Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа сельского поселения «Поселок Молодежный» Комсомольского муниципального района Хабаровского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  Руководитель МО  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023. | Согласовано  Зам. директора по УМР  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | Согласовано  Директор ОУ  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2023г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

Рабочая программа внеурочной деятельности

**АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

Ступень обучения: 1-4 классы

Учитель Гладыщук А.В.

**Учитель физической культуры А.В. Гладыщук**

**Молодежный 2023 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Обязательным компонентом  ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта;

- Закона РФ «Об образовании»;

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ.

- годового учебного календарного графика.

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

        Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность**программы «Азбука здоровья».

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Цель: Общая характеристика курса.**

***Цель данного курса:***обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи:***

* формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Данная  программа строится*на принципах*:**

* ***Научности***; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* ***Системности***: определяющий взаимосвязь и целостность   содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить***практическую направленность*** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* ***Обеспечение мотивации***

    Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Режим проведения занятий:***

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

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

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

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

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные **виды деятельности:**

* чтение стихов, сказок, рассказов;
* постановка драматических сценок, спектаклей;
* прослушивание, разучивание песен и стихов;
* организация подвижных игр;
* проведение опытов;
* выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое  занятие  для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

**Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»**

 Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

 -умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

 -умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

 -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

 -овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

 -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

 -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

 -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

 - организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности;

-  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 - применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического,

психологического и социального здоровья;

 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материально-техническое обеспечение:

* Спортивный зал, актовый зал, зеркальный зал;
* Коврики;
* Мячи, обручи, кегли, скакалки;
* Музыкальный центр;
* компьютер, принтер, телевизор;
* Методические разработки праздников
* Электронные презентации по «ЗОЖ» («Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе», «Режим дня школьника» и др.)

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**Игра путешествия «Где живет здоровье?»

**УРОКИ МОЙДОДЫРА**

**Тема 1.  Урок –беседа «Умывание и купание**» Как надо ухаживать за своим телом? Зачем  купаются и чистят свое тело? Где скапливается грязь на теле человека? Что способствует скоплению грязи? Что случается с грязнулей? Зачем человек моется?

**Тема 2. Урок-беседа «Забота о глазах».**Кто самый глазастый? Как устроен глаз человека? Как беречь глаза?

**Тема 3. Урок –лекция «Уход за ушами»** Кто самый ушастый? Как устроено ухо человека? Как беречь уши?

**Тема 4 Урок- экспедиция « Уход за зубами»**  Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека? Болезни зубов. Чем и как надо питаться, чтобы зубы оставались здоровыми? Как чистить зубы?

**Тема 5. Мультимедиа –урок «Уход за руками и ногами»**. Устройство человеческой ладони. Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах? Занозы и их извлечение.  Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм? Плоскостопие. Косолапость. В каких случаях полезно, а когда опасно бегать босиком?

**Тема 6.  Урок-диалог «Забота о коже»**. От чего защищает кожа? Как устроена кожа человека? Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи. Как следует поступать при травмах и заболеваниях кожи? Правила ухода за кожей.

**Тема 7.  Комбинированный урок «Как следует питаться»**. Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущему организму? От чего зависит количество потребляемой пищи?

**Тема 8.  Урок – беседа «Как сделать сон полезным»**. Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна? Сколько надо спать? Чего не следует делать перед сном? Что делает сон полноценным?

**Тема 9. Итоговое по разделу:** игра «Это надо не только знать, но и выполнять»

**УРОКИ АЙБОЛИТА: ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

**Тема 1. Урок- беседа «Почему мы болеем»**. Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.

**Тема 2.  Урок- лекция «Кто и как предохраняет нас от болезней»**. Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как родители и учителя охраняют здоровье и жизнь детей, воспитывают у них потребность расти здоровыми.

**Тема 3. Мультимедиа- урок «Кто нас лечит?»** Какие есть лечебные заведения? Какие есть врачи, и какие болезни они лечат?

**Тема 4.  Урок –лекция «Прививки от болезней»**. Защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни. Опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки.

**Тема 5.  Урок –беседа «Что нужно знать о лекарствах»**. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства.

**Тема 6.   Комбинированный урок «Как избежать отравлений»**. Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу? Регулярный стул - хорошая привычка.

**Тема 7 Итоговое по разделу:** конкурс знатоков «доктора Айболита»

**СЛУЖБА БЕЗОПАСНОСТИ**

**Тема 1. Урок- беседа «Безопасность при любой погоде»**. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?

**Тема 2.Урок –беседа «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте»**. Беспорядок в доме (в комнате) - причина многих травм. Не бегай по мокрому полу. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Правила дорожного движения. Не играй на проезжей части дороги, стройке, в местах большого скопления машин и людей. Не лезь в переполненный транспорт. Не прыгай в него на ходу. Не высовывай руку из окна автомобиля и др. транспорта во время движения. Находясь в автомобиле, не дотрагивайся до кнопок и рычагов управления.

**Тема 3.  Урок – лекция «Правила безопасного поведения на воде»**. Не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Не ходи зимой по тонкому льду.

**Тема 4. Мультимедиа- урок «Правила обращения с огнем»**. Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горящей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой.

**Тема 5. Урок-беседа «Как уберечься от ударов электрическим током»**. Что такое электрический ток? Не трогай руками висящий или торчащий откуда-то провод, не наступай на него ногой! Не стой под деревом во время грозы. Не прикасайся к человеку, находящемуся под действием электрического тока. Не купайся в реке, озере, море во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам.

