

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 79»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
классных руководителей
Протокол № 11 от 22.08.2024

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 11 от 22.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №79»
Вялкова Л.М.
Приказ № 190 от 22.08.2024



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Азбука здоровья »

Направление: Внеурочное занятие спортивно-оздоровительной тематики
для 2 А класса

Составитель: Турбина Оксана Александровна
учитель начальных классов,
первой квалификационной категории

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

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.

Актуальность программы:

Здоровье-состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психофизиологических, социально-психологических функций при оптимальном уровне трудоспособности и активности.

Последние наблюдения за состоянием здоровья школьников выявляют стойкую тенденцию ухудшения физического развития детей, снижение психофизиологических и социально-психологических показателей здоровья.

Младший школьный возраст-это особый период в жизни ребёнка, связанный с поступлением в школу, с адаптацией к новому коллективу, с появлением новых требований и обязанностей. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса способствует возникновению перегрузок, приводящих к переутомлению и резкому ухудшению здоровья младших школьников. Поэтому важно не только сохранить здоровье ребёнка в процессе обучения, но и научить детей заботиться о нём: формировать установки на здоровый образ жизни, на ценностное отношение к своему здоровью.

Под ценностным отношением мы понимаем такое отношение к своему здоровью, при котором ребёнок осознаёт здоровье как важнейшую ценность, умеет сознательно выстраивать собственное поведение с целью совершенствования своего здоровья.

Цель программы: формирование ценностного отношения к собственному здоровью у младших школьников.

Задачи программы:

1. Дать первичные представления об основных составляющих(компонентах)здоровья на доступном для детей младшего школьного возраста уровне.

2. Способствовать развитию ценностного отношения к составляющим (компонентам) здоровья.

3. Показать способы сохранения здоровья и мотивировать к их использованию.

4. Способствовать развитию и укреплению позитивного характера детско-родительских отношений посредством совместной деятельности.

Особенности реализации программы:

Программа предназначена для детей 2 класса, 1 час в неделю, всего – 34 часа.

Формы занятий:

1. Фронтальная работа
2. Групповая работа
3. Работа в парах
4. Индивидуальная работа
5. Беседы, викторины
6. Наблюдение
7. Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
8. Ролевые игры
9. Просмотр и обсуждение презентаций

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся имеют представления об основных компонентах здоровья и их ценности на доступном для их возраста уровне.
2. Учащиеся имеют представления о способах сохранения собственного здоровья.
3. Учащиеся на практике применяют полученные навыки по сохранению собственного здоровья.
4. Учащиеся демонстрируют ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и здоровому образу жизни.
5. Характер детско-родительских отношений является позитивным.

Универсальные учебные действия

Коммуникативные УУД: умение слышать и слушать партнёра, уважать своё и чужое мнение, учитывать позиции всех участников общения и сотрудничества; умение планировать и реализовывать совместную деятельность как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника умение разрешать конфликты на основе договорённости

Регулятивные УУД: умение классифицировать объекты, ситуации, явления по различным основаниям под руководством учителя; устанавливать причинно-следственные связи, прогнозировать, выделять противоположные признаки объекта, преодолевать психологическую инерцию мышления.

Познавательные УУД: развитие любознательности, инициативы в учении и познавательной активности, умения ставить вопросы и находить ответы; планирование своих действий под руководством учителя; приобщение к исследовательской и проектной работе. Умение делать выводы и обобщения.

Личностные УУД: доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе; способность к эмпатии и сопереживанию, эмоционально-нравственной отзывчивости на основе развития стремления к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций.

В основу изучения кружка положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной про-социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Во 2 классе возможно достижение результатов первого уровня и второго и частично третьего..

Содержание предмета:

Раздел «Болезни» - 8 ч

1. Причины болезни- 1 ч
2. Признаки болезни. Как здоровье?- 2 ч
3. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.- 2 ч
4. Какие врачи нас лечат.- 1 ч
5. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.- 2 ч

Раздел «Что нужно знать о лекарствах» - 4 ч

1. Как лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.- 2 ч
2. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.- 2 ч

Раздел «Безопасность»- 10 ч

1. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.- 2 ч
2. Опасность в нашем доме.- 1 ч
3. Как вести себя на улице.- 1 ч
4. Вода- наш друг.- 1 ч
5. Чтобы огонь не причинил вреда.- 1 ч
6. Чем опасен электрический ток.- 1 ч
7. Травмы.- 1 ч
8. Укусы насекомых.- 1 ч
9. Что мы знаем про собак и кошек.- 1 ч

Раздел «Первая помощь»- 12 ч

1. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.- 2 ч
2. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.- 2 ч
3. Растяжение связок и вывих костей. Переломы.- 2 ч
4. Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.- 2 ч
5. Укусы змей.- 1 ч
6. Расту здоровым. Воспитаю себя.- 2 ч
17. Я выбираю движение.- 1 ч

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Путь к здоровью» для 2 класса составлена на основе программы авторского коллектива Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «135 уроков здоровья, или школа докторов природы»

Программа объемом 34 часа изучается в течение учебного года. Курс рассчитан на 1 час неделю.

