

*Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО) МБОУ "ООШ № 21",
утверждена приказом директора по учреждению
от _____ № _____
с изменениями от _____ № _____*

**Рабочая программа
по предмету по выбору "Азбука здоровья"
на уровень начального общего образования
1 - 4 класс
ФГОС**

**Эгле Ксения Владимировна
учитель физической культуры**

2020 г.

Рабочая программа к предмету по выбору «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «ООШ № 21».

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Ученик научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;

- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими

- людьми;

- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

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

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

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

- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;

- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Формы организации учебных предметов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Введение	Беседа Лекция Практическое занятие Контрольное занятие	Познакомиться с назначением кружка «Азбука здоровья». Формулировать понятия «здоровье», «Закаливание», «гигиена». Объяснять предназначение воды для растений, животных, человека.
Подвижные игры	Беседа Лекция Практическое занятие Контрольное занятие	Знать народные игры. Рассказывать о народных играх. Детские игры на воздухе. Аттракционные игры, соревнования- поединки. Играть на площадке или в спортзале в подвижные игры. Познакомится с подвижными играми, в которые играли их дедушки и бабушки в детские годы.
В гостях у Мойдодыра	Беседа Лекция Практическое занятие Контрольное занятие	Рассказывать о значении воды для гигиены человека. Изучить Правила доктора Воды. Знать пословицы и поговорки о чистоте. Рассказывать о предназначении предметов обихода; полотенце, мочалка, мыльница и т. Д.
Азбука здоровья	Беседа Лекция Практическое занятие Контрольное занятие	Актуализировать знания о режиме дня. О пользе дневного сна. Знать почему вредно принимать пищу непосредственно перед сном. Знать о значении сна для детей. Продолжительность сна для различных возрастных групп людей. Микробы, которые любят селиться в постели.
Советы Айболита	Беседа Лекция Практическое занятие Контрольное занятие	Знать понятие о значении и уходе за зубами. Уход за зубами, практическая деятельность детей по уходу за зубами. Беседа о том, из-за чего человек может потерять постоянные зубы, почему ставят на их место протезы – искусственные зубы. Знать о сезонных изменениях и как человек их принимает. Рассказывать о видах отдыха
Питание и здоровье	Беседа Лекция Практическое занятие Контрольное занятие	Сформировать понятие о здоровой пище и вредной пище для здоровья человека. Опасность просроченных продуктов питания. Научиться составлять меню для себя и для семьи на день или неделю.
Мое здоровье в моих руках	Беседа Лекция Практическое занятие Контрольное занятие	Следить за своим внешним видом. Играть в подвижные игры
Подведем итоги	Беседа Лекция Практическое занятие Контрольное занятие	-

**Тематическое планирование
1 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение	2
2	Подвижные игры	4
3	В гостях у Мойдодыра	5
4	Азбука здоровья	5
5	Советы Айболита	8
6	Питание и здоровье	5
7	Мое здоровье в моих руках	3
8	Подведем итоги	1
	Итого	33

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение	2
2	Подвижные игры	4
3	Азбука здоровья	7
4	Советы Айболита	8
5	Питание и здоровье	5
6	Мое здоровье в моих руках	6
7	Подведем итоги	2
	Итого	34

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение	2
2	Подвижные игры	4
3	Мое здоровье в моих руках	6
4	Азбука здоровья	7
5	Питание и здоровье	4
6	Советы Айболита	9
7	Заключение	2
	Итого	34

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение	2
2	Подвижные игры	4
3	Питание и здоровье	4
4	Советы Айболита	8
5	Азбука здоровья	10
6	Мое здоровье в моих руках	5
7	Заключение	1
	Итого	34

**Календарно- тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количе ство часов	Дата	
				план	факт
Введение (2 часа)					
1	Понятие науки валеология	Фронтальный опрос	1		
2	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	Групповое задание	1		
Подвижные игры (4 часа)					
3	Знакомство с доктором Свежий воздух. Русская игра «У медведя во бору». Разучивание игры для организации перемен	Групповое задание	1		
4	Русская игра «Совушка». Разучивание игр для организации перемен	Групповое задание	1		
5	Русская игра «Мышки водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен	Групповое задание	1		
6	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен	Групповое задание	1		
В гостях у Мойдодыра (5 часов)					
7	Советы доктора Воды	Индивидуальное задание	1		
8	Советы доктора Воды	Фронтальный опрос	1		
9	Друзья Вода и Мыло	Индивидуальное задание	1		
10	Друзья Вода и Мыло	Групповое задание	1		
11	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Творческий отчет	1		
Азбука здоровья (5 часов)					
12	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ	Индивидуальное задание	1		
13	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Индивидуальное задание	1		
14	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Фронтальный опрос	1		
15	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Индивидуальное задание	1		
16	Как обезопасить свою жизнь	Индивидуальное задание	1		
Советы Айболита (8 часов)					
17	Правила закаливания		1		
18	Знакомство с правилами гигиены	Индивидуальное задание	1		

