

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Арсеньевский район

МОУ "Кузьменская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением учителей

О. А. Гусейнова
Протокол № 3 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И. о. директора

Л. С. Исаева
Приказ № 64/3 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1– 4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 1 – 4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты спортивно - игрового развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительной и игровой деятельности по направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 2,4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Место курса в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в учебном плане

МОУ «Кузьмёнская СОШ» отводится:

для обучающихся 2- 4 классов: 34 часа, из расчета 1 час в неделю

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Приоритетная цель обучения: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Достижение заявленной цели определяется особенностями курса внеурочной деятельности и решением следующих задач:

1. формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
6. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» выпускник научится:

Понимать:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Выпускник получит возможность **научиться:**

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать полезные и вредные продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает следующие понятия: культура питания, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.

Формы работы:

- беседы;
- встречи с людьми различных профессий;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии,
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;
- аукционы добрых дел;
- общественно полезные практики;
- проекты

Содержание курса "Азбука здоровья"

Раздел курса	Количество часов	Форма проведения	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	2	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Питание и здоровье	2	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая

Моё здоровье в моих руках	6	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	7	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	10	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Итого:	34 часа		

Тематическое планирование

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР
Введение «Здравствуй, школьная страна» 2 часа					
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1			https://resh.edu.ru/
2.	Берегите здоровье.	1			
Питание и здоровье – 2 часа					
3.	Правильное питание – залог здоровья.	1			https://resh.edu.ru/
4.	Светофор здорового питания.	1			
Моё здоровье в моих руках - 6 часов					
5.	Сон и его значение для здоровья человека.	1			https://resh.edu.ru/
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!».	1			
7.	Режим дня и его соблюдение.	1			

8.	Иммунитет – сложная задача.	1			
9.	«Нет вредным привычкам».	1			
10.	Спорт в нашей жизни.	1			
Я в школе и дома - 7 часов					
11.	Двигательный режим дня.	1			https://resh.edu.ru/
12.	Почему устают глаза?	1			
13.	Гигиена позвоночника.	1			
14.	Шалости и травмы.	1			
15.	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление).	1			
16.	Я и опасность.	1			
17.	Умники и умницы. Презентация «Как развивать память».				
Чтоб забыть про докторов – 10 часов					
18.	«О вредных привычках».	1			https://resh.edu.ru/
19.	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1			
20.	Спортивный праздник «Формула здоровья».	1			
21.	«Разговор о правильном питании».	1			
22.	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1			
23.	Спортивный час «Снежный ком».	1			
24.	Управляй эмоциями и чувствами.	1			
25.	«Мы - олимпийцы».	1			
26.	«Мы - олимпийцы».	1			

27.	Оказание первой помощи при травмах.	1			
Быстрее, выше, сильнее – 5 часов					
28.	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с мячами и другими снарядами.	1			https://resh.edu.ru/
29.	Сдача норм комплекса «Прыг- скок, прыг – скок».	1			
30.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно - шашечный турнир.	1			
31.	У леса на опушке (поход).	1			
32.	Весёлые старты.	1			https://resh.edu.ru/
«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа					
33.	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1			https://resh.edu.ru/
34.	Наши успехи и достижения.	1			
ИТОГО:		34 часа			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для учителя

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16] ;
Ковалько, В.И. Сон вырывает нервную систему... [Текст с.21];

Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23]

Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22];

Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28]

Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39];

Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44]: 1-4 классы.

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2020 г. – / Мастерская учителя.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
3. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2018г.
4. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.

Материально-техническое обеспечение

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Доска магнитно-маркерная

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/>