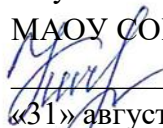


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»
(МАОУ СОШ №20)**

Рассмотрена
на заседании ШМО
начальных классов
протокол № 1 от 29.08.23

Согласована
Заместителем директора
по учебной работе
МАОУ СОШ №20

Е.В.Кичерова
«31» августа 2023г.

Приложение № 12
к основной
образовательной
программе начального
общего образования
МАОУ СОШ № 20
от 31.08.2023№

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса «Азбука здоровья»**

для 1-3 классов

Программа рассчитана на 3 года, 101 час. В 1 классе – 33 часа, 2- 3 классы по 34 часа
Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (в 1 классе), по 40 минут во 2 - 3 классах.
Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 3 года.

Программу разработал:
Руководитель ШМО
начальной школы
С.В. Огнева

2023 г., Тобольск

1. Содержание курса внеурочной деятельности

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

1 класс (33 часа)

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) Что мы знаем о курении. Умей сказать НЕТ.

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) Лекарственные растения леса.

2 класс (34 часа)

На втором году обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

Почему мы болеем(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 лекарствами 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
Воспитаю себя
Я выбираю движение

3 класс (34 часа)

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешим 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

Почему некоторые привычки называются вредными (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

Правила этикета (3ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом

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

Мы одна семья (1ч) Как доставить родителям радость

Спешим делать добро (2ч) Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

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

ФОРМЫ РАБОТЫ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие

- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

2. Планируемые результаты

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.
- ✓ *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).

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.

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Наименование разделов и тем	Формы организации	Кол-во часов
1	Дружи с водой	Беседа, деловая игра	2
	Забота об органах чувств		5
2	Глаза – главные помощники человека	Практическое занятие	1
3	Чтобы уши слышали	Практическое занятие	1
4	Зачем человеку кожа	Беседа. Практическое занятие	1
5	Надежная защита организма	Практическое занятие	1
6	Если кожа повреждена	Практическое занятие	1
	Уход за зубами		3
7	Почему болят зубы	Беседа	1
8	Чтобы зубы были здоровыми	Беседа	1
9	Как сохранить улыбку красивой	Практическое занятие	1
10	«Рабочие инструменты» человека	Практическое занятие	1
11	Как следует питаться	Просмотр видеофильма	2
12	Как сделать сон полезным	Беседа	1
13	Настроение в школе	Беседа	2
14	Настроение после школы	Беседа	1
15	Поведение в школе	Беседа	2
16	Вредные привычки	Кинолекторий	2
17	Мышцы, кости и суставы	Беседа	2
18	Как закаляться	Беседа, практическое занятие	2
19	Как правильно вести себя на воде	Беседа	1
20	Народные игры	Практическое занятие	2
21	Подвижные игры	Практическое занятие	3
22	Доктора природы	Беседа, викторина	2
	ИТОГО		33

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Форма организации	Кол-во часов
1	Почему мы болеем	Беседа	3
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	Беседа. Устный журнал	2
3	Кто нас лечит?	Встреча с мед. работником	1

4	Я уколов не боюсь....	Беседа	2
5	Что нужно знать о лекарствах	Беседа	2
6	Как избежать отравлений	Беседа	2
7	Безопасность при любой погоде	беседа	2
8	Правила безопасного поведения	Беседа, викторина	2
9	Правила безопасного поведения на воде	Беседа	1
10	Правила общения с огнем	Просмотр видеороликов	1
11	Чем опасен электрический ток?	Беседа	1
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	Беседа	1
13	Как защититься от насекомых.	Беседа	1
14	Что мы знаем про кошек и собак	Беседа	1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами газов.	беседа	2
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	Беседа, практическое занятие	2
17	Первая помощь при травмах	Практическое занятие с мед. работником	3
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Беседа, просмотр видеороликов	
19	Первая помощь при укусах животными	Практическое занятие	1
20	Сегодняшние заботы медицины	Беседа, викторина, практическое занятие	3
	ИТОГО		34

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Форма организации	Кол-во часов
1	Чего не надо бояться	Беседа	1
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа, ролевые игры	2
3	Почему мы говорим неправду	Беседа	2
4	Почему мы не слушаемся родителей	Беседа, ролевая игра	2
5	Надо ли уметь сдерживать себя	Практическое занятие с психологом	2
6	Почему некоторые привычки - вредные	Беседа	2
7	Как относиться к подаркам	Практическое занятие	2
8	Как следует относиться к наказаниям	Беседа с психологом	1
9	Как нужно одеваться	Творческая мастерская	1
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	Беседа	1
11	Как вести себя, когда что-то болит	Беседа	1
12	Правила этикета	Практическое занятие	3
13	Как вести себя в общественных местах	Беседа, устный журнал	2
14	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	Беседа	2
15	Что делать. Если не хочется в школу	Беседа	1
16	Чем заняться после школы	Ролевая игра	1

17	Как выбрать друзей	Беседа. Ролевая игра	2
18	Мы одна семья	Ролевая игра, инсценировка	1
19	Спеши делать добро	Беседа.	2
20	Повторение	Беседа, круглый стол, викторина, практическое занятие	3
	ИТОГО:		34