19	Чтоб смеялся роток и кусался зубок	Фронтальный опрос	1		
20	Здоровье и телевизор	Индивидуальное задание	1		
21	Мои привычки	Индивидуальное задание	1		
22	Виды отдыха	Индивидуальное задание	1		
23	Экскурсия «Сезонные изменения, и как их принимает человек»	Групповое задание	1		
24	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	Групповое задание	1		
Питание и здоровье (5 часов)					
25	Витаминная тарелка на каждый день	Индивидуальное задание	1		
26	Овощи, фрукты – полезные продукты	Индивидуальное задание	1		
27	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»)»	Творческий отчет	1		
28	Щи да каша - пища наша	Индивидуальное задание	1		
29	Культура питания	Индивидуальное задание	1		
Мое здоровье в моих руках (3 часа)					
30	Мой внешний вид – залог здоровья	Индивидуальное задание	1		
31	Здоровье и труд – рядом идут	Индивидуальное задание	1		
32	Подвижные игры. Игры с мячом	Групповое задание	1		
Подведем итоги (1час)					
33	В здоровом теле здоровый дух	Творческий отчет	1		

2 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количе ство часов	Дата	
				план	факт
Введение (2 часа)					
1	Доктора природы	Фронтальный опрос	1		
2	Экскурсия «По стране Спортландия»	Групповое задание	1		
Подвижные игры (4 часа)					
3	В гостях у доктора Свежий Воздух. Русская игра «Горелки». Разучивание игр для организации перемен	Групповое задание	1		
4	Мордовская игра «Котел» Разучивание игр для организации перемен	Групповое задание	1		
5	Спортивные игры и эстафеты. Разучивание игр для организации перемен	Групповое задание	1		
6	Попрыгать, поиграть. Разучивание игр для организации перемен	Групповое задание	1		
Азбука здоровья (7 часов)					
7	Мое здоровья	Индивидуальное задание	1		
8	Зрение – это сила	Фронтальный опрос	1		
9	Болезни глаз. Как их предупредить.	Индивидуальное задание	1		
10	Слух – большая ценность для человека.	Групповое задание	1		
11	Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса.	Творческий отчет	1		
12	Осанка – это красиво	Индивидуальное задание	1		
13	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	Индивидуальное задание	1		
Советы Айболита (8 часов)					
14	Здоровье и домашние задания.	Индивидуальное задание	1		
15	Мое настроение.	Индивидуальное задание	1		
16	Мир эмоций и чувств.	Фронтальный опрос	1		
17	Вредные привычки и борьба с ними.	Индивидуальное задание	1		
18	Иммунитет.	Индивидуальное задание	1		
19	Как защитить себя от болезни.	Индивидуальное задание	1		

20	Движение – это жизнь.	Индивидуальное задание	1		
21	Что нужно знать о лекарствах?	Индивидуальное задание	1		
Питание и здоровье (5 часов)					
22	Знакомство с доктором Здоровая Пища. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	Фронтальный опрос	1		
23	Культура питания. Этикет	Индивидуальное задание	1		
24	Режим питания	Фронтальный опрос	1		
25	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	Индивидуальное задание	1		
26	Светофор здорового питания (текущий контроль знаний - викторина)	Индивидуальное задание	1		
Мое здоровье в моих руках (6 часа)					
27	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	Индивидуальное задание	1		
28	Гигиена тела и души	Индивидуальное задание	1		
29	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	Творческий отчет	1		
30	Сон и его значение для здоровья человека	Индивидуальное задание	1		
31	Как защитить себя от болезни	Индивидуальное задание	1		
32	Профилактика детского травматизма	Групповое задание	1		
Подведем итоги (2час)					
33	Итоговое занятие «Как хорошо здоровым быть!»	Индивидуальное задание	1		
34	Я и опасности, которые меня подстерегают	Индивидуальное задание	1		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количе ство часов	Дата	
				план	факт
Введение (2 часа)					
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Фронтальный опрос	1		
2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Групповое задание	1		
Подвижные игры (4 часа)					
3	«Третий лишний», «Невод и щука»	Групповое задание	1		
4	«Шишки, желуди, орехи», «Гуси - гуси»	Групповое задание	1		
5	«Салки», «Юрта»	Групповое задание	1		
6	«Займи пустое место», «Волк во рву»	Групповое задание	1		
Мое здоровье в моих руках (6 часов)					
7	Экскурсия «Природа - источник здоровья»	Индивидуальное задание	1		
8	Труд и здоровье.	Фронтальный опрос	1		
9	Наш мозг и его волшебные действия.	Индивидуальное задание	1		
10	Закаливание в домашних условиях	Групповое задание	1		
11	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	Творческий отчет	1		
12	Отдых активный и пассивный	Индивидуальное задание	1		
Азбука здоровья (7 часов)					
13	Почему устают глаза?	Индивидуальное задание	1		
14	Зачем человеку кожа?	Индивидуальное задание	1		
15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания	Фронтальный опрос	1		
16	Надежная защита организма	Индивидуальное задание	1		
17	Как настроение?	Индивидуальное задание	1		
18	Сколько стоит твое здоровье? Экскурсия в аптеку	Индивидуальное задание	1		
19	На прививку, третий класс!	Индивидуальное задание	1		
Питание и здоровье (4 часа)					

