

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Астрадамовка  
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете  
Протокол №1 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Макарова Н.Е.

30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

 Аксёнова С.Е.

Приказ № 205-о

от 30.08.2023 года



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование: «Азбука здоровья»

Класс: 4 класс

Учитель: Аксёнов Александр Николаевич

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 66 часов в год; в неделю 2 часа

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Аксёнов А.Н.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письма МОН РФ №03-296 от 12.05.2011 года «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС НОО»;
3. Основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ с. Астрадамовка им. Героев Советского Союза братьев Паничкиных.
4. Авторской программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» Лапаева М.М. (Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/ Составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова/ Под общ. Ред. А.П. Мишиной.)

**Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (направление - спортивно - оздоровительное)** реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и является продолжением учебного предмета «Физическая культура».

**Новизна, актуальность, целесообразность кружка.**

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье нынешних школьников из года в год ухудшается. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех видов болезней происходит в школьном возрасте.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Особенность программы кружка «Азбука здоровья» в том, что она основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- Принцип научности содержит анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Принцип доступности определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Принцип системности определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
- Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- Принцип наглядности строит процесс обучения с максимальным использованием привлечения органов чувств человека к процессу познания и направлен на связь чувственного восприятия с мышлением.
- Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

**Цель курса:**

- формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- Уметь проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии.
- Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- Правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.).
- Уметь выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников

#### **Метапредметные результаты:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать свое предположение 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.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работ 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, схематически рисунков).

- 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).

## **Формы представления результатов внеурочной деятельности.**

3 Презентация «Вредные привычки».

4 Проведение праздника «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### **Введение**

Знакомство с новым предметом. Понятие науки валеология. Задачи на год. Экскурсия «Природа - источник здоровья»

### **Подвижные игры**

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр разных народов России: «У медведя во бору», «Совушка», «Мыши водят хоровод», «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен: «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Птицы и клетка», «Пустое место», «Быстро по местам!». Правила техники безопасности. Правила игры.

### **В гостях у Мойдодыра**

Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях личной гигиены. Рисование Мойдодыра. Друзья Вода и Мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Чистота - залог здоровья. Вода - лучшее лекарство. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Правила гигиены рук. Творческая работа: рисование микроба. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

### **Азбука здоровья**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Что такое режим дня? Мой режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Составление режима дня.

Комплекс утренней зарядки. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций. Формулировка правил. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Разучивание упражнений утренней зарядки.

### **Советы Айболита**

Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Беседа-диалог «Мои привычки». Телевизор и дети. Проведение игры «Вредно - полезно». Проведение свободного времени. Виды отдыха. Спортивное мероприятие, создание команд, организация соревнования. Экскурсия.

### **Питание и здоровье**

Знакомство с доктором Здоровая Пища. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о режиме питания. Знакомство с полезными продуктами. Овощи, фрукты - полезные продукты. Ю. Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

### **Мое здоровье в моих руках**

Мой внешний вид - залог здоровья. Труд и здоровье. Подвижные игры.

Рабочая программа составлена из расчёта 2 часа в неделю, что составляет 66 учебных часов в год.

**Формы организации:**

- беседа
- игра
- экскурсия
- соревнование

**Виды деятельности:**

- Спортивно-оздоровительная
- Игровая
- Познавательная
- Досуговое общение

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>Введение</b>	4 ч
1-2	Понятие науки валеология	2
3-4	Экскурсия «Природа - источник здоровья»	2
	<b>Подвижные игры</b>	8ч
5-6	Знакомство с доктором свежий Воздух. Русская игра «у медведя во бору». Разучивание игр для организации перемен.	2
7-8	Русская игра «Совушка». Разучивание игр для организации перемен	2
9-10	Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен	2
11-12	Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен	2
	<b>В гостях у Мойдодыра</b>	10ч
13-14	Советы доктора Воды	2
15-16	Советы доктора Воды	2
17-18	Друзья Вода и Мыло	2
19-20	Друзья Вода и Мыло	2
21-22	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	2
	<b>Азбука здоровья</b>	12ч
23-25	Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ	3
26-28	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	3
29-30	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	2
31-32	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	2
33-34	Как обезопасить свою жизнь	2
	<b>Советы Айболита</b>	19ч
35-36	Правила закаливания	2
37-39	Знакомство с правилами гигиены	3
40-42	Чтоб смеялся роток и кусался зубок	3
43-44	Здоровье и телевизор	2
45-47	Мои привычки	3
48-49	Виды отдыха	2
50-51	Экскурсия «Сезонные изменения, и как их принимает человек»	2
52-53	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	2
	<b>Питание и здоровье</b>	13ч
54-55	Витаминная тарелка на каждый день	2
56-58	Овощи, фрукты - полезные продукты	3
59-61	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»)»	3
62-64	Щи да каша - пища наша	3
65-66	Культура питания	2
	<b>Всего</b>	<b>66</b>