

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 72 города Тюмени

<p><b>Рассмотрено</b> МО начальных классов Протокол № 1 от 30.08. 2017 г Руководитель МО <i>Шилова</i> /Шилова Н.А./</p>	<p><b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР 31.08. 2017 г. <i>Матвеева</i> /Матвеева О.А./</p>	<p><b>Утверждено</b> Директор МАОУ СОШ №72 г. Тюмени Приказ № 513 от 31.08.2017 г.  О. Аквазба</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**  
**кружок «Азбука здоровья»**  
**1 класс**

**2017-2018 учебный год**

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Планируемые результаты изучения курса

#### «Азбука здоровья»

#### 1 класс

В результате освоения программы курса «Азбука здоровья» формируются личностные, метапредметные действия, уровни воспитательных результатов, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

Уровни воспитательных результатов:

**1 уровень** Приобретение учащимися социальных знаний (знаний об общих нормах обустройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения через взаимодействие с учителем.

**2 уровень** Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям образования ( в дружеской детской среде).

**3 уровень** Получение опыта самостоятельного общения в обществе.

#### *Личностные результаты:*

- ❖ развитие интеллектуальных и творческих способностей, дающих возможность выражать своё отношение к своему здоровью различными средствами;
- ❖ воспитание ответственного отношения к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- ❖ формирование мотивации дальнейшего изучения своего организма.
- ❖ Социальные компетенции, сформированность основ гражданской идентичности.

#### *Метапредметные результаты:*

- ❖ овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умение ставить цель и планировать личную учебную деятельность, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- ❖ освоение элементарных приёмов исследовательской деятельности, доступных для детей младшего школьного возраста: формулирование с помощью учителя цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление плана, фиксирование результатов, использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;
- ❖ формирование приёмов работы с информацией, что включает в себя умение поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей, а также понимание информации, представленной в различной знаковой форме – в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и др.;
- ❖ развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, а также участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.
- ❖ *ценностно-ориентационная сфера* – сформированность представлений важности бережного отношения к своему здоровью;
- ❖ *познавательная сфера* – наличие углубленных представлений о своем организме и бережном отношении к своему здоровью; применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в социуме;
- ❖ *трудовая сфера* – владение навыками ухода за своим организмом;
- ❖ *эстетическая сфера* – умение приводить примеры, дополняющие научные данные образами из литературы и искусства;
- ❖ *сфера физической культуры* – знание элементарных представлений о зависимости здоровья человека, его эмоционального и физического состояний от факторов окружающей среды.

## 2. Содержание программы внеурочной деятельности

### УРОКИ МОЙДОДЫРА

**Тема 1. «Дружи с водой»** 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. «Забота о б органах чувств».** Кто самый глазастый? Как устроен глаз человека? Как беречь глаза? Кто самый ушастый? Как устроено ухо человека? Как беречь уши?

**Тема 3. «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 4. «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 5. 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 6. «Как следует питаться».** Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущему организму? От чего зависит количество потребляемой пищи?

**Тема 7. «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?

### УРОКИ АЙБОЛИТА: ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

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

**Тема 2. «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. «Кто нас лечит?»** Какие есть лечебные заведения? Какие есть врачи, и какие болезни они лечат?

**Тема 4. «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. «Что нужно знать о лекарствах».** Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства.

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

## **СЛУЖБА БЕЗОПАСНОСТИ**

**Тема 1. «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. «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. «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. «Правила обращения с огнем».** Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей 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. «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. «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов».** Не высывайся 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. «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. «Предосторожности при обращении с животными»** Чем опасны домашние (или одичавшие) животные? Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными.

**Тема 9. «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. «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. «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. «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. «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.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Уроки Мойдодыра	11
2	Уроки Айболита. Правила на всю жизнь	7
3	Служба безопасности.	15

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание деятельности		Воспитательная деятельность	Кол-во часов	Дата	
		Теория	Практика			план	факт
<i>I раздел «Уроки Мойдодыра»</i>							
1	Дружи с водой.	Что способствует скоплению грязи? Где скапливается грязь на теле человека?	Как надо ухаживать за своим телом? Учимся правильно мыть руки.	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью	1		

2	Друзи с водой. Умывание и купание.	Что случается с грязнулей? Зачем человек моется?	Как надо ухаживать за своим телом?	Приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни	1		
3 4	Забота об органах чувств. Забота о глазах	Кто самый глазастый? Как устроен глаз человека?	Делаем гимнастику для глаз	Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия	2		
5	Забота об органах чувств. Уход за ушами	Кто самый ушастый? Как устроено ухо человека? Как беречь уши?	Правил сохранения слуха. Игра «Полезно – вредно».	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей	1		
6	Уход за зубами	» Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека? Болезни зубов.	Памятка «Как сохранить зубы». Практическая работа «Чистим зубы»	Приобретение школьниками социальных знаний об основных нормах гигиены)	1		
7	Уход за руками и ногами	Устройство человеческой ладони. Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах? Плоскостопие. Косолапость. В каких случаях полезно, а когда опасно бегать босиком?	Занозы и их извлечение. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм?	Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия	1		
8	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.	приобретение опыта самоорганизации и совместной деятельности с другими школьниками)	1		
9	Как следует	Устройство системы	Игра «Можно или нельзя».	Приобретение	1		



