Приложение к ООП НОО
МБОУ «Ирхидейская СОШ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИРХИДЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ А.И. БАЛДУННИКОВА»
(МБОУ «Ирхидейская СОШ»)
669213 ул. Заречная,6 с. Ирхидей, Осинский район, Иркутская область
Тел.: 8(39539) 99-4-29 E-mail: irhidey@bk.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
от « 28»августа2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Ирхидейская СОШ»
от « 31 » 08 2020 г. №107/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« Азбука здоровья»

Направление _Спортивно-оздоровительное_

для учащихся __1-4__классов

Срок реализации программы__4 года_____

Составитель: Бардамова О.С. (первая кв. категория)_____
Башинова Н.В. (первая кв. категория)_____
Борокшонова О.А. (первая кв. категория)_____
Спасова В.Ю._____
ФИО учителя

Ирхидей
2020 год

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные	*Метапредметные*
-знать о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; -о правилах безопасного поведения; -правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению; -анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; -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. -быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	**Регулятивные УУД:** -Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. - Проговаривать последовательность действий на уроке. -Учить высказывать свое предположение 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. **Познавательные УУД:** -Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре). - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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). - Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета. **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

2.Содержание курса внеурочной деятельности
1 класс

№	Название раздела, тем	Формы и виды учебной деятельности
1.	**Введение (2 ч)** Знакомство с новым предметом. Понятие науки валеология. Задачи на год. Экскурсия «Природа - источник здоровья»	Общение с природой. Навыки дискуссионного общения.
2	**Подвижные игры (4 ч)** Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр разных народов России: «У медведя во бору», «Совушка», «Мыши водят хоровод», «Липкие пеньки Разучивание игр для организации перемен: «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Птицы и клетка», «Пустое место», «Быстро по местам!». Правила техники безопасности. Правила игры.	Игровая деятельность. -разучивание и исполнение песен; -организация подвижных игр; -проведение опытов; -выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.
3.	**В гостях у Мойдодыра (5 ч)** Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскам словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях личной гигиены. Рисование Мойдодыра. Друзья Вода и Мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Чистота – залог здоровья. Вода - лучшее лекарство. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот Правила гигиены рук.	Организация подвижных игр. Разучивание и исполнение песен. Творческая работа: рисование микроба. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».
4.	**Азбука здоровья (5 ч)** Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Что такое режим дня? М режим дня. Составление режима дня. Комплекс утренней зарядки. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций. Формулировка правил. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Разучивание упражнений утренней зарядки.
5.	**Советы Айболита (8 ч)** Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Изучение таблицы «Чистка зубов». Беседа-диалог «Мои привычки». Телевизор и дети. Проведение игры «Вредно - полезно». Проведение свободного времени. Виды отдыха. Экскурсия.	Показ сценки. Спортивное мероприятие, создание команд, организация соревнования.
6.	**Питание и здоровье (5 ч)** Знакомство с доктором Здоровая Пища. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о	Беседа «Овощи, фрукты - полезные продукты» Научный калейдоскоп «Доктора природы».

	режиме питания. Знакомство с полезными продуктами. Ю. Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.	
7.	**Мое здоровье в моих руках (3 ч)** Мой внешний вид - залог здоровья. Труд и здоровье.	Подвижные игры.
8.	**Подведем итоги (1 ч)** В здоровом теле здоровый дух.	Текущий контроль знаний (Викторина).

2 класс

№	Название раздела, тем	Формы проведения учебных занятий, виды деятельности
1	**Введение (2 ч)** Повторение пройденного за 1 класс. Доктора природы.	Экскурсия на школьный стадион, в тренажерный зал.
2	**Подвижные игры (4 ч)** Подвижные игры. В гостях у доктора Свежий Воздух. Игры разных народов. Правила техники безопасности. Правила игры.	Спортивные игры и эстафеты.
3	**Азбука здоровья(7 ч)** Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух - большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.	Постановка драматических сценок.
4	**Советы Айболита (8 ч)** Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммунитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств	Беседа «Сообщение доктора Айболита»
5	**Питание и здоровье (5 ч)** Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. Знакомство с полезными продуктами.	Тестирование. Чтение стихов, сказок, рассказов.
6	**Мое здоровье в моих руках (6 ч)** Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Профилактика детского травматизма.	Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебно свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья.

