**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Белоярская школа-интернат»**

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

I-IV классы

с. Белый Яр, 2016г.

Организация – разработчик: МКОУ «Белоярская ШИ»

Разработчик: Павлюкевич Анна Александровна

Рассмотрено:

на ШМО учителей

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Русскова

«\_\_»\_\_\_\_\_2016г

Согласовано:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО

«\_\_»\_\_\_\_\_2016г

Утверждена:

Приказом МКОУ «Белоярская ШИ»

от \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_\_

**Пояснительная записка**

В рамках изучения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья», обучающиеся I-IV классов, изучают следующие разделы:

* «Организм человека»,
* «Гигиена»,
* «Питание человека»,
* «Здоровье и болезни человека»,
* «Первая помощь»,
* «Эмоции, чувства, взаимоотношения»,
* «Вредные привычки»,
* «Правила безопасности»,
* «Движение - это жизнь».

**Цель**:удовлетворить потребность обучающихся I-IV классов в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи**:

* укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* формирование культуры поведения.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья», рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 11лет и реализуется за четыре года:

I класс - 33 часа,

II класс - 34 часа

III класс - 34 часа

IV класс - 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (в I классе), по 35 минут в II-IV классах.

Количество обучающихся составляет до 12 человек.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

I класс (33 часа)

«Организм человека» (6 часов)

1. Части тела человека.
2. Как устроен организм.
3. Каким образом мы слышим.
4. Каким образом мы видим.
5. Как нос чувствует запахи.
6. Как мы говорим.

«Гигиена» (3 часа)

1. Что такое «гигиена».
2. Советы доктора Воды.
3. Друзья Вода и Мыло.

«Питание человека» (3 часа)

1. Питание – необходимое условие для жизни человека.
2. Здоровая пища для всей семьи.
3. Культура питания.

«Здоровье и болезни человека» (3 часа)

1. Уроки доктора Здоровья.
2. Признаки болезни.
3. Зачем нужна прививка.

«Первая помощь» (3 часа)

1. Что такое Первая помощь.
2. Как помочь себе.
3. Как помочь товарищу.

«Эмоции, чувства, взаимоотношения» (3 часа)

1. Эмоции, чувства, взаимоотношения
2. Как настроение?
3. Я – ученик.

«Вредные привычки» (3 часа)

1. Вредные привычки.
2. Привычка брать в рот несъедобные предметы.
3. пПривычка сосать палец.

«Правила безопасности» (3 часа)

1. Правила безопасности в школе, дома и на улице
2. Как нужно одеваться, что бы не заболеть.
3. Как правильно пользоваться сотовым телефоном.

«Движение - это жизнь» (6 часов)

1. Как мы двигаемся.
2. Подвижные игры.
3. Русские народные игры.
4. Хакасские подвижные игры.
5. Игры различных народов.
6. Веселые эстафеты.

II класс (34 часа)

«Организм человека» (5 часов)

1. Организм человека.
2. Наши органы.
3. «Рабочие инструменты» человека.
4. Зачем человенку кожа.
5. Сон - лучшее лекарство.

«Гигиена» (4 часа)

1. В гостях у Гигиены.
2. Что бы спина была ровная.
3. Что бы зубы не болели.
4. Что бы хорошо видеть.

«Питание человека» (3 часа)

1. Зачем мы едим.
2. В гостях у Витаминки.
3. Кто такие Белки, Жиры и Углеводы.

«Здоровье и болезни человека» (3 часа)

1. Как здоровье?
2. Причины болезни.
3. Болезнь и ее признаки.

«Первая помощь» (4 часа)

1. Мы с Тамарой санитары.
2. Если кожа повреждена.
3. Укусы животных и насекомых.
4. Как позвать на помощь?

«Эмоции, чувства, взаимоотношения» (3 часа)

1. Моя семья.
2. Что такое дружба.
3. Чувства и поступки.

«Вредные привычки» (3 часа)

1. Что такое ЗОЖ?
2. Что мы знаем о курении.
3. Что мы знаем о алкоголе.

«Правила безопасности» (3 часа)

1. Как заметить опасность.
2. Опасности дома и на улице.
3. Если случилась беда.

«Движение - это жизнь» (6 часов)

1. Движение - это жизнь.
2. Подвижные игры.
3. Русские народные игры.
4. Хакасские подвижные игры.
5. Игры различных народов.
6. Веселые старты.

III класс (34 часа)

«Организм человека» (4 часа)

1. Строение тела человека.
2. Наш организм.
3. Органы человека.
4. Как работают органы.

«Гигиена» (4 часа)

1. Царица Гигиена.
2. Что бы уши слышали.
3. Чтобы глаза видели.
4. Чтоб кусался зубок, что б смеялся роток.

