

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 5 г. Конаково Тверской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО: <u>С. В.</u> Писаренко Протокол № 1 от «27» августа 2021г.	Заместитель директора по УВР МБОУ гимназии № 5 г. Конаково Тверской области: <u>С. Н.</u> Фадина «31» августа 2021 г.	Приказ № 162 от «31» августа 2021 г. Директор МБОУ гимназии № 5 г. Конаково Тверской области <u>С. Н. Кузьмицёва</u>



**Рабочая программа  
внекурчной деятельности  
«Азбука здоровья»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
для обучающихся 1 – 4 классов  
на 2021/2022 учебный год**

**Составила заместитель директора  
по УВР начальной школы: Фадина С.Н.**

2021 год

## **Пояснительная записка.**

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

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. СанПиН, 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
4. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения».
5. 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.
6. О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
7. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).
8. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ гимназии № 5 г. Конаково;
9. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся;
10. Учебного плана МБОУ гимназии № 5 г. Конаково на 2021/2022 учебный год.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в учебном плане МБОУ гимназии № 5 г. Конаково отводится:

Для обучающихся 1 классов: 33 часа, из расчета 1 час в неделю.

Для обучающихся 2- 4 классов: 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

**Цель программы:** Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

**Задачи:**

1. формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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;

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
6. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести  
обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной  
деятельности.**

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

**Понимать:**

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

**Выпускник получит возможность научиться:**

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать полезные и вредные продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы, действующие на здоровье;

6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

**1 класс** «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

**2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

**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. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

**4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.





## Тематическое планирование

### 2 «А» класс «Если хочешь быть здоровым – будь им!»

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 2 часа</b>				
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1		
2.	Берегите здоровье.	1		
<b>Питание и здоровье – 2 часа</b>				
3.	Правильное питание – залог здоровья.	1		
4.	Светофор здорового питания.	1		
<b>Моё здоровье в моих руках - 6 часов</b>				
5.	Сон и его значение для здоровья человека.	1		
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!».	1		
7.	Режим дня и его соблюдение.	1		
8.	Иммунитет – сложная задача.	1		
9.	«Нет вредным привычкам».	1		
10.	Спорт в нашей жизни.	1		
<b>Я в школе и дома - 7 часов</b>				
11.	Двигательный режим дня.	1		
12.	Почему устают глаза?	1		
13.	Гигиена позвоночника.	1		
14.	Шалости и травмы.	1		
15.	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление).	1		
16.	Я и опасность.	1		
17.	Умники и умницы. Презентация «Как развивать память».			
<b>Чтоб забыть про докторов – 10 часов</b>				
18.	«О вредных привычках».	1		
19.	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1		
20.	Спортивный праздник «Формула здоровья».	1		
21.	«Разговор о правильном питании».	1		
22.	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1		
23.	Спортивный час «Снежный ком».	1		
24.	Управляй эмоциями и чувствами.	1		
25.	«Мы - олимпийцы».	1		
26.	«Мы - олимпийцы».	