

Краснодарский край, Кавказский район, станица Дмитриевская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13 им. А.В.Суворова
ст. Дмитриевская муниципального образования Кавказский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол № 2
Председатель _____ Агафонова Е.Ю.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
по спортивно- оздоровительному направлению
кружка « Азбука здоровья »

Уровень образования (класс) – начальное общее образование,

1-4 классы

Количество часов: 135 часов

Учитель: Ищенко И.И.

Рабочая программа курса « Азбука здоровья» составлена на основе :
Федерального государственного образовательного стандарта начального
общего образования второго поколения; Федерального государственного
образовательного стандарта основного общего образования;
Примерной программы внеурочной деятельности :1-4 классы/ под ред. Н.Ф.
Виноградовой «Азбука здоровья», Москва: Вентана - Граф, 2013

1. Результат освоения курса внеурочной деятельности.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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:

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

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); *находить* и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- *Слушать и понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).
- *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*
- Осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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» обучающиеся должны знать:

- 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 укрепление 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;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.
-

Уметь:

- 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;

- 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 обучающихся 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, обучающиеся 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1 класс- 33 часа

Дружи с водой

Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств

Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа.

Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами

Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами

«Рабочие инструменты» человека.

Забота о коже

Как следует питаться

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным

Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе

Как настроение?

Настроение после школы

Я пришёл из школы.

Поведение в школе

Я – ученик.

Вредные привычки

Мышцы, кости и суставы

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться

Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде.

Народные игры

Подвижные игры

Спортивные конкурсы и эстафеты

2 класс – 34 часа

Почему мы боеем

Кто и как предохраняет нас от болезней

Кто нас лечит
Прививки от болезней
Что нужно знать о лекарствах
Как избежать отравлений
Безопасность при любой погоде
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте
Правила безопасного поведения на воде
Правила общения с огнём
Как уберечься от поражения электрическим током
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов
Как защититься от насекомых
Предосторожности при обращении с животными
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях
Первая помощь при травмах
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек
Сегодняшние заботы медицины
Народные игры
Подвижные игры
Спортивные конкурсы и эстафеты
3 класс – 34 часа

Чего не надо бояться
Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным
Почему мы говорим неправду
Почему мы не слушаемся родителей
Надо ли уметь сдерживать себя
Не грызи ногти, не ковыряй в носу
Как относиться к подаркам
Как следует относиться к наказаниям
Как нужно одеваться
Как вести себя с незнакомыми людьми
Как вести себя, когда что – то болит
Как вести себя за столом
Как вести себя в гостях
Как вести себя в общественных местах
«Нехорошие слова». Недобрые шутки
Что делать. Если не хочется в школу
Чем заняться после школы
Как выбрать друзей
Как помочь родителям
Как помочь больным и беспомощным
Народные игры.
Подвижные игры
Спортивные конкурсы и эстафеты
4 класс – 34 часа
Наше здоровье
Как помочь сохранить себе здоровье
Что зависит от моего решения
Злой волшебник – табак
Почему некоторые привычки называются вредными
Помоги себе сам

Злой волшебник – алкоголь
 Злой волшебник – наркотик
 Мы – одна семья
 Народные игры.
 Подвижные игры
 Спортивные конкурсы и эстафеты

3. Тематическое планирование.

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1 год обучения					
1.	Дружи с водой.	1	1		<p><i>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</i> <i>Проговаривать последовательность действий на уроке.</i> <i>Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.</i> <i>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</i> <i>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</i></p>
2.	Забота об органах чувств.	1	1		
3.	Уход за зубами.	1	1		
4.	Уход за руками и ногами.	1	1		
5.	Забота о коже.	1	1		
6.	Как следует питаться.	1	1		
7.	Как сделать сон полезным.	1	1		
8.	Настроение в школе.	1	1		
9.	Настроение после школы	1	1		
10.	Поведение в школе	1	1		
11.	Вредные привычки.	1	1		
12.	Мышцы, кости и суставы.	1	1	1	
13.	Как закаляться.	1	1		
14.	Как правильно вести себя на воде.	1	1		
15.	Народные игры.	5	1	4	
16.	Подвижные игры.	10	1	9	
17.	Спортивные конкурсы и эстафеты	2	-	2	

18.	Проектная деятельность « Мы за здоровый образ жизни».	1	1		
19.	Доктора природы	1	-	1	
Итого:		33	18	16	
2 год обучения					
1.	Почему мы бодем.	1		1	<p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p> <p>Делать предварительный отбор источников информации:</p>
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	1		
3.	Кто нас лечит.	1	1		
4.	Прививки от болезней.	1	1		
5.	Что нужно знать о лекарствах	1	1		
6.	Как избежать отравлений.	1		1	
7.	Безопасность при любой погоде.	1	1		
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1		1	
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1	1		
10.	Правила обращения с огнём.	1	1		
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	1		
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	1		
13.	Как защититься от насекомых.	1	1		
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1	1		
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	1		
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	1		
17.	Первая помощь при травмах.	1	1		

18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	1	
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	1	
20.	Сегодняшние заботы медицины.	1		1
21.	Народные игры.	4	2	2
22.	Подвижные игры .	8	2	6
23.	Спортивные конкурсы и эстафеты	2		2
Итого:		34	20	14

3 год обучения

1.	Чего не надо бояться.	1	1		<p>Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p><i>Слушать и понимать</i> речь других.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).</p>
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	1		
3.	Почему мы говорим неправду.	1	1		
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	1	1		
5.	Надо уметь сдерживать себя.	1	1		
6.	Не грызи ногти , не ковыряй в носу.	1	1		
7.	Как относиться к подаркам.	1	1		
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1	1		
9.	Как нужно одеваться.	1		1	
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	1		
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	1		
12.	Как вести себя за столом.	1	1		
13.	Как вести в гостях.	1	1		
14.	Как вести себя в общественных	1		1	


	местах.				
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1	1		
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1	1		
17.	Чем заняться после школы.	1		1	
18.	Как выбрать друзей.	1	1		
19.	Как помочь родителям.	1	1		
20.	Как помочь беспомощным и больным.	1	1		
21.	Народные игры.	4	2	2	
22.	Подвижные игры	8	4	4	
23.	Спортивные конкурсы и эстафеты	2		2	
Итого:		34	23	11	

4 год обучения


1.	Наше здоровье.	1		1	<p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Делать предварительный отбор источников информации:</p>
2.	Как помочь сохранить здоровье.	1	1		
3.	Что зависит от моего решения.	1	1		
4.	Злой волшебник – табак	1	1		
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	2	1	1	
6.	Помоги себе сам.	1	1		
7.	Злой волшебник – алкоголь.	1	1		
8.	Злой волшебник – наркотик.	1	1		
9.	Мы – одна семья.	1	1		
10.	Народные игры.	6	2	4	
11.	Подвижные игры	14	2	12	
12.	Спортивные конкурсы и эстафеты	4	1	3	

Итого:	34	13	21	
--------	----	----	----	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
от 29.08.2021 года № 1
 С.Н.Скворцова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 А.М.Рудакова
29.08.2021 года