«Питание человека» (2 часа)

1. Еда необходима человеку.
2. Что такое «витамины».

«Здоровье и болезни человека» (3 часа)

1. Что такое здоровье?
2. Как организм помогает себе?
3. Если заболел.

«Первая помощь» (5 часов)

1. Как помочь себе если ушибся.
2. Что такое пищевое отравление?
3. Что такое отравление ядовитыми веществами?
4. Опасность в доме.
5. Как позвать на помощь?

«Эмоции, чувства, взаимоотношения» (2 часа)

1. Ответственное поведение.
2. Все ли желания выполнимы.

«Вредные привычки» (4 часа)

1. Ответственное поведение.
2. Что такое зависимость.
3. Поступок. Привычка. Судьба.
4. Умей сказать НЕТ!

«Правила безопасности» (4 часа)

1. Внимание, опасность!
2. Правила безопасного поведения в быту.
3. Безопасность на дороге.
4. Как позвать на помощь?

«Движение - это жизнь» (6 часов)

1. О, спорт, ты мир.
2. Подвижные игры.
3. Русские народные игры.
4. Хакасские подвижные игры.
5. Игры различных народов.
6. Сильные, смелые, ловкие, умелые.

IV класс (34 часа)

«Организм человека» (3 часа)

1. Скелет - наша опора.
2. Как мы двигаемся.
3. Организм и органы.

«Гигиена» (5 часов)

1. Гигиена человека.
2. Как ухаживать за телом.
3. Как ухаживать за глазами.
4. Как ухаживать за полостью рта.
5. Как ухаживать за ушами.

«Питание человека» (2 часа)

1. Питание человека.
2. Как вести себя за столом.

«Здоровье и болезни человека» (3 часа)

1. Как сохранить здоровье?
2. Какие врачи нас лечат.
3. Домашняя аптечка

«Первая помощь» (5 часов)

1. Что такое травма?
2. Как уберечься от мороза.
3. Если на улице дождь и гроза.
4. Если солнечно и жарко.
5. Как позвать на помощь?

«Эмоции, чувства, взаимоотношения» (1 час)

1. Спеши делать добро.

«Вредные привычки» (5 часов)

1. Привычки, которые не красят.
2. Как победить вредную привычку.
3. ЗОЖ - залог успеха.
4. Как уберечься от зависимости?
5. Как сказать НЕТ.

«Правила безопасности» (4 часа)

1. Что бы не случилось беды.
2. Правила пожарной безопасности.
3. Правила безопасности дорожного движения.
4. К кому обратиться, если случилась беда.

«Движение - это жизнь» (6 часов)

1. Мы спортсмены.
2. Подвижные игры.
3. Русские народные игры.
4. Хакасские подвижные игры.
5. Игры различных народов.
6. Выше, быстрее, сильнее.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

по разделу «Организм человека»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * строение своего тела
* месторасположение жизненно важных органов человека
 | * показывать на себе и называть основные части тела и органы
 |

по разделу «Гигиена»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * основные правила гигиены
 | * определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье
 |

по разделу «Питание человека»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * основы рационального питания
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах
* значение режима питания
* правила поведения за столом
 | * различать “полезные” и “вредные” продукты
 |

по разделу «Здоровье и болезни человека»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * способы сохранения и укрепление здоровья
 | * принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
 |

по разделу «Первая помощь»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * правила оказания первой помощи
 | * адекватно оценивать свои возможности
* правильно вызвать помощь
 |

по разделу «Эмоции, чувства, взаимоотношения»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * основные эмоции человека
 | * адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
 |

по разделу «Вредные привычки»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * особенности влияния вредных привычек на здоровье человека;
 | * находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет
 |

по разделу «Правила безопасности»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * основные правила безопасного поведения
 | * обратиться за помощью
 |

по разделу «Движение - это жизнь»

|  |  |
| --- | --- |
| знать: | уметь: |
| * особенности воздействия двигательной активности на организм человека
* значение подвижных игр и физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
 | * соблюдать правила игры
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков
 |

Занятия проводятся на доступном для обучающихся I-IV классов уровне, преимущественно в виде:

* игровых ситуаций,
* игр
* практической деятельности.

Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

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

Ожидается, что любое занятие для обучающихся станет уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

**Календарно - тематическое планирование**

**I класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Коли-чество часов | Дата проведения | Примечание |
| план | факт |
| «Организм человека» (6 часов) |
|  | Части тела человека. | 1 |  |  |  |
|  | Как устроен организм. | 1 |  |  |  |
|  | Каким образом мы слышим. | 1 |  |  |  |
|  | Каким образом мы видим. | 1 |  |  |  |
|  | Как нос чувствует запахи. | 1 |  |  |  |
|  | Как мы говорим. | 1 |  |  |  |
| «Гигиена» (3 часа) |
|  | Что такое «гигиена». | 1 |  |  |  |
|  | Советы доктора Воды. | 1 |  |  |  |
|  | Друзья Вода и Мыло. | 1 |  |  |  |
| «Питание человека» (3 часа) |
|  | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 |  |  |  |
|  | Здоровая пища для всей семьи. | 1 |  |  |  |
|  | Культура питания. | 1 |  |  |  |
| «Здоровье и болезни человека» (3 часа) |
|  | Уроки доктора Здоровья. | 1 |  |  |  |
|  | Признаки болезни. | 1 |  |  |  |
|  | Зачем нужна прививка. | 1 |  |  |  |
| «Первая помощь» (3 часа) |
|  | Что такое Первая помощь. | 1 |  |  |  |
|  | Как помочь себе. | 1 |  |  |  |
|  | Как помочь товарищу. | 1 |  |  |  |
| «Эмоции, чувства, взаимоотношения» (3 часа) |
|  | Эмоции, чувства, взаимоотношения | 1 |  |  |  |
|  | Как настроение? | 1 |  |  |  |
|  | Я – ученик. | 1 |  |  |  |
| «Вредные привычки» (3 часа) |
|  | Вредные привычки. | 1 |  |  |  |
|  | Привычка брать в рот несъедобные предметы. | 1 |  |  |  |
|  | Привычка сосать палец. | 1 |  |  |  |
| «Правила безопасности» (3 часа) |
|  | Правила безопасности в школе, дома и на улице | 1 |  |  |  |
|  | Как нужно одеваться, что бы не заболеть. | 1 |  |  |  |
|  | Как правильно пользоваться сотовым телефоном. | 1 |  |  |  |
| «Движение - это жизнь» (6 часов) |
|  | Как мы двигаемся. | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Русские народные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Хакасские подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Игры различных народов. | 1 |  |  |  |
|  | Веселые эстафеты. | 1 |  |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**II класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Коли-чество часов | Дата проведения | Примечание |
| план | факт |
| «Организм человека» (5 часов) |
|  | Организм человека. | 1 |  |  |  |
|  | Наши органы. | 1 |  |  |  |
|  | «Рабочие инструменты» человека. | 1 |  |  |  |
|  | Зачем человеку кожа. | 1 |  |  |  |
|  | Сон - лучшее лекарство. | 1 |  |  |  |
| «Гигиена» (4 часа) |
|  | В гостях у Гигиены. | 1 |  |  |  |
|  | Что бы спина была ровная. | 1 |  |  |  |
|  | Что бы зубы не болели. | 1 |  |  |  |
|  | Что бы хорошо видеть.  | 1 |  |  |  |
| «Питание человека» (3 часа) |
|  | Зачем мы едим. | 1 |  |  |  |
|  | В гостях у Витаминки. | 1 |  |  |  |
|  | Кто такие Белки, Жиры и Углеводы. | 1 |  |  |  |
| «Здоровье и болезни человека» (3 часа) |
|  | Как здоровье? | 1 |  |  |  |
|  | Причины болезни. | 1 |  |  |  |
|  | Болезнь и ее признаки. | 1 |  |  |  |
| «Первая помощь» (4 часа) |
|  | Мы с Тамарой санитары. | 1 |  |  |  |
|  | Если кожа повреждена. | 1 |  |  |  |
|  | Укусы животных и насекомых. | 1 |  |  |  |
|  | Как позвать на помощь? | 1 |  |  |  |
| «Эмоции, чувства, взаимоотношения» (3 часа) |
|  | Моя семья. | 1 |  |  |  |
|  | Что такое дружба. | 1 |  |  |  |
|  | Чувства и поступки. | 1 |  |  |  |
| «Вредные привычки» (3 часа) |
|  | Что такое ЗОЖ? | 1 |  |  |  |
|  | Что мы знаем о курении. | 1 |  |  |  |
|  | Что мы знаем о алкоголе. | 1 |  |  |  |
| «Правила безопасности» (3 часа) |
|  | Как заметить опасность. | 1 |  |  |  |
|  | Опасности дома и на улице. | 1 |  |  |  |
|  | Если случилась беда. | 1 |  |  |  |
| «Движение - это жизнь» (6 часов) |
|  | Движение - это жизнь. | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Русские народные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Хакасские подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Игры различных народов. | 1 |  |  |  |
