

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Измалково**  
**Измалковского муниципального района**  
**Липецкой области»**

Рассмотрено

Принято

Утверждаю

Протокол заседания МО учителей

Протокол заседания

Директор

начальных классов

педагогического совета

МБОУ СОШ №1 с. Измалково

от 28.08.2019г. № 1

от 29.08.2019г. № 1

\_\_\_\_\_ Т.В.Кузнецова

Руководитель МО

Приказ от 29.08.2019г. № 203

\_\_\_\_\_ Логачева Е.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

УЧИТЕЛЬ: Щедрина Марина Ивановна

КЛАССЫ	УЧЕБНЫЙ ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		В НЕДЕЛЮ	В ГОД
1Б	2018-2019	1	33
2Б	2019-2020	1	34
3Б	2020-2021	1	35
4Б	2021-2022	1	35
Итого		4	137

2019- 2020 учебный год

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**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;

**метапредметные результаты** - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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 спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1.Регулятивные УУД:**

**Определять и формулировать** цель деятельности на занятие с помощью учителя.— **Проговаривать** последовательность действий на занятие

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 занятие.

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 занятие

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 занятий).

**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. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» обучающиеся должны **знать:**

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;  
особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;  
особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  
основы рационального питания;  
правила оказания первой помощи;  
способы сохранения и укрепления здоровья  
основы развития познавательной сферы;  
свои права и права других людей;  
соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;  
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;  
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
знания о полезных и —вредных продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  
выполнять физические упражнения для развития физических навыков;  
различать —полезные и —вредные продукты;  
использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;  
определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;  
заботиться о своем здоровье  
находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;  
применять коммуникативные и презентационные навыки;  
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  
оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;  
находить выход из стрессовых ситуаций;  
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  
адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;  
отвечать за свои поступки;  
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к

старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким

## **1. Содержание:**

### **1 класс**

Советы доктора Воды. Друзья Вода и мыло. Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры. Чтобы уши слышали. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой? «Рабочие инструменты» человека. Подвижные игры. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижные игры. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Сон – лучшее лекарство. Как настроение? Я пришёл из школы. Подвижные игры по выбору детей. Я ученик. Вредные привычки. Осанка и стройная спина. Подвижные игры. Скелет – наша опора. Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Подвижные игры. Весёлые старты. Обобщающие занятия «Доктора здоровья».

### **2 класс**

Признаки болезни. Как здоровье? Как организм помогает себе. Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Вода – наш друг. Как уберечься от мороза. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Травмы. Укусы насекомых. Что мы знаем про собак и кошек. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Как помочь себе при тепловом ударе. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Укусы змей. Расти здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение.

### **3 класс**

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешу делать добро. Поможет ли нам обман. «Что такое ложь?». «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Как отучить себя от вредных привычек. Я принимаю подарок. Я дарю подарки. Наказание. Одежда. Ответственное поведение. Боль. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Ты идешь в гости. Как вести себя в транспорте и на

улице. Как вести себя в театре, кино, школе. Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Помоги себе сам. Умей организовать свой досуг. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Как доставить родителям радость. Если кому -нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро. Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

#### 4 класс

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. Что мы знаем о курении. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Волевое поведение. Алкоголь – сделай выбор. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения. Мальчишки и девчонки. Моя семья. 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.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	Советы доктора Воды.	1			
2	Друзья Вода и Мыло.	1			
3	Глаза – главные помощники человека.	1			
4	Подвижные игры	1			
5	Чтобы уши слышали.	1			
6	Почему болят зубы.	1			
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1			
8	Как сохранить улыбку красивой.	1			

9	Подвижные игры	1			
10	«Рабочие инструменты» человека.	1			
11	Зачем человеку кожа	1			
12	Надёжная защита организма	1			
13	Если кожа повреждена	1			
14	Подвижные игры	1			
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1			
16	Здоровая пища для всей семьи	1			
17	Сон – лучшее лекарство	1			
18	Какое настроение?	1			
19	Я пришёл из школы	1			
20	Подвижные игры	1			
21	Я - ученик	1			
22	Я - ученик	1			
23	Вредные привычки	1			
24	Вредные привычки	1			
25	Подвижные игры	1			
26	Скелет – наша опора	1			
27	Осанка – стройная спина	1			
28	Если хочешь быть здоров	1			
29	Правила безопасности на воде	1			
30	Подвижные игры	1			
31	Подвижные игры	1			
32	Обобщающее занятие «Доктора природы»	1			
33	Обобщающее занятие «Доктора природы»	1			

**Тематическое планирование**  
**2 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	Причина болезни	1			
2	Признаки болезни	1			
3	Как здоровье?	1			
4	Как организм помогает себе сам	1			
5	Здоровый образ жизни	1			
6	Какие врачи нас лечат	1			
7	Инфекционные болезни	1			
8	Прививки от болезней	1			
9	Какие лекарства мы выбираем	1			
10	Домашняя аптека	1			
11	Отравление лекарствами	1			
12	Пищевые отравления	1			
13	Если солнечно и жарко	1			
14	Если на улице дождь и гроза	1			
15	Опасность в нашем доме	1			
16	Как вести себя на улице	1			
17	Вода - наш друг	1			
18	Как уберечься от мороза	1			
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1			
20	Чем опасен электрический ток	1			



21	Травмы	1			
22	Укусы насекомых	1			
23	Что мы знаем про собак и кошек	1			
24	Отравление ядовитыми веществами	1			
25	Отравление угарным газом	1			
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1			
27	Растяжение связок и вывих костей. Переломы.	1			
28	Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1			
29	Укус змеи	1			
30	Расти здоровым.	1			
31	Расти здоровым	1			
32	Воспитавай себя.	1			
33	Воспитывай себя	1			
34	Я выбираю движение.	1			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3 КЛАСС**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1			
2	Учимся думать.	1			
3	Спеши делать добро.	1			
4	Поможет ли нам обман.	1			
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1			
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1			
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1			
8	Все ли желания выполнимы.	1			
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1			
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1			
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1			
12	Я принимаю подарок.	1			
13	Я дарю подарки.	1			
14	Наказание.	1			
15	Одежда.	1			
16	Ответственное поведение.	1			
17	Боль.	1			

18	Сервировка стола.	1			
19	Правила поведения за столом.	1			
20	Ты идешь в гости.	1			
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1			
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1			
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1			
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1			
25	Помоги себе сам.	1			
26	Умей организовать свой досуг.	1			
27	Что такое дружба.	1			
28	Что такое дружба.	1			
29	Кто может считаться настоящим другом.	1			
30	Как доставить родителям радость.	1			
31	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1			
32	Спешите делать добро.	1			
33	Огонек здоровья.	1			
34	Путешествие в страну здоровья.	1			
35	Культура здорового образа жизни.	1			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№п/п	Тема занятия	Кол-во	Дата	Примечание
------	--------------	--------	------	------------

		часов	План	Факт	
1	Что такое здоровье?	1			
2	Что такое эмоции?	1			
3	Чувства и поступки	1			
4	Стресс	1			
5	Учимся думать и действовать	1			
6	Учимся находить причину и последствия событий	1			
7	Умей выбирать	1			
8	Принимаю решение	1			
9	Я отвечаю за свои решения	1			
10	Что мы знаем о курении	1			
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			
16	Волевое поведение	1			
17	Алкоголь	1			
18	Алкоголь – ошибка	1			
19	Алкоголь – сделай выбор	1			
20	Наркотик	1			
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1			
22	Мальчишки и девчонки	1			
23	Моя семья	1			
24	Дружба	1			

25	Дружба	1			
26	День здоровья	1			
27	Умеем ли мы правильно питаться?	1			
28	Я выбираю кашу	1			
29	Чистота и здоровье	1			
30	Откуда берутся грязнули?	1			
31	Чистота и порядок	1			
32	Будем делать хорошо и не будем плохо	1			
33	КВН «Наше здоровье»	1			
34	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1			
35	Будьте здоровы!	1			