

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Сметанинская средняя школа

Смоленского района Смоленской области

«Принято» на заседании педагогического совета Протокол № __1____ от « __31__ » __08__ 20__23__ г.	«Утверждаю» Директор школы _____ Мачульский С.И. Приказ № __60-ОД____ от « __01__ » __09__ 2023__ г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
(занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей
обучающихся в творческом и физическом развитии)
«Азбука здоровья»
Для обучающихся 2 класса.
Срок реализации 4 года.

Составитель: Филюшина О. М.

учитель начальных классов

2023 год

- 1. Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья» во 2 классе.**

Личностные результаты:

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;

Уметь:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;

Применять:

- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и

систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.

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).

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.

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты освоения курса.

В результате изучения курса «Азбука здоровья» во втором классе обучающиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

В результате изучения курса «Азбука здоровья» во втором классе обучающиеся получают возможность научиться:

Знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепление здоровья
- основы развития познавательной сферы
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

Уметь:

- различать «полезные» и «вредные» продукты
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- заботиться о своем здоровье
- находить выход из стрессовых ситуаций
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания

2.Содержание учебного предмета.

Введение (2ч)

Повторение пройденного за 1 класс. Доктора природы. Экскурсия на школьный стадион, в тренажерный зал.

Подвижные игры (4ч)

Подвижные игры. В гостях у доктора Свежий Воздух. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Азбука здоровья (7ч)

Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух – большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Советы Айболита (8ч)

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.

Питание и здоровье (5ч)

Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. Знакомство с полезными продуктами.

Мое здоровье в моих руках (6ч)

Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Профилактика детского травматизма.

Подведем итоги (2ч)

Подведение итогов за год. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе.

3. Календарно-тематическое планирование по курсу «Азбука здоровья» 2 класса, 34 часа в год, 1 час в неделю.

№ урока	Наименования разделов и тем	Количество часов
1	Доктора природы.	1
2	Экскурсия «По стране Спортландия».	1
3	В гостях у доктора Свежий воздух. Русская игра «Горелки».	1
4	Мордовская игра «Котел». Разучивание игры для организации перемен.	1
5	Спортивные игры и эстафеты.	1

	Разучивание игры для организации перемен.	
6	Попрыгать, поиграть. Разучивание игры для организации перемен.	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	Мое 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.	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
Итого:		34 часа