|  | Веселые старты. | 1 |  |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**III класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Коли-чество часов | Дата проведения | Примечание |
| план | факт |
| «Организм человека» (4 часа) |
|  | Строение тела человека. | 1 |  |  |  |
|  | Наш организм. | 1 |  |  |  |
|  | Органы человека. | 1 |  |  |  |
|  | Как работают органы. | 1 |  |  |  |
| «Гигиена» (4 часа) |
|  | Царица Гигиена. | 1 |  |  |  |
|  | Что бы уши слышали. | 1 |  |  |  |
|  | Чтобы глаза видели. | 1 |  |  |  |
|  | Чтоб кусался зубок, что б смеялся роток. | 1 |  |  |  |
| «Питание человека» (2 часа) |
|  | Еда необходима человеку. | 1 |  |  |  |
|  | Что такое «витамины». | 1 |  |  |  |
| «Здоровье и болезни человека» (3 часа) |
|  | Что такое здоровье? | 1 |  |  |  |
|  | Как организм помогает себе? | 1 |  |  |  |
|  | Если заболел. | 1 |  |  |  |
| «Первая помощь» (5 часов) |
|  | Как помочь себе если ушибся. | 1 |  |  |  |
|  | Что такое пищевое отравление? | 1 |  |  |  |
|  | Что такое отравление ядовитыми веществами? | 1 |  |  |  |
|  | Опасность в доме. | 1 |  |  |  |
|  | Как позвать на помощь? | 1 |  |  |  |
| «Эмоции, чувства, взаимоотношения» (2 часа) |
|  | Ответственное поведение. | 1 |  |  |  |
|  | Все ли желания выполнимы. | 1 |  |  |  |
| «Вредные привычки» (4 часа) |
|  | Ответственное поведение. | 1 |  |  |  |
|  | Что такое зависимость. | 1 |  |  |  |
|  | Поступок. Привычка. Судьба. | 1 |  |  |  |
|  | Умей сказать НЕТ! | 1 |  |  |  |
| «Правила безопасности» (4 часа) |
|  | Внимание, опасность! | 1 |  |  |  |
|  | Правила безопасного поведения в быту. | 1 |  |  |  |
|  | Безопасность на дороге. | 1 |  |  |  |
|  | Как позвать на помощь? | 1 |  |  |  |
| «Движение - это жизнь» (6 часов) |
|  | О, спорт, ты мир. | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Русские народные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Хакасские подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Игры различных народов. | 1 |  |  |  |
|  | Сильные, смелые, ловкие, умелые. | 1 |  |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**IV класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Коли-чество часов | Дата проведения | Примечание |
| план | факт |
| «Организм человека» (3 часа) |
|  | Скелет - наша опора. | 1 |  |  |  |
|  | Как мы двигаемся. | 1 |  |  |  |
|  | Организм и органы. | 1 |  |  |  |
| «Гигиена» (5 часов) |
|  | Гигиена человека. | 1 |  |  |  |
|  | Как ухаживать за телом. | 1 |  |  |  |
|  | Как ухаживать за глазами. | 1 |  |  |  |
|  | Как ухаживать за полостью рта. | 1 |  |  |  |
|  | Как ухаживать за ушами. | 1 |  |  |  |
| «Питание человека» (2 часа) |
|  | Питание человека. | 1 |  |  |  |
|  | Как вести себя за столом. | 1 |  |  |  |
| «Здоровье и болезни человека» (3 часа) |
|  | Как сохранить здоровье? | 1 |  |  |  |
|  | Какие врачи нас лечат. | 1 |  |  |  |
|  | Домашняя аптечка | 1 |  |  |  |
| «Первая помощь» (5 часов) |
|  | Что такое травма? | 1 |  |  |  |
|  | Как уберечься от мороза. | 1 |  |  |  |
|  | Если на улице дождь и гроза. | 1 |  |  |  |
|  | Если солнечно и жарко. | 1 |  |  |  |
|  | Как позвать на помощь? | 1 |  |  |  |
| «Эмоции, чувства, взаимоотношения» (1 час) |
|  | Спеши делать добро. | 1 |  |  |  |
| «Вредные привычки» (5 часов) |
|  | Привычки, которые не красят. | 1 |  |  |  |
|  | Как победить вредную привычку. | 1 |  |  |  |
|  | ЗОЖ - залог успеха. | 1 |  |  |  |
|  | Как уберечься от зависимости? | 1 |  |  |  |
|  | Как сказать НЕТ. | 1 |  |  |  |
| «Правила безопасности» (4 часа) |
|  | Что бы не случилось беды. | 1 |  |  |  |
|  | Правила пожарной безопасности. | 1 |  |  |  |
|  | Правила безопасности дорожного движения. | 1 |  |  |  |
|  | К кому обратиться, если случилась беда. | 1 |  |  |  |
| «Движение - это жизнь» (6 часов) |
|  | Мы спортсмены. | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Русские народные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Хакасские подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | Игры различных народов. | 1 |  |  |  |
|  | Выше, быстрее, сильнее. | 1 |  |  |  |