	питаться?	пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущему организму? От чего зависит количество потребляемой пищи?	Творческая работа «Готовим обед»	школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни			
10	Как сделать сон полезным?	Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна? Сколько надо спать? Что делает сон полноценным?1	Чего не следует делать перед сном? Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия	1		
11	Итоговое занятие по разделу «Уроки Мойдодыра»	Повторение правил доктора Воды. Правила сохранения слуха. Правила сна.	Игра «Наоборот». Упражнение «Держи осанку». Работа с пословицами и поговорками.	Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия (самоорганизации и совместной деятельности с другими школьниками) валеологическая игра «Это надо не только знать, но выполнять на «пять!».	1		
<i>II раздел «Уроки Айболита: Правила на всю жизнь»</i>							
12	Почему мы боеем?	». Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.	Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей	1		
13	Кто и как предохраняе	Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как	Игра «Продолжи сказку».	Приобретение школьниками знаний о	1		

	т нас от болезней?	родители и учителя охраняют здоровье и жизнь детей, воспитывают у них потребность расти здоровыми.		правилах ведения здорового образа жизни			
14	Кто нас лечит?	Какие есть лечебные заведения? Какие есть врачи, и какие болезни они лечат?	Игра «Доскажи словечко». Игра «Полезно – вредно».	приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве,	1		
15	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.	Игра «Угадай-ка!» Творческое рисование.	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей	1		
16	Что нужно знать о лекарствах?	Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства.	Разгадывание загадок. Играсоревнование «Кто больше?»	Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия	1		
17	Как избежать отравлений?	Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу? Регулярный стул - хорошая привычка.	Игра «Угадайка». Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей	1		
18	Итоговое по разделу:	Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Горькие и	Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Игра «Можно	приобретение опыта актуализации спортивно-	1		

	конкурс знатоков «Доктора Айболита»	«вкусные» лекарства	или нельзя».	оздоровительной деятельности в социальном пространстве,			
<i>III раздел «Служба безопасности»</i>							
19	Безопасность при любой погоде	Правила дорожного движения.	Игра «Угадайка». «Не пропусти мяч».	Приобретение школьниками социальных знаний	1		
20	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	Игра «Можно или нельзя». Практическая работа по безопасному поведению на улице.	Приобретение школьниками социальных знаний	1		
21	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.	Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать».	Приобретение школьниками социальных знаний	1		
22	Правила обращения с огнем	Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей 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.	Игра «Хорошо-плохо». Практическая работа в парах.	Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия	1		

		Соблюдай правила пользования газовой плитой.					
23	Как уберечься от ударов электрическим током?	Что такое электрический ток?	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	Приобретение школьниками социальных знаний	1		
24	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов?	Как следует обращаться с острыми, режущими и колющими предметами.	Игра «Знаешь ли ты правила?» Игра «Закончи рассказ».	Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия	1		
25	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?	Творческая работа «Придумай правила».	Приобретение школьниками социальных знаний	1		
26	Предосторожности при обращении с животными	Чем опасны домашние (или одичавшие) животные? Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными.	Игра «Закончи рассказ». Практическая работа в парах. Приобретение школьниками социальных знаний	Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия	1		
27	Первая помощь при отравлении жидкостями	Первая помощь при отравлении щелочными и кислотными ядами. Первая помощь при отравлениях	Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Игра «Хорошо-плохо».	приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в	1		

	тями, пищей, парами, газами, дымом	недоброкачественной пищей. Первая помощь при отравлениях угарным газом и дымом.		социальном пространстве,			
28	Первая помощь при перегревании и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях	Что такое тепловой удар? Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах. Что такое отморожение?	? Как избежать теплового удара (одежда, поведение, питание)? Какие меры принимать при отморожении? ? Как избежать отморожений в морозную погоду?	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей	1		
29	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло	Инородные тела: пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и др.	Способы извлечения инородных тел из организма.	Приобретение школьниками социальных знаний	1		
30	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек	Опасны ли укусы насекомых. Укусы змей.	Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Что следует предпринять, если укусит собака, укусит или оцарапает кошка.	Приобретение школьниками социальных знаний	1		
31	Итоговое занятие по разделу: викторина «Знай и умей»	Правила поведения в опасных ситуациях. Первая помощь при травмах, отравлениях ит. Д.	Игра «Хорошо-плохо». Творческая работа «Придумай правила».	Приобретение школьниками социальных знаний о правилах ведения здорового образа жизни об основных нормах гигиены)	1		

32	Итоговое занятие по предмету: интеллектуально-спортивная игра «Ралли эрудитов»	Обобщение знаний	интеллектуально-спортивная игра «Ралли эрудитов»	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей	1		
33	Игра - путешествие «По дороге к здоровью»	Обобщение знаний	Игра - путешествие «По дороге к здоровью»	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей	1		