

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области
Администрации Льговского района
МБОУ «Маршская СОШ имени капитана Геранта К.А. Иванова»
Льговского района Курской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Караманова О.Н.

Протокол № 1 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО




Лирина С.Н.

«14» 08 «2023» г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

для обучающихся 4 класса

Магистр 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования науки Курской области

Администрация Льговского района Курской области

МБОУ «Марицкая СОШ имени капитана 1 ранга К.А.Иванова»

Льговского района Курской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО]

СОГЛАСОВАНО

[Укажите должность]

УТВЕРЖДЕНО

Директор]

Карамышева О.В.
[Протокол №1
от 28 августа 2023 г.

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

Ларина С.Н.
Приказ №1-03
от » 30.08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

с.Марица 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса для начальной школы «Азбука здоровья» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, составлена на основании комплексной программы профориентационной работы для начальной школы «Азбука здоровья» на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г №1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373", на основании основной образовательной программы начального общего образования МБОУ "Марицкая СОШ имени капитана 1 ранга К.А. Иванова" и учебного плана на 2023-2024 учебный год.

ЦЕЛИ КУРСА:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

ЗАДАЧИ:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся 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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут

4-й год обучения 1 час в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

4 КЛАСС – 34 часа

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

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.

Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".

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 общекультурному 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 общекультурному 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.

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.

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Азбука здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Тематическое планирование

курса «Азбука здоровья»

4 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	<i>Наше здоровье.</i>	4	
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3	
3.	Что зависит от моего решения.	2	
4.	Злой волшебник – табак.	1	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	
6.	Помоги себе сам.	1	
7.	Злой волшебник – алкоголь.	3	
8.	Злой волшебник – наркотик.	2	
9.	Мы – одна семья.	2	
10.	Повторение.	11	

Всего-34 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические	

				работ ы	
1 Наше здоровье (4)					
1.	Что такое здоровье.	1			
.2	Что такое эмоции.	1			
.3	Чувства и поступки.	1			
4	Стресс				
2 Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)					
5	Учимся думать и действовать.	1			
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1			
7	Умей выбирать.	1			
3 Что зависит от моего решения(2ч)					
8-9	Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	2			
4.Злой волшебник – табак(1ч)					
10	Что мы знаем о курении				
11	<i>Зависимость.</i>				
12	<i>.Умей сказать НЕТ</i>				
13	<i>Как сказать НЕТ.</i>				
14	<i>. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?</i>				
15	<i>. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.</i>				
16	<i>Волевое поведение.</i>				
17	<i>Алкоголь.</i>				
18	<i>Алкоголь – ошибка.</i>				
19	<i>Алкоголь – сделай выбор.</i>				
20	<i>Наркотик.</i>				
21	<i>. Наркотик – тренинг</i>				

	<i>безопасного поведения</i>				
22	<i>Мальчишки и девчонки.</i>				
23	<i>Моя семья.</i>				
24	<i>Дружба.</i>				
25	<i>День здоровья.</i>				
26	<i>Умеем ли мы правильно питаться?</i>				
27	<i>. Я выбираю кашу.</i>				
28	<i>Чистота и здоровье.</i>				
29	<i>Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие</i>				
30	<i>Чистота и порядок (продолжение путешествия).</i>				
31	<i>Будем делать хорошо и не будем плохо.</i>				
32	<i>КВН «Наше здоровье»</i>				
33	<i>. Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (</i>				
34	<i>Будем здоровы.</i>				

Ожидаемые результаты.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
-------------------	---------------------	-----------------------	------------------------

<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
---	--	---	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- 1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
 - 2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
 - 3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
 - 4 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
 - 5 Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
 - 6 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
 - 7 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
 - 8 Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
- Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское