

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНА
руководителем ШМО

 Тимошевой С.А./

Протокол № 1 от

«17» августа 2020 г.

ПРОВЕРЕНА
с заместителем директора школы
по ВР

 Павловой Е.А./

«17» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

директором
МБОУ «Школа № 127»

 Стенко В.Г./

«17» августа 2020 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Азбука здоровья»**

Составила программу:
Тарасова В.В.

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана учителями начальной школы и рассмотрена на заседании ШМО учителей начальной школы (протокол №6 от 27.08.2020г.) и утверждена приказом директора (Приказ № 888 от 28.08.2020 г.)

Данная программа является адаптированной, имеет спортивно-оздоровительную, здоровьесберегающую направленность, реализуется в рамках внеурочной деятельности ФГОС по направлению развития личности «спортивно-оздоровительное».

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 наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формировать:

- 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;

2. Обучать:

- 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.

Программа рассчитана на 3 года обучения: 68 часов во 2 классах (2 часа в неделю) и по 34 часа в 3-4 классах (1 час в неделю).

Результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- Понимать и осознавать взаимную обусловленность физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознавать негативные факторы, пагубно влияющие на здоровье.
- Уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Расширять представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Приобщаться к разумной физической активности, сформированной потребности заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
- 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):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии 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).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебную литературу, 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).

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:

- Формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального

и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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 всех его проявлениях.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников

<p>Первый уровень результатов – -приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; -практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; -получение навыков (следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела); -рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды)</p>	<p>Второй уровень результатов - - формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом; -развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.</p>	<p>Третий уровень результатов – -приобретение опыта самостоятельного социального действия: - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой, применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.</p>
<p>Формы взаимодействия учителя и ученика: беседа о ЗОЖ, рассказ, игра с ролевым акцентом, познавательная игра.</p>	<p>Формы взаимодействия школьников между собой в классе, школе, в близкой социальной среде: художественные выставки в классе и школе, коллективное творчество, сюжетно-ролевые игры.</p>	<p>Формы взаимодействия школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде: соревнования, праздники.</p>

Содержание курса

2 класс

№п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1.	Что такое здоровье	8	2	6	Тестирование, просмотр видеофильма, викторина, составление правил ЗОЖ, знакомство с правилами личной гигиены, праздник
2.	Питание и здоровье	10	6	4	Беседа, инсценировка русской народной сказки «Каша из топора, изготовление масок, конкурс рисунков
3.	Моё здоровье в моих руках	14	6	8	Беседа, экскурсия, игра, лепка фруктов и овощей.
4.	Я в школе и дома	12	6	6	Анкетирование, беседа, разучивание упражнений, составление режима дня, КВН.
5.	Чтоб забыть про докторов	8	2	6	Беседа, подбор загадок об овощах, выполнение рисунков, спортивные соревнования, дискуссия, защита мини-проектов.
6.	Я и моё ближайшее окружение	8	4	4	Дискуссия, решение ситуативных задач, игры на свежем воздухе, защита мини-проектов.
7.	Впереди – лето!	8	4	4	Диалог, игра, работа в парах, работа в группах, инсценировка, диагностика.
	Итого:	68	30	38	

3 класс

№п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1.	Что такое здоровье	4	1	3	Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни», подбор пословиц и поговорок, диалог, анкетирование, работа в группе, подвижные игры, спортивные эстафеты.
2.	Питание и здоровье	5	4	1	Работа в группе и в паре, беседа, диалог, составление своего суточного рациона питания, изготовление из пластилина фруктов и овощей.
3.	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Работа с дополнительной литературой, дискуссия, подвижные игры, эстафеты, изготовление запрещающих и разрешающих знаков, викторина.
4.	Я в школе и дома	6	3	3	Работа с дополнительной литературой, дискуссия работа в группе и в паре,
5.	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Работа с дополнительной литературой, дискуссия работа в группе и в паре, соревнование, моделирование в ходе практической работы условных обозначений полезных продуктов питания
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Дискуссия, групповая работа, работа в паре, моделирование
7.	Впереди – лето!	4	2	2	Групповые наблюдения, работа с текстом и иллюстрациями к нему, защита проекта.
	Итого:	34	17	17	

4 класс

№п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1.	Что такое здоровье	4	1	3	Работа с дополнительной литературой, дискуссия работа в группе и в паре.
2.	Питание и здоровье	5	4	1	Работа с дополнительной литературой, дискуссия работа в группе и в паре, ролевая игра.
3.	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Беседа, диалог, работа в паре, группе.
4.	Я в школе и дома	6	3	3	Моделирование, работа в паре, групповая работа, работа с дополнительной литературой.
5.	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Работа с дополнительной литературой, дискуссия работа в группе и в паре, соревнование, моделирование в ходе практической работы.
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Коллективное творческое дело, подвижные игры.
7.	Впереди – лето!	4	2	2	Групповые наблюдения, работа с текстом и иллюстрациями к нему, защита проекта.
	Итого:	34	17	17	

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки	
			Планируемые (неделя)	Фактические (дата)
Что такое здоровье (8часов)				
1-2	Дорога к доброму здоровью.	2	1 неделя	
3-4	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	2	2 неделя	
5-6	В гостях у Мойдодыра. Знакомств с производением К.Чуковского «Мойдодыр».	2	3 неделя	
7-8	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	2	4 неделя	
Питание и здоровье (10 часов)				
9 -10	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины-наши друзья и помощники»	2	5 неделя	
11-12	Польза овощей. Ю.Тувим «Овощи» (инсценировка произведения, изготовление масок)	2	6 неделя	
13-14	Культура питания. Приглашаем к чаю.	2	7 неделя	
15-16	«Я выбираю кашу»	2	8 неделя	
17-18	Светофор здорового питания	2	9 неделя	
Моё здоровье в моих руках (14 часов)				
19-20	Сон и его значение для здоровья человека	2	10 неделя	
21-22	Закаливание в домашних условиях	2	11 неделя	
23-24	Секрет ослепительной улыбки	2	12 неделя	
25-26	Иммунитет	2	13 неделя	
27-28	Движение – основа здоровья	2	14 неделя	

