

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 2
к основной образовательной программе
основного общего образования на 2022–
2023 учебный год МКОУ ХМР «СОШ д.
Согом»

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
2 класс
(34 часа)**

Составитель: Горбунова В. А.
учитель начальных классов

д. Согом
Ханты – Мансийский район
2022

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» разработана для занятий с учащимися 2-х классов во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения и авторской программы Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «135 уроков здоровья, или школа докторов природы» (2014).

Цель программы «Азбука Здоровья»:

формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы «Азбука Здоровья»:

- способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;
- сформировать представления о здоровой и полезной еде;
- обучить учащихся приемам по профилактике заболеваний;
- расширить гигиенические знания и навыки учащихся;
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста, достаточно доступна в усвоении для данных категорий детей и интересна при соответствующем подборе приемов и методов. Все разделы программы логически взаимосвязаны и в целом представляют область знаний, необходимых для достижения поставленных целей и решения выдвигаемых задач, для развития и воспитания личности, уверенной в себе, представляющей картину опасностей окружающего мира. Каждый раздел представляет собой самостоятельный блок, имеющий свои специфические задачи и структуру. В процессе обучения активно используются различные формы проведения групповых занятий: игровые задания, тесты, викторины, которые вызывают у детей желание развивать творческую деятельность в усвоении пройденных тем.

Формы проведения занятий – беседы, экскурсии, практические занятия, просмотры тематических видеосюжетов, викторины, игры (подвижные и дидактические), конкурсы, встречи с сотрудниками служб безопасности города и района.

3. Описание места внеурочной деятельности в учебном плане

Форма организации внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» – занятие. Программа занятий рассчитана на один год обучения. Периодичность занятий — один раз в неделю. Программой предусматривается годовая нагрузка 34 часа. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, (40 минут). Занятия проводятся в спортивном зале или учебном кабинете, закрепленном за классом, а также на спортивной площадке школы. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Практические занятия составляют большую часть программы. Применяемые виды внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- спортивно-оздоровительная деятельность.

4. Личностные и предметные результаты освоения программы

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» формируются следующие предметные умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; самостоятельно формулировать самые простые общие для все людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.

В области познавательных УУД (общеучебных) школьник научится: ориентироваться в учебной книге: читать язык условных обозначений; находить выделенный фрагмент текста, выделенные строчки и слова на странице и развороте; находить в специально выделенном разделе (конце учебника) нужную иллюстрацию; работать с двумя источниками информации (учебной книгой и "Рабочей тетрадью"; учебной книгой и "Хрестоматией"): сопоставлять условные обозначения учебника и Рабочей тетради, учебника и Хрестоматии; находить нужный раздел Рабочей тетради и Хрестоматии.

В области регулятивных УУД школьник научится понимать, что можно по-разному отвечать на вопрос, и пытаться апеллировать к тексту для подтверждения того ответа, с которым он соглашается.

В области коммуникативных УУД школьник научится: в рамках инициативного сотрудничества: работать с соседом по парте: распределять работу между собой и соседом, выполнять свою часть работы, осуществлять взаимопроверку выполненной работы; выполнять работу по цепочке; в рамках коммуникации как взаимодействия: видеть разницу двух заявленных точек зрения, двух позиций и мотивированно присоединиться к одной из них.

Личностные результаты:

- товарищество;
- уважение к старшим;
- доброта;
- честность;
- трудолюбие;
- бережливость;
- дисциплинированность;
- соблюдение порядка;
- любознательность;
- любовь к прекрасному;

Планируемые результаты : В результате освоения программы первоклассники

Узнают:

- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья человека;
- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «медицина», «гигиена», «фитотерапия».

Кроме того, **ученик научится:**

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище, одежде, обуви, аксессуарам;
- соблюдать режим дня;
- контролировать свои эмоции;
- выполнять требования гигиены и санитарии в школе, дома и быту.

К концу начальной школы **ученик приобретет навыки:**

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы в паре, в группе;
- релаксации.

5.Содержание курса внеурочной деятельности

1. Что мы знаем о еде. Состав пищи. Из чего состоит наша пища. Полезные свойства пищи. Полезные продукты. Овощи и фрукты. Что такое витамины. Какие витамины нужны школьнику. Минеральные вещества. Какие микроэлементы нужны школьнику. Молочные реки. Что дает нам корова. Полезные злаки. Из чего пекут хлеб. Хлеб-всему голова. Из чего делают кашу. Мясо и рыба на нашем столе. Какую воду мы пьем. Вкусная, но не полезная еда. Фастфуд. Как правильно принимать пищу. Режим питания. Правильная еда – залог здоровья.

2. Основы психологии. Эмоции и чувства. Наши переживания. Отрицательные эмоции. Положительные эмоции. Что такое стресс. Как управлять эмоциями. Как научиться прощать. Учимся жить в обществе. Как вести себя в коллективе. Как найти компромисс. Что такое дружба, любовь. Давайте жить дружно!

6.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата факт	Дата план
1.	Состав пищи.	1		
2.	Из чего состоит наша пища.	1		
3.	Полезные свойства пищи.	1		
4.	Полезные продукты.	1		
5.	Овощи и фрукты.	1		
6.	Что такое витамины.	1		
7.	Какие витамины нужны школьнику.	1		
8.	Минеральные вещества.	1		
9.	Какие микроэлементы нужны школьнику.	1		
10.	Молочные реки.	1		
11.	Что дает нам корова.	1		
12.	Полезные злаки.	1		
13.	Из чего пекут хлеб.	1		
14.	Хлеб-всему голова.	1		
15.	Из чего делают кашу.	1		
16.	Мясо и рыба на нашем столе.	1		
17.	Какую воду мы пьем.	1		
18.	Вкусная, но не полезная еда.	1		
19.	Фастфуд.	1		
20.	Как правильно принимать пищу.	1		
21.	Режим питания.	1		
22.	Правильная еда- залог здоровья.	1		
23.	Эмоции и чувства.	1		
24.	Наши переживания.	1		
25.	Положительные эмоции.	1		
26.	Отрицательные эмоции.	1		
27.	Что такое стресс.	1		
28.	Как управлять эмоциями.	1		
29.	Как научиться прощать.	1		
30.	Учимся жить в обществе.	1		
31.	Как вести себя в коллективе.	1		
32.	Как найти компромисс.	1		
33.	Что такое дружба, любовь.	1		
34.	Давайте жить дружно!	1		

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
2. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
3. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
4. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
7. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
8. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
9. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
10. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
11. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.