20	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	Фронтальный опрос	1		
21	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Индивидуальное задание	1		
22	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	Фронтальный опрос	1		
23	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	Индивидуальное задание	1		
Советы Айболита (9 часов)					
24	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	Индивидуальное задание	1		
25	Как избежать искривления позвоночника?	Индивидуальное задание	1		
26	Как сохранить улыбку красивой?	Творческий отчет	1		
27	Как табак влияет на здоровье?	Индивидуальное задание	1		
28	Чем опасен электрический ток?	Индивидуальное задание	1		
29	Как правильно одеваться?	Групповое задание	1		
30	Как правильно ухаживать за волосами?	Фронтальный опрос	1		
31	Как избежать отравления?	Фронтальный опрос	1		
32	Лесная аптека на службе человека	Фронтальный опрос	1		
Заключение (2 часа)					
33	Хочу остаться здоровым	Индивидуальное задание	1		
34	Подведем итоги	Индивидуальное задание	1		

4 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количе ство часов	Дата	
				план	факт
Введение (2 часа)					
1	Дорога к доброму здоровью	Фронтальный опрос	1		
2	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	Групповое задание	1		
Подвижные игры (4 часа)					
3	Разучивание подвижных игр «Удочка», «Попади в цель»	Групповое задание	1		
4	«Пятнашки», «Угадай чей голосок», «Жмурки»	Групповое задание	1		
5	«Невод и щука», «Передай платочек»	Групповое задание	1		
6	«Охотники и утки», «Два мороза»	Групповое задание	1		
Питание и здоровье (4 часа)					
7	Питание – необходимое условие для жизни человека	Индивидуальное задание	1		
8	Здоровая пища для всей семьи	Фронтальный опрос	1		
9	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Индивидуальное задание	1		
10	Секреты здорового питания. Рацион питания.	Групповое задание	1		
Советы Айболита (9 часов)					
11	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Индивидуальное задание	1		
12	Личная гигиена школьника	Индивидуальное задание	1		
13	Как бороться с вредными привычками	Фронтальный опрос	1		
14	Чтоб глазки блестели, чтоб кусался зубок и смеялся роток	Индивидуальное задание	1		
15	Не все пьется, что льется	Индивидуальное задание	1		
16	Не пей, козленочком станешь	Индивидуальное задание	1		
17	Где найти резервы здоровья?	Индивидуальное задание	1		
18	Лечение без лекарств: лекарственные растения, массаж, животные – наши лекари	Фронтальный опрос	1		
Азбука здоровья (10 часов)					
19	Отравление лекарствами	Фронтальный опрос	1		

20	Пищевые отравления	Индивидуальное задание	1		
21	Отравление ядовитыми веществами	Фронтальный опрос	1		
22	Отравление угарным газом	Индивидуальное задание	1		
23	Если солнечно и жарко	Фронтальный опрос	1		
24	Болезни. Причины болезни	Фронтальный опрос	1		
25	Признаки болезни	Фронтальный опрос	1		
26	Какие врачи нас лечат	Фронтальный опрос	1		
27	Инфекционные болезни	Фронтальный опрос	1		
28	Как организм помогает себе сам	Фронтальный опрос	1		
Мое здоровье в моих руках (5 часов)					
29	Отдых для здоровья	Индивидуальное задание	1		
30	Слагаемые здоровья	Индивидуальное задание	1		
31	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье?	Творческий отчет	1		
32	Шалости и травмы	Индивидуальное задание	1		
33	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода	Индивидуальное задание	1		
Заключение (1 час)					
34	Мое здоровье – моя программа	Индивидуальное задание	1		