

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
МБОУ СОШ № 3

Приложение № 20 к ООП НОО
МБОУ СОШ № 3, утвержденной
Приказом МБОУ СОШ № 3
от 10.07.2023 г. № 127/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Направление « Спортивно-оздоровительная деятельность»
Начальное общее образование

п. Алтынай, 2024г

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель программы.

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.

Задачи:

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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В процессе обучения ученик начальной школы постоянно изменяется, самосовершенствуется, получает новые знания. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Выпускник начальной школы, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 31 час в год, (1 занятие - 35 мин.);

2, 3, 4 классы -33 часа в год (1 занятие – 40-45 мин.).

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у школьников формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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;

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

-Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. 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.Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. 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.

3. 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.Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4.Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,

а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

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

Понимать:

-основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

-особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

-основы рационального питания;

-правила оказания первой помощи;

-способы сохранения и укрепления здоровья;

-основы развития познавательной сферы;

-свои права и права других людей;

-соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

-влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

-знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Научиться:

-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

-различать полезные и вредные продукты;

-определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

-заботиться о своем здоровье;

-находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

-применять коммуникативные и презентационные навыки;

-использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

-оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

-находить выход из стрессовых ситуаций;

-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние

интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

1 класс «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

Содержание программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Учебно- тематический план программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

1 класс

«Первая ступенька к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 31 час в год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Часы

1	Тропинка к здоровью	1
2	Осенние дары. Витаминки в моей тарелке.	1
3	Красный! Жёлтый! Зелёный! (всё о фруктах)	1
4	Что значит режим дня?	1
5	На зарядку становись!	1
6	Экскурсия «Человек и природа»	1
7	Как обезопасить свою жизнь	1
8	В здоровом теле здоровый дух	1
9	До чего же я красива! До чего же я хороша!	1
10	Поговорим о зрении	1
11	Осанка – это красиво	1
12	Отдохнём на переменке	1
13	Здоровье и домашние задания.	1
14	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
15	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шагок к олимпийским медалям.	1
16	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».	1
17	Почемучка на медицинском пункте.	1
18	День здоровья. «Игра - игралка»	1
19	Спортивный час. «Снежный ком».	1
20	День здоровья «В стране здоровейки»	1
21	Спортивный праздник «В гостях у Айболита»	1
22	«Как хорошо здоровым быть»	1
23	День здоровья. «Вместе весело шагать».	1
24	В стране «Спортландия».	1
25	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Медведи пчелы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты» и др..	1
26	Вредные и полезные привычки	1
27	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1
28	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, шахматно- шашечный турнир, весёлые старты	1
29	Наша речка.	1
30	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1
31	Чему мы научились за год.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		31

2 класс

«Если хочешь быть здоровым – будь им!»

Цель: понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, спорт и его значение, двигательный режим и режим питания, формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2	Берегите здоровье	1
3	Правильное питание – залог здоровья	1
4	Светофор здорового питания	1
5	Сон и его значение для здоровья человека	1
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
11	Двигательный режим дня.	1
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»	1
18	«О вредных привычках»	1
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	Оказание первой помощи при травмах.	1
27	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с выручалками», эстафеты с мячами и другими снарядами.	1
28	Сдача норм комплекса «Прыг- скок, прыг – скок».	1
29	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно- шашечный турнир	1
30	У леса на опушке.	1
31	Весёлые старты.	1
32	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1
33	Наши успехи и достижения	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	«Суд книжки над неряхой мальчишкой»	1
3	«Остров здоровья»	1
4	Игра «Смак»	1
5	Что значит правильное питание?	1
6	Ярмарка здоровой пищи	1
7	«Волшебный сундучок»	1
8	Занятие по гигиеническим навыкам	1
9	Устный журнал «Вредные микробы»	1
10	«Здоровье и труд рядом идут»	1
11	Своя игра «Человек и здоровье»	1
12	День здоровья «Спортивный аудит»	1

13	«Шутка минутка, а заряжает на час»	1
14	Заочное путешествие «Природа–источник здоровья»	1
15	«Моё здоровье в моих руках»	1
16	Мой внешний вид–залог здоровья	1
17	Беседа врача «Клещ энцефалитный»	1
18	День здоровья «Игровые забавы»	1
19	«Бесценный дар-зрение».	1
20	Гигиена правильной осанки	1
21	«Скорая помощь»	1
22	Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».	1
23	В гостях у Мойдодыра	1
24	Лесная аптека на службе человека	1
25	«Питание и здоровье» Вкусные и полезные вкусности	1
26	«Планета Здоровья». Игра	1
27	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»	1
28	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1
29	Спортивный час «Зимние забавы».	1
30	Легенды о происхождении олимпиады.	1
31	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья»	1
32	И снова в дорогу	1
33	Чему мы научились и чего достигли	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Часы
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1

4	Как познать себя	1
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	Щи да каша – пища наша. (Секреты здорового питания).	1
9	«Богатырская силушка»	1
10	Домашняя аптечка	1
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1
12	Олимпийский марафон	1
13	«Береги зрение с молодую».	1
14	Как избежать искривления позвоночника?	1
15	Отдых для здоровья	1
16	«Моё здоровье в моих руках»	1
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
19	«Спешите делать добро»	1
20	«Мир вокруг нас»	1
21	«Экологическая тропа»	1
22	«Богатырские потешки»	1
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	День здоровья «Щит и меч»	1
25	«Вкусные и полезные вкусоности»	1
26	Суд над вредными привычками	1
27	От Афин до Сочи	1
28	Спортивный час «Зимние забавы».	1
29	Олимпиада начинается в школе	1
30	Сдача нормативов спортивного комплекса «Кострома-спорт-здоровье»	1
31	Школьная спартакиада	1
32	Колесо истории	1
33	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни»	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004 г.

Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г.

Азбука здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. М. ООО

«Маленький Гений – Пресс», 2010 – 33 с.

Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000

Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998г.

Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006

Ж. «Начальная школа», № 11, 2005 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

Как правильно мыть руки -

[http://yandex.ru/video/search?text=Как правильно мыть руки&path=wizard&parent-reqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI](http://yandex.ru/video/search?text=Как+правильно+мыть+руки&path=wizard&parent-reqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI)

Дорожные знаки для детей - <http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html>

Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - <http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

Диагностика здорового образа жизни- <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni>

Тестирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/test-zdorove-i-bezopasnost>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovyy-obraz-zhizni>

<https://infourok.ru/material.html?mid=8688>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652795

Владелец Шевченко Мария Владимировна

Действителен с 05.05.2024 по 05.05.2025