		Виды отдыха. Лучший отдых.
7	**Подведем итоги (2 ч)** Подведение итогов за год.	Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе

3 класс

№	Название раздела, тем	Формы учебных занятий, виды деятельности
1	***Введение (2 ч)*** Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее, выше».	Экскурсия на школьный стадион
2	***Мое здоровье в моих руках (6 ч)*** Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь тру да со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.	Экскурсия, спортивные игры и эстафеты.
3	***Азбука здоровья(7 ч)*** Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение	Постановка драматических сценок.
4	***Питание и здоровье (4 ч)*** Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочных заболеваний	Беседа «Сообщение доктора Айболита»
5	***Советы Айболита (9 ч)*** Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.	Тестирование. Чтение стихов, сказок, рассказов.
6	***Заключение (2 ч)*** Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.	Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка,

		игры на свежем воздухе). Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе

4 класс

№	Название раздела, тем	Формы учебных занятий, виды деятельности
	Введение (2 ч) Повторение пройденного за 3 класс. Дорога к доброму здоровью.	Экскурсия «У природы неплохой погоды».
	Подвижные игры (4 ч) Подвижные игры. Игры разных народов. Разучивание игр для: организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.	Спортивные игры и эстафеты.
	Питание и здоровье (4 ч) Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение»
	Советы Айболита (8 ч) Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана зрения, слуха, зубов. Алкого его пагубные действия. Лекарственные травы способа их применения. Массаж. Животные-лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.	Игра«Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»
	Азбука здоровья (10 ч) Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравления ядовитыми веществами. Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!» Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как	Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…»

	правильно готовить уроки».	
	Заключение (1 ч) Подведение итогов за год.	Викторина «Мое здоровье — моя программа.»

3.Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Понятие науки валеология	1
2	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
3	Знакомство с доктором Свежий воздух. Русская игра « У медведя во бору». Разучивание игр для организации перемен	1
4	Русская игра «Совушка». Разучивание игр для организации перемен	1
5	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен	1
6	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен	1
7	Советы доктора Воды	1
8	Советы доктора Воды	1
9	Друзья Вода и Мыло	1
10	Друзья Вода и Мыло	1
11	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
12	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ	1
13	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1
14	Соблюдаем режим, быть здоровыми хотим	1
15	Соблюдаем режим, быть здоровыми хотим	1
16	Как обезопасить свою жизнь	1
17	Правила закаливания	1
18	Знакомство с правилами гигиены	1
19	Чтоб смеялся роток и кусался зубок	1
20	Здоровье и телевизор	1
21	Мои привычки	1
22	Виды отдыха	1
23	Экскурсия «Сезонные изменения, и как их принимает человек»	1
24	День здоровья «Как хорошо здоровым быть	1
25	Витаминная тарелка на каждый день	1
26	Овощи, фрукты - полезные продукты	1

27	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»)	1
28	Щи да каша -пища наша	1
29	Культура питания	1
30	Мой внешний вид - залог здоровья	1
31	Здоровье и труд — рядом идут	1
32	Подвижные игры. Игры с мячом.	1
33	В здоровом теле- здоровый дух	1

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Доктора природы	1
2	Экскурсия по стране «Спортландия»	1
3	В гостях у доктора Свежий воздух. Русская игра «Горелки». Разучивание игр для организации перемен	1
4	Мордовская игра «Котел». Разучивание игр для организации перемен	1
5	Спортивные игры и эстафеты. Разучивание игр для организации перемен	1
6	Попрыгать, поиграть. Разучивание игр для организации перемен	1
7	Мое здоровье.	1
8	Зрение – это сила.	1
9	Болезни глаз. Как их предупредить.	1
10	Слух – большая ценность для человека.	1
11	Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса.	1
12	Осанка – это красиво.	1
13	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
14	Здоровье и домашние задания	1
15	Моѐ настроение.	1
16	Мир эмоций и чувств.	1
17	Вредные привычки и борьба с ними.	1
18	Иммунитет.	1
19	Как защитить себя от болезни.	1
20	Движение- это жизнь.	1
21	Что нужно знать о лекарствах.	1
22	Знакомство с доктором Здоровая пища. Правильное питание- залог здо-ровья. Меню их трех блюд на всю жизнь.	1
23	Культура питания. Этикет.	1
24	Режим питания.	1
25	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
26	Светофор здорового питания (текущий контроль знаний - викторина)	1
27	Если хочешь быть здоров- закаляйся!	1
28	Гигиена тела и души.	1
29	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
30	Сон и его значение для здоровья человека	1

