привычки и здоровый образ жизни. Профилактика психически активных веществ.	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая, проектная.
2	«Мальчики и девочки – чудо природы» Половые различия мальчиков и девочек. Роль женщины в обществе. Роль мужчины в обществе. Недобрые слова и шутки. Дразнилки.	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая, проектная.
3	«Семья – древо жизни» Семья. Родители. Профессии родителей. Обязанности членов семьи. Отношения с родителями. Моя родословная. Семейные традиции. Фамильные гербы. Фамилии и их происхождение. Права ребёнка в семье. Домашние поручения детей. Генеалогическое древо и способы изображения родословной. Отношения между людьми. Добро и зло. Фотоальбом семьи.	Интеллектуальная игра, беседа, исследование	Познавательная, игровая, проектная.
ИТОГО		34	

III. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата коррект.
1	Познание окружающего мира. Органы чувств.	1		
2	Познание окружающего мира. Органы чувств.	1		
3	Забота о глазах	1		
4	Уход за ушами.	1		
5	Язык-орган вкуса.	1		
6	Уход за зубами. Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы.	1		
7	Уход за руками и ногами.	1		
8	Обоняние. Запах. Что умеет наш нос?	1		
9	Осязание. Забота о коже.	1		
10	Органы чувств и мозг.	1		
11	Гигиена. Почему надо умываться. Друзья Мойдодыра.	1		
12	Опора тела и движение. Мышцы, кости и суставы.	1		
13	Осанка. Стройная спина!	1		
14	Как следует питаться.	1		
15	Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство.	1		
16	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1		
17	Настроение. Эмоциональная сфера личности.	1		
18	Эмоциональные переживания и способы их выражения. Жесты, мимика, позы.	1		
19	Настроение в школе. Настроение после школы.	1		
20	Поведение и характер. Сотвори солнце в себе.	1		
21	Правила обязательные для всех.	1		
22	Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1		
23	Правила поведения в театре и кино.	1		
24	Как вести себя в транспорте и на улице	1		
25	Велосипед как средство здорового образа жизни.	1		
26	Помоги себе сам.	1		
27	Изготовление настольных игр по ЗОЖ.	1		
28	Изготовление настольных игр по ЗОЖ.	1		
29	Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде.	1		
30	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки.	1		
31	Уроки самомассажа.	1		
32	Уроки дыхательной гимнастики	1		
33	Мы за здоровый образ жизни. Урок обобщения знаний.	1		
	ИТОГО	33		

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата коррект.
1	Строение тела человека	1		
2	Почему мы боеем	1		
3	Как вести себя, когда что-то болит	1		
4	Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия-врач	1		
5	Как справиться с инфекцией.	1		
6	Прививки от болезней.	1		
7	Грипп-это не модно и разорительно.	1		
8	История болезни.	1		
9	Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.	1		
10	Отравления	1		
11	Природа-наш дом	1		
12	Осень- золотая пора. Гармония осенних красок.	1		
13	Лесные загадки зимушки-зимы. Как помочь зимующим птицам.	1		
14	Изменения в природе весной. Природа в музыке и поэзии.	1		
15	Красное лето -яркая песня природы. Безопасность при любой погоде.	1		
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1		
17	Правила безопасного поведения на воде. Опасный лёд. Зимняя река и география безопасности.	1		
18	Как вести себя в природе. Экологические правила.	1		
19	Укус змеи.	1		
20	Путешествие по лесу «В царстве Берендея».	1		
21	Путешествие к Грибу-Грибовичу. Съедобные несъедобные грибы.	1		
22	Растения. Лекарственные растения- замечательное богатство природы.	1		
23	Ядовитые растения.	1		
24	Путешествие в город Огород	1		
25	Животные домашние и дикие.	1		
26	Предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых.	1		
27	Травма. Можно ли уберечься от травм? Первая помощь при травмах.	1		
28	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1		
29	Правила обращения с огнём.	1		
30	Чем опасен электрический ток?	1		
31	Отравление угарными газами, ядовитыми веществами.	1		
32	Чрезвычайная ситуация – что это?	1		
33	Природные изменения. Стихийные бедствия.	1		
34	Расти здоровым. Команда скорой помощи			
	ИТОГО	34		

