




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО классных руководителей  О.В.Беспалова Протокол № 3 от «27» января 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы МБОУ «СОШ№3» г.Боготола Н.А.Солдатенко  «27» января 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ№3» г. Боготола Н.Г. Пестерева Приказ № 35/1 от «27» января 2023 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Азбука здоровья»**

разработанная учителем начальных классов
первой квалификационной категории
Барановой Альбиной Александровной
для обучающихся 2В класса

г.Боготол
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- 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.

Цели конкретизированы следующими задачами:

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,

алкоголи 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;

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

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.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Формы и методы работы:

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предусматривает использование различных форм и методов работы: экскурсии, соревнования, поисковые и научные исследования, игры, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т. д.)

Количество часов программы внеурочной деятельности

и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы - 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержания;
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 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.

- 4 класс «Я, ты, он, она» - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.
- 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программ 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.

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: **ориентироваться** в информационном материале.
- **Добывать** новые знания: **находить** ответы на вопросы, используя информацию, 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).

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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, проигнорирует уменьшение пропусков по причине болезни и проигнорирует увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первоочередным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлении.

Тематическое планирование внеурочной деятельности "Азбука здоровья" по классам

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Из них по классам			
I	Введение «Вот мы и в школе».	32	8	8	8	8
II	Питание и здоровье	40	10	10	10	10
III	Моё здоровье в моих руках	56	14	14	14	14
IV	Я в школе и дома	48	12	12	12	12
V	Чтоб забыть про докторов	32	8	8	8	8
VI	Я и моё ближайшее окружение	30	6	8	8	8
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	32	8	8	8	8
	Итого:	270	66	68	68	68

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата
	Введение «Вот мы и в школе».		
1	Что мы знаем о ЗОЖ?	1	
2	По стране Здравейке	1	07.02
	Питание и здоровье		
1	Правильное питание – залог здоровья	1	
2	Полезные и вредные продукты	1	14.02
	Мой здоровье в моих руках		
1	Сон и его значение для здоровья человека	1	21.02
2	Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»	1	23.02
	Я в школе и дома		
1	Я и мои одноклассники	1	07.03
2	Час игр	1	14.03
	Чтоб забыть про докторов		
1	С. Преображенский «Огородники»	1	27.03
2	Зарядка каждый день	1	04.04
	Я и моё ближайшее окружение		
1	Конкурс рисунков «Мое настроение»	1	11.04
2	В мире интересного.	1	18.04
3	Путешествие на корабле дружба	1	25.04
	«Вот и стали мы на год взрослей»		
1	Я и опасность. Правила поведения летом	1	02.05
2	Конкурс рисунков «Вперед каникулы»	1	16.05
3	Час игр	1	23.05
4	Чему мы узнали и научились..	1	30.05
	Итого	17 ч	

Содержание программы внеурочной деятельности "Азбука здоровья"

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 8 ч.

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 3. Подвижные игры: «Догони мяч», «Кот и мышь»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

2 класс- 8 ч

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровейке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Я хозяин своего здоровья

3 класс - 8ч.

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. «Остров здоровья»

4 класс- 8ч.

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 2. Правила личной гигиены

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Тема 4. Как познать себя

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс - 10ч.

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3 Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Снайпер»

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный

2 класс – 10 ч.

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Кульгура питания. Этикет.

Тема 3. Беседа «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5 Светофор здорового питания

3 класс- 10ч.

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок»

4 класс- 10 ч.

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»

Раздел 3. Мой здоровье в моих руках(28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс -14ч.

Тема 1 Собираем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Собираем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3 Спортивные игры с мячом: мини-футбол, пионербол

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6.День здоровья «Мы болельщики победим быть здоровыми хотим»

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух

2 класс- 14ч.

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы!»

Тема 4 Иммунист

Тема 5 Беседа "Как сохранить и укрепить свое здоровье".

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья

3 класс -14 ч.

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа "Как сохранить и укрепить свое здоровье".

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках»

4 класс -14ч.

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4«Береги зрение с молодю».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

Раздел 4. Мы в школе и дома (24ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс-12 ч.

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые перемены

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

2 класс-12 ч.

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы

3 класс -12 ч.

- Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья
 - Тема 2. «Доборечие»
 - Тема 3 Подвижные игры на свежем воздухе.
 - Тема 4«Бесценный дар- зрение»
 - Тема5 Гигиена правильной осанки
 - Тема6«Спасатели , вперёд!»
- 4 класс-10ч.
- Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
 - Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
 - Тема 3 Кукольный спектакль «Слеши делать добро»
 - Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?
 - Тема 5 Делу время , потехе час.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов "быть здоровым!"

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым!"

1 класс-8ч.

- Тема 1 Хочу остаться здоровым
- Тема 2. Вкусные и полезные вкусы
- Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»
- Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье»

2 класс-8ч.

- Тема 1 С. Преображенский «Огородники»
- Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)
- Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»
- Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

3 класс-8ч.

- Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»
- Тема 2. Движение это жизнь
- Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
- Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

4 класс-8ч.

- Тема 1 Что болезней не бояться, надо спортом заниматься
 - Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».
 - Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
 - Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
- Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Выставка рисунков «Моё настроение»

1 класс - 6ч.

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 Я хочу спортсменом быть.

2 класс - 8ч.

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного.

3 класс - 8ч.

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Тема 4 В мире интересного

4 класс - 8ч.

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс - 8ч.

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения.

Тема 4 Чему мы научились за год.

2 класс - 8ч.

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться.

Тема 3 Первая помощь при отравлении

Тема 4 Наши успехи и достижения.

3 класс - 8ч.

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли.

4 класс-8ч.

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?».

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артоховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультурминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультурминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007.
10. Пагрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991.