

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №76 имени М.Г.Галицкого»
Ленинского района города Саратова
(МОУ «СОШ №76 имени М.Г.Галицкого»)**

«Рассмотрено»

на заседании Методического совета
МОУ «СОШ №76 имени М.Г. Галицкого»

«Утверждено»

Приказ № 319-о от «01» сентября 2023 г.

Протокол № 1 от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

**2В Класс
Акаимова Ольга Викторовна**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» августа 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ №76 имени М.Г.Галицкого»
- Рабочей программы воспитания МОУ «СОШ №76 имени М.Г.Галицкого».

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 1-4 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.

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 (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Содержание курса внеурочной деятельности

2 класс – 34 часа

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

Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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.

Тематическое планирование (2 класс)

Разделы, темы	Количество академических часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий/форма организации и виды деятельности
Наименование темы	Количество часов		
Причины болезни.	1	Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - http://school-collection.edu.ru/	Работа с видеоматериалами
Признаки болезни.	1		Экспертное интервью
Как здоровье?	1		Групповая дискуссия
Как организм помогает себе сам.	1	Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - http://www.maam.ru/detskijasad/-s- vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozzrasta.html	Групповая дискуссия
Здоровый образ жизни	1		Работа с видеоматериалами
Какие врачи нас лечат	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Работа с видеоматериалами
Инфекционные болезни.	1	Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - http://www.maam.ru/detskijasad/-s- vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozzrasta.html	Работа с видеоматериалами
Прививки от болезней	1		Экспертное интервью
Какие лекарства мы выбираем.	1	Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - http://www.maam.ru/detskijasad/-s- vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozzrasta.html	Групповая дискуссия
Домашняя аптечка	1		Работа с видеоматериалами
Отравление лекарствам	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Работа с видеоматериалами
Пищевые отравления	1		Экспертное интервью
Если солнечно и жарко	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Работа с видеоматериалами
Если на улице дождь и гроза	1		Работа с видеоматериалами
Опасность в нашем доме	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Работа с видеоматериалами
Как вести себя на улице	1		Работа с видеоматериалами

		nostika-zdorovogo-obraza-zhizni	
Вода – наш друг	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Групповая дискуссия
Чтобы огонь не причинил вреда	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Групповая дискуссия
Чем опасен электрический ток	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Экспертное интервью
Травмы	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Экспертное интервью
Укусы насекомых	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Групповая дискуссия
Что мы знаем про кошек и собак	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Групповая дискуссия
Отравление ядовитыми веществами	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Работа с видеоматериалами
Отравление угарным газом	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Экспертное интервью
Как помочь себе при тепловом ударе	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Групповая дискуссия
Как уберечься от мороза	1		Групповая дискуссия
Растяжение связок и вывих костей	1	Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - http://school-collection.edu.ru/	Групповая дискуссия

Переломы	1		Групповая дискуссия
Если ты ушибся и порезался	1		Групповая дискуссия
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее	1	Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - http://school-collection.edu.ru/	Экспертное интервью
Укусы змей			Экспертное интервью
Расти здоровым	1	Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni	Групповая дискуссия
Воспитай себя	1		Групповая дискуссия