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата коррект.
1	Продукты питания. Витамины.	1		
2	Режим питания. Меню.	1		
3	Здоровая пища для всей семьи.	1		
4	Жирная пища. Ожирение.	1		
5	Продукты, богатые углеводами Блюда из рыбы.	1		
6	Морепродукты. Молочные продукты.	1		
7	Фрукты, ягоды и овощи-кладовая здоровья.	1		
8	Блюда из зерна. Путешествие с Крупункой.	1		
9	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	1		
10	Досуг.	1		
11	Что такое дружба. Коллектив.	1		
12	Ты и твои товарищи. Настоящий друг. Пословицы и поговорки о дружбе.	1		
13	Помни о других.	1		
14	Уважай своё время и время других.	1		
15	Вежливые слова и поступки.	1		
16	Взаимовлияние людей, разрешение конфликтных ситуаций.	1		
17	Правила групповой деятельности: отзывчивость, уважение чужого мнения.	1		
18	Экстремальные ситуации в городе.	1		
19	Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком.	1		
20	Вызов экстренной помощи.	1		
21	Что нас окружает. Разнообразный мир вещей.	1		
22	История создания книги. Правила чтения.	1		
23	Мы идём в библиотеку. Правила обращения с книгой.	1		
24	Одежда. История создания. Виды одежды.	1		
25	Школьные принадлежности.	1		
26	Игрушки, развивающие и познавательные игры.	1		
27	Мастерская деда Егора.	1		
28	Инструменты. Правила использования и хранения инструментов.	1		
29	Инструменты. Правила использования и хранения инструментов.	1		
30	Правила работы на компьютере	1		
31	Правила работы на компьютере	1		
32	Викторина «Если хочешь быть здоров».	1		
33	Защита проектов «Народные игры».	1		
34	Защита проектов «Народные игры».			
	ИТОГО	34		

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата коррект.
1	Мои эмоции.	1		
2	Надо уметь сдерживать себя.	1		
3	Наказание. Поощрение.	1		
4	Чувства и поступки.	1		
5	Стресс.	1		
6	Учимся думать и действовать.	1		
7	Вредные привычки. Зависимость. Скажем вредной привычке: «Нет!»	1		
8	Я умею выбирать -тренинг безопасного поведения.	1		
9	Общее представление о ПАВ.	1		
10	Почему люди употребляют ПАВ?	1		
11	Что такое алкоголь. Чем он опасен?	1		
12	Пословицы и поговорки о вреде алкоголя.	1		
13	Предупреждение употребления психически активных веществ (ПАВ).	1		
14	Принимаю решение. Волевое решение.	1		
15	Изготовление настольных игр по профилактике ПАВ	1		
16	Профилактическая игра «Маршрут независимости»	1		
17	Мальчишки и девчонки. Мы одна семья.	1		
18	Что умеют делать девочки?	1		
19	Что умеют делать мальчики?	1		
20	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1		
21	Половые различия мальчиков и девочек.	1		
22	Тепло родного дома. Семья. Родители. Пословицы и поговорки о семье.	1		
23	Обязанности членов семьи. Домашний труд ребёнка.	1		
24	Советы родителей.	1		
25	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	1		
26	Моя родословная. История фамилии.	1		
27	Фамильные гербы.	1		
28	Праздник моей фамилии.	1		
29	Права ребёнка в семье.	1		
30	Как помочь родителям.	1		
31	«По страницам семейного альбома»	1		
32	Спешите делать добро. Пословицы и поговорки о добре и зле.	1		
33	Презентация проектов «Моя родословная»	1		
34	Презентация проектов «Моя родословная»	1		
	ИТОГО	34		