29-30	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2	15 неделя	
31-32	Слагаемые здоровья	2	16 неделя	
Я в школе и дома(12 часов)				
33-34	Я и мои одноклассники	2	17 неделя	
35-36	Почему устают глаза?	2	18 неделя	
37-38	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	2	19 неделя	
39-40	Шалости и травмы	2	20 неделя	
41-42	Режим дня	2	21 неделя	
43-44	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	2	22 неделя	
Чтоб забыть про докторов (8 часов)				
45-46	С. Преображенский «Огородники»	2	23 неделя	
47-48	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2	24 неделя	
49-50	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	2	25 неделя	
51-52	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	26 неделя	
Я и моё ближайшее окружение (8 часов)				
53-54	Мир эмоций и чувств «Передай улыбку по кругу»	2	27 неделя	
55-56	Как и во что играть с друзьями. Опасные развлечения.	2	28 неделя	
57-58	Будь внимателен на дороге.	2	29 неделя	
59-60	Вредные привычки	2	30 неделя	
Впереди- лето!(8 часов)				

61-62	Я и опасность.	2	31 неделя	
63-64	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	2	32 неделя	
65-66	Первая помощь при отравлении	2	33 неделя	
67-68	Наши успехи и достижения	2	34 неделя	

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки	
			Планируемые (неделя)	Фактические (дата)
Что такое здоровье (4 часа)				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1 неделя	
2	Где чистота, там здоровье	1	2 неделя	
3	В гостях у Мойдодыра	1	3 неделя	
4	«Остров здоровья»	1	4 неделя	
Питание и здоровье (5 часов)				
5	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	5 неделя	
6	Культура питания. Этикет.	1	6 неделя	
7	Вредные микробы	1	7 неделя	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	8 неделя	
9	«Чудесный сундучок»	1	9 неделя	
Моё здоровье в моих руках (7 часов)				
10	Труд и здоровье	1	10 неделя	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	11 неделя	
12	Секрет голливудской улыбки	1	12 неделя	
13	Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья.	1	13 неделя	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	14 неделя	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	15 неделя	

16	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	16 неделя	
Я в школе и дома(6 часов)				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	17 неделя	
18	«Доброречие»	1	18 неделя	
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	19 неделя	
20	«Бесценный дар- зрение».	1	20 неделя	
21	Гигиена правильной осанки	1	21 неделя	
22	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	22 неделя	
Чтоб забыть про докторов (4 часа)				
23	Выбирая спорт, выбираем здоровье	1	23 неделя	
24	Движение- это жизнь	1	24 неделя	
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	25 неделя	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	26 неделя	
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)				
27	Мир моих увлечений	1	27 неделя	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	28 неделя	
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	29 неделя	
30	В мире интересного.	1	30 неделя	
Впереди- лето!(4 часа)				

31	Я и опасность.	1	31 неделя	
32	Лесная аптека на службе человека	1	32 неделя	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	33 неделя	
34	Чему мы научились и чего достигли	1	34 неделя	

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки	
			Планируемые (неделя)	Фактические (дата)
Что такое здоровье (4 часа)				
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	1 неделя	
2	Правила личной гигиены	1	2 неделя	
3	Физическая активность и здоровье	1	3 неделя	
4	Как познать себя	1	4 неделя	
Питание и здоровье (5 часов)				
5	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	5 неделя	
6	Здоровая пища для всей семьи	1	6 неделя	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	7 неделя	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	8 неделя	
9	«Богатырская силушка»	1	9 неделя	
Моё здоровье в моих руках (7 часов)				
10	Домашняя аптечка	1	10 неделя	
11	Гаджеты и их влияние на здоровье	1	11 неделя	
12	Интернет в нашей жизни	1	12 неделя	
13	«Береги зрение смолоду».	1	13 неделя	
14	Как избежать искривления позвоночника	1	14 неделя	

15	Отдых для здоровья	1	15 неделя	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	16 неделя	
Я в школе и дома(6 часов)				
17	«Мы здоровьем дорожим –соблюдаем свой режим»	1	17 неделя	
18	«Класс -не улица, ребята, И запомнить это надо!»	1	18 неделя	
19	Мода и школьные будни	1	19 неделя	
20	Делу время , потехе час.	1	20 неделя	
21	Соблюдай ПДД, чтобы не получить травму	1	21 неделя	
22	Правила поведения во дворе. Как и во что играть.	1	22 неделя	
Чтоб забыть про докторов (4 часа)				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	23 неделя	
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	24 неделя	
25	Путь к себе	1	25 неделя	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	26 неделя	
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)				
27	«Спешите делать добро»	1	27 неделя	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	28 неделя	
29	Школа и моё настроение	1	29 неделя	
30	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	30 неделя	
Впереди –лето! (4 часа)				

31	Я и опасность. Первая доврачебная помощь.	1	31 неделя	
32	Вредные и полезные растения. Лесная аптека.	1	32 неделя	
33	Опасности летом	1	33 неделя	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» Викторина	1	34 неделя	

Литература:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
9. "Школа докторов природы или 135 уроков здоровья", Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, М., 2005 год.
10. "50 уроков здоровья", Н.Коростелев, М., 1991 год.
11. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2.
12. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 - 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
13. Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе, / Начальная школа. Методические пособия для педагогов.