31	Как защитить себя от болезни	1
32	Профилактика детского травматизма	1
33	Итоговое занятие «как хорошо здоровым быть!»	1
34	Я и опасности, которые меня подстерегают	1

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
3	«Третий лишний», «Невод и щука»	1
4	«Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси»	1
5	«Салки», «Юрта»	1
6	«Займи пустое место», «Волк во рву»	1
7	Экскурсия «Природа источник здоровья»	1
8	Труд и здоровье	1
9	Наш мозг и его волшебные действия	1
10	Закаливание в домашних условиях	1
11	Солнце воздух и вода наши лучшие друзья	1
12	Отдых активный и пассивный	1
13	Почему устают глаза?	1
14	Зачем человеку кожа?	1
15	Если кожа повреждена. Инфекционные заболевания	1
16	Надежная защита организма.	1
17	Как настроение?	1
18	Сколько стоит твое здоровье? Экскурсия в аптеку	1
19	На прививку, третий класс!	1
20	Правильное питание – залог физического и психологического	1
21	Что такое здоровая пища и как еѐ приготовить.	1
22	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.	1
23	Профилактика желудочных заболеваний.	1
24	Как сохранить и укрепить свое здоровье?	1
25	Как избежать искривления позвоночника?	1
26	Как сохранить улыбку красивой?	1
27	Как табак влияет на здоровье?	1
28	Чем опасен электрический ток?	1
29	Как правильно одеваться?	1
30	Как правильно ухаживать за волосами?	1
31	Как избежать отравлений?	1
32	Лесная аптека на службе человека	1
33	Хочу оставаться здоровым	1
34	Подведем итоги	1

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Дорога к доброму здоровью	1
2	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1
3	Разучивание подвижных игр. «Удочка», «Попади в цель»	1
4	«Пятнашки», «Угадай чей голосок», «Жмурки».	1
5	«Невод и щука», «Передай платочек»	1
6	«Охотники и утки». «Два Мороза»	1
7	Питание- необходимое условие для жизни человека.	1
8	Здоровая пища для всей семьи.	1
9	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
10	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
11	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
12	Личная гигиена школьника	1
13	Как бороться с вредными привычками	1
14	Чтобы глазки блестели, чтоб кусался зубок и смеялся роток	1
15	Не все пьется что льется	1
16	Не пей, козленочком станешь	1
17	Где найти резервы здоровья?	1
18	Лечение без лекарств: лекарственные растения, массаж, животные – наши лекари	1
19	Отравление лекарствами	1
20	Пищевые отравления	1
21	Отравление ядовитыми веществами	1
22	Отравление угарным газом	1
23	Если солнечно и жарко	1
24	Болезни. Причины болезни	1
25	Признаки болезни	1
26	Какие врачи нас лечат	1
27	Инфекционные болезни	1
28	Как организм помогает себе сам	1
29	Отдых доя здоровья	1
30	Слагаемые здоровья	1
31	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье?	1
32	Шалости и травмы	1
33	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего перио-да	1
34	Моѐ здоровье- моя программа	1

Приложение 1

Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по внеурочной деятельности в начальной школе «Азбука здоровья»
(указать наименование предмета)

для проведения текущего контроля

Класс / Программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов) / КИМы	Перечень используемых методических материалов
1 -4 класс/Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/ Составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова/ Под общ. Ред. А.П. Мишиной. -2-еизд., стереотип. –М.: Планета,2016. -271с.- (Образовательный стандарт)	Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым» [Текст] / У.С. Борисова [Интернет-ресурс] - Режим доступа: http://festival.lseptember.ru/articles/312400/ 4. Мелентьева, А.А. Раицкий [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: http://festival. 1 september.ru/articles/213370/ 15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе [Текст] / О.А. Степанова // Начальная школа. - 2003. - №1. - С. 57. 16. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1996.	Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] Методический конструктор. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010. 5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И.