

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Юбилейный
Котельничского района Кировской области

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ
п. Юбилейный
Котельничского района
Кировской области

А.В. Мерзляков
Приказ _____

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
(спортивно-оздоровительной направленности)
4 класс
на 2023-2024 уч. г.

Автор – составитель
учитель начальных классов,
Матюшова Нина Егоровна

Юбилейный
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

Правовая основа:

Приказ Минобнауки от 6.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576);

Письмо Минобрнауки России № 03-296 от 12.05.2011 "Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС".

Освоение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предполагает достижение следующих результатов:

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.

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, 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).

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.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса	Форма организации	Виды деятельности учащихся
<p>Наше здоровье (4ч)</p> <p>Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс</p>	Кружок	<p>Экскурсии Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН</p>
<p>Как помочь сохранить себе здоровье (3ч)</p> <p>Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.</p>	Кружок	<p>Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН</p>
<p>Что зависит от моего решения(2ч)</p> <p>Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение</p>	Кружок	<p>Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН</p>
<p>Злой волшебник – табак(1ч)</p> <p>Что мы знаем о курении</p>	Кружок	<p>Игры Практические занятия Викторины Дискуссии КВН</p>
<p>Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)</p> <p>Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.</p>	Кружок	<p>Игры Практические занятия</p> <p>Викторины Дискуссии КВН</p>
<p>Помоги себе сам(1ч)</p> <p>Волевое поведение.</p>	Кружок	<p>Игры</p>
<p>Злой волшебник – алкоголь(3ч)</p> <p>Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор</p>	Кружок	<p>Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН</p>

<p>Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Безопасное поведение.</p>	<p>Кружок</p>	<p>Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН</p>
<p>Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.</p>	<p>Кружок</p>	<p>Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии</p>
<p>Повторение(11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы</p>	<p>Кружок</p>	<p>Экскурсии Игры Практические занятия Воспитательное мероприятие Викторины Дискуссии КВН</p>

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

<i>4класс</i>			
<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Цели воспитания</i>
1	Что такое здоровье?	1	<p>Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;</p> <p>- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;</p> <p>- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;</p> <p>- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);</p> <p>- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить</p>
2	Что такое эмоции?	1	
3	Чувства и поступки.	1	
4	Стресс.	1	
5	Учимся думать и действовать.	1	
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	
7	Умей выбирать.	1	
8	Принимаю решение.	1	
9	Я отвечаю за своё решение.	1	

10	Что мы знаем о курении.	1	<p>знания;</p> <p>- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</p> <p>- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.</p>
11	Зависимость.	1	
12	Умей сказать НЕТ.	1	
13	Как сказать НЕТ.	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	
15	Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)	1	
16	Тема 16. Волевое поведение. (1 час)	1	
17	Тема 17. Алкоголь. (1 час)	1	
18	Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)	1	
19	Тема 19. Алкоголь – сделай выбор. (1 час)	1	
20	Тема 20. Наркотик. (1 час)	1	

21	Тема 21. Безопасное поведения. (1 час)	1	
22	Тема 22. Мальчишки и девчонки. (1 час)	1	
23	Тема 23. Моя семья. (1 час)	1	
24	Тема 24. Дружба. (1 час)	1	
25	Тема 25. Час подвижных игр на воздухе (1 час)	1	
26	Тема 26. Умеем ли мы правильно питаться?(1 час)	1	
27	Тема 27. Я выбираю кашу. (1 час)	1	
28	Тема 28. Чистота и здоровье. (1 час)	1	
29	Тема 29. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1 час)	1	
30	Тема 30. Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1 час)	1	

31	Тема 31. Будем делать хорошо и не будем плохо. (1час)	1	
32	Тема 32. КВН «Наше здоровье» (1час)	1	
33	Тема 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)	1	
34	Тема 34. Будем здоровы. (1час)	1	
Итого		34	

Ресурсное обеспечение

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
- 22 Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

Материально-техническое обеспечение

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Информационно-коммуникационные средства</i>
1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/