**Тема 6. Комбинированный урок «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов»**. Не высовывайся в открытые окна. Не прыгай с большой высоты. Не ходи по высоким и узким карнизам. Не бегай в темноте. Не бегай с острыми предметами в руках. Как следует обращаться с острыми, режущими и колющими предметами.

**Тема 7. Комбинированный урок «Как защититься от насекомых»**. Чем опасны мухи, комары, блохи, клещи и другие насекомые? Как бороться с мухами? Как избежать укусов комаров и других насекомых? Как защититься от клещей?

**Тема 8.  Урок –беседа «Предосторожности при обращении с животными»**Чем опасны домашние (или одичавшие) животные? Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными.

**Тема 9. Комбинированный урок «Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей, парами, газами, дымом»**. Первая помощь при отравлении щелочными и кислотными ядами. Первая помощь при отравлениях недоброкачественной пищей. Первая помощь при отравлениях угарным газом и дымом.

**Тема 10. Комбинированный урок «Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях».** Что такое тепловой удар? Что происходит в организме при тепловом ударе? Как следует вести себя человеку, получившему тепловой удар? Чем поить и кормить пострадавшего?  Как избежать теплового удара (одежда, поведение, питание)? Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах. Что такое отморожение?  Как избежать отморожений в морозную погоду? Какие меры принимать при отморожении?

**Тема 11. Комбинированный урок «Первая помощь при травмах»**. Переломы и вывихи костей, растяжения и разрывы связок. Что испытывает человек при травмах? Первая помощь при переломах костей, травмах суставов и связок. Шины и способы их наложения. Перевозка (транспортировка) человека с переломом руки или ноги. Первая помощь при порезах и ссадинах. Ушибы и их последствия. Как остановить кровоизлияние от ушиба и не дать образоваться шишке? Как остановить кровотечение из носа?

**Тема 12. Комбинированный урок «Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, уши, нос, горло»**. Инородные тела: пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и др. Случаи, когда они попадают человеку в глаз, ухо, нос или горло. Способы извлечения инородных тел из организма. Что может произойти с человеком, если он своевременно не освободится от инородного тела?

**Тема 13. Урок- беседа «Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек».** Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых. Укусы змей. Ядовитые и неядовитые змеи. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Что следует предпринять, если укусит собака, укусит или оцарапает кошка.

**Тема 14 Итоговое по разделу: в**икторина «Знай и умей»

**Тема 15 Итоговое по предмету:**интеллектуальный конкурс по ЗОЖ

**V РАЗДЕЛ «ПОЗНАЕМ ИГРАЯ»**

**Тема№1** игра «Витамины»

**Тема №2** Интеллектуальный конкурс по «ЗОЖ»

**Тема №3** Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»

**4. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | В том числе | | |
| Всего | Теория | Практика |
| I раздел «Уроки Мойдодыра» | | | | |
| 1 | Вводное занятие.                                            1                  1 | | | |
| 2 | Умывание и купание | 1 |  | 1 |
| 3 | Забота о глазах | 1 |  | 1 |
| 4 | Уход за ушами | 1 |  | 1 |
| 5 | Уход за зубами | 1 |  | 1 |
| 6 | Уход за руками и ногами | 1 |  | 1 |
| 7 | Забота о коже | 1 |  | 1 |
| 8 | Как следует питаться? | 1 |  | 1 |
| 9 | Как сделать сон полезным ? | 1 |  | 1 |
| 10 | Итоговое по разделу  -игра «Это надо не только знать, но выполнять на «пять!». | 1 |  | 1 |
| II раздел «Уроки Айболита: Правила на всю жизнь» | | | | |
| 11 | Почему мы болеем? | 1 | 1 |  |
| 12 | Кто и как предохраняет нас от болезней? | 1 |  | 1 |
| 13 | Кто нас лечит? | 1 |  | 1 |
| 14 | Прививки от болезней | 1 | 1 |  |
| 15 | Что нужно знать о лекарствах? | 1 |  | 1 |
| 16 | Как избежать отравлений? | 1 | 1 |  |
| 17 | Итоговое по разделу:  конкурс знатоков «Доктора Айболита» | 1 |  | 1 |
| III раздел «Служба безопасности» | | | | |
| 18 | Безопасность при любой погоде | 1 | 1 |  |
| 19 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте | 1 | 1 |  |
| 20 | Правила безопасного поведения на воде | 1 | 1 |  |
| 21 | Правила обращения с огнем | 1 | 1 |  |
| 22 | Как уберечься от ударов электрическим током? | 1 | 1 |  |
| 23 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов? | 1 | 1 |  |
| 24 | Как защититься от насекомых? | 1 | 1 |  |
| 25 | Предосторожности при обращении с животными | 1 | 1 |  |
| 26 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газами, дымом | 1 |  | 1 |
| 27 | Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях | 1 |  | 1 |
| 28 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло | 1 |  | 1 |
| 29 | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек | 1 |  | 1 |
| 30 | Итоговое по разделу: викторина «Знай и умей» | 1 |  | 1 |
| 31 | Итоговое по предмету: интеллектуально-спортивная игра «Ралли эрудитов» | 1 |  | 1 |
| 32 | Экскурсия в музей медицины | 1 |  | 1 |
| V раздел  «Познаем играя» | | | | |
| 33 | Валеологическая игра «Витаминка» | 1 |  | 1 |
| 34 | Интеллектуальный конкурс «ЗОЖ» | 1 |  | 1 |
| 35 | Веселые эстафеты « Спорт любить, здоровым быть!» | 1 |  | 1 |
| 36 | Итоги | 1 |  | 1 |
|  | Итого | 36 | 12 | 24 |