

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 23 имени кавалера
ордена Мужества Николая Константиновича Радькова
посёлка Целинного муниципального образования
Славянский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
протокол № 1 от 31 августа 2023 года
Председатель _____ Н.В.Подгорнова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Азбука здоровья»

Направленность — спортивно-оздоровительное
Уровень образования (класс) 4 класс
Количество часов: 34 часа
Программа рассчитана на 1 год
Возраст обучения: 9-10 лет
Составитель: Зубова В.В.

Планирование внеурочной деятельности составлено в соответствии с ФГОС начального общего образования, на основе авторской программы Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. /«Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы»/ М.: ВАКО, 2011.

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

Знать	Уметь
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем	- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник	- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека	- различать «полезные» и «вредные» продукты
- основы рационального питания	- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- правила оказания первой помощи	- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- способы сохранения и укрепление здоровья	- заботиться о своём здоровье
- основы развития познавательной сферы	- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	- находить выход из стрессовых ситуаций
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность	- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	- отвечать за свои поступки
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания	

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; о правилах безопасного поведения; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению	- о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе; иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в	- необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;

		соответствии с общепринятыми нравственными нормами	<ul style="list-style-type: none"> - о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении; - о здоровом питании; - о заболеваниях и способах их предупреждения; о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; - правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); - 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 группы и педагога, как поступить 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение и позицию 	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую медицинскую помощь; - ухаживать за своим здоровьем и телом; работать в группе, в коллективе
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья; знания для поддержания активного и здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

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 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:

- 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 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 учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

Содержание программы

4 класс (34 ч)

Введение (2 ч)

. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее, выше».

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука здоровья(7 ч)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 ч)

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Советы Айболита (9 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 ч)

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

Учебно-тематический план 4класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Мое здоровье в моих руках	3	3	6
4	Азбука здоровья	4	3	7
5	Питание и здоровье	3	1	4
6	Советы Айболита	6	3	9
7	Заключение	1	1	2
	ИТОГО	18	16	34

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	Введение (2ч)		
1	Доктора природы.	1	Беседа, экскурсия
2	Экскурсия по стране «Спортландия»	1	соревнование
	Подвижные игры (4ч)		
3	В гостях у доктора Свежий воздух. Русская игра «Горелки». Разучивание игр для организации перемен	1	игра
4	Народная игра «Котёл». Разучивание игр для организации перемен.	1	игра

5	Спортивные игры и эстафеты. Разучивание игр для организации перемен.	1	игра
6	Попрыгать, поиграть. Разучивание игр для организации перемен.	1	игра
Моё здоровье в моих руках (6ч)			
7	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	экскурсия
8	Гигиена тела и души.	1	исследование
9	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	1	исследование
10	Сон и его значение для здоровья человека.	1	проект
11	Как защитить себя от болезни.	1	проект
12	Профилактика детского травматизма.	1	исследование
Азбука здоровья (7ч)			
13	Моё здоровье.	1	исследование
14	Зрение – это сила.	1	исследование
15	Болезни глаз. Как их предупредить.	1	презентация
16	Слух – большая ценность для человека.		исследование
17	Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса.	1	тест
18	Осанка – это красиво.	1	Виртуальная экскурсия
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1	игра
Питание и здоровье (4ч)			
20	Знакомство с доктором. Здоровая пища. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трёх блюд на всю жизнь.	1	исследование
21	Культура питания. Этикет.	1	игра
22	Режим питания.	1	беседа
23	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	исследование
Советы Айболита (9ч)			
24	Здоровье и домашние задания.	1	тест
25	Моё настроение.	1	Практическое занятие
26	Мир эмоций и чувств.	1	Практическое занятие
27	Вредные привычки и борьба с ними.	1	исследование

28	Иммунитет.	1	исследование
29	Как защитить себя от болезни.	1	Практическое занятие
30	Движение – это жизнь.	1	исследование
31	Что нужно знать о лекарствах.	1	Практическое занятие
32	Здоровье и домашние задания.	1	Проект
Заключение (2ч)			
33	Итоговое занятие «Как хорошо здоровым быть».	1	презентация
34	Итоговое занятие «Как хорошо здоровым быть».	1	презентация

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1
 заседания методического
 объединения учителей начальных
 классов СОШ № 23
 от 28 августа 2023 года
 _____ /Ревтова Л.Н./
 подпись Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 _____ Волколуп Е.В.
 подпись Ф.И.О.
29 августа 2023 года