Перечень информационно-методического обеспечения

Печатные пособия:

1. 135 уроков здоровья, или школа докторов природы / Методическое пособие, 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2014.
2. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя /А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская. И. А. Володарская, под ред. А. Г. Асмолова. – 3-изд. – М.: Просвещение, 2011

Цифровые ресурсы:

1. Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] <http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html> (09.03.11)

2. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс]<http://www.kodges.ru/dosug/page/147/>(09.03.11)
3. Внеурочная деятельность в начальной школе в аспекте содержания ФГОС начального общего образования. Может ли учебник стать помощником? [Электронный ресурс] <http://www.fsu-expert.ru/node/2696> (09.03.11)

Оборудование:

- 1..Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.
- 2.Компьютер
- 3.Мультимедийный проектор.
- 4.Экран.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата	Описание примерного содержания занятий	ЦОР/ЭОР
1 четверть Раздел . Болезни					
1	Причины болезни	1	06.09.	Знакомство учащихся с основами здорового образа жизни и умения выполнять элементарные правила по здоровьесбережению.	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
2 3	Признаки болезни. Как здоровье?	2	13.09. 20.09	Знакомство учащихся с внутренним миром, осознанным выбором поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
4 5	Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.	2	27.09 04.10	Знакомство детей с различными способами сохранения и укрепления здоровья	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
6	Какие врачи нас лечат	1	11.10	Знакомство учащихся с людьми, которые помогают им оставаться здоровыми- с докторами разных профессий	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
7 8	Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	2	18.10 25.10	Знакомство учащихся со словом «инфекция», со способами защиты от болезней.	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
2 четверть Раздел. Что нужно знать о лекарствах					

9 10	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	2	08.11 15.11	Знакомство учащихся с лекарствами, способами защиты здоровья с помощью лекарств	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
11 12	Отравления лекарствами. Пищевые отравления.	2	22.11 29.11	Знакомство с причинами отравлений и способами их избежать	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/

Раздел. Безопасность

13 14	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	1 1	06.12 13.12	Знакомство с правилами безопасности в жаркое время и в ненастную погоду	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
15	Опасность в нашем доме	1	20.12	Формирование умения безопасно для здоровья проводить время в доме одним	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
16	Как вести себя на улице	1	27.12	Формирование умения сохранить здоровье на улице и не получить травму	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/

3 четверть

17	Вода-наш друг	1	10.01	Знакомство учащихся с правилами безопасного поведения на воде	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	17.01	Знакомство с «огнем-другом человека» и «огнем-беспощадным недругом». Огонь-серьезная опасность для здоровья человека.	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/

19	Чем опасен электрический ток	1	24.01	Актуализировать знания о правилах сохранения здоровья при работе с электрическими приборами	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
20	Травмы	1	31.01	Развитие интереса к различным видам движений, подвижным играм и упражнениям. Избегание травм во время движений.	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
21	Укусы насекомых	1	07.02	Чем опасны укусы насекомых для здоровья и меры предосторожности	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
22	Что мы знаем про собак и кошек	1	14.02	Домашние животные и какую опасность для здоровья они несут	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/

Раздел. Первая помощь

23 24	Отравления ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.	2	21.02 28.02	Формирование представления о ядовитых веществах, угарном газе и как избежать отравлений от этих веществ	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
25 26	Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза	2	07.03 14.03	Формирование умения защитить себя и свое здоровье в разных климатических условиях	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
27 28	Растяжение связок и вывих костей. Переломы.	2	21.03 04.04	Формирование умения бережного отношения к своему здоровью, оказание первой помощи при растяжении	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/

29 30	Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос и горло попало постороннее тело	2	11.04 18.04	Знакомство - что такое ушиб, как обезопасить свое здоровье от падающих мелких посторонних предметов в органы чувств	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
31	Укусы змей	1	25.04	Формирование умения оказания первой помощи при укусах, как избежать встречи со змеями	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
32 33	Расту здоровым. Воспитаю себя	2	02.05 16.05	Формирование умения пользоваться полученными знаниями во благо здоровья, видеть себя со стороны	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/
34	Я выбираю движение	1	23.05	Формирование полноценного понимания основ здорового образа жизни. Главная основа поддержания здоровья - это движение	http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.kodges.ru/dosug/page/147/

Корректировка тематического планирования

Дата пропущенного урока	Дата скорректированного урока	Тема скорректированного урока	Количество часов по плану	Количество часов после коррекции	Причина отставания	№ приказа
24.10	17.10	Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	2	1	Изменение сроков каникул	приказ №148 от 19.10.2020

Дата пропущенного урока	Дата скорректированного урока	Тема скорректированного урока	Количество часов по плану	Количество часов после коррекции	Причина отставания	№ приказа

07.11 14.11	21.11	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	2	1	Изменение сроков каникул	приказ №148 от 19.10.2020
----------------	-------	--	---	---	--------------------------------	------------------------------

Дата пропущ енного урока	Дата скорре ктиров анного урока	Тема скорректированного урока	Колич ество часов по плану	Колич ество часов после корре кции	Причина отставания	№ приказа
21.11 28.11	28.11	Отравления лекарствами. Пищевые отравления	2	1	Изменение сроков каникул	приказ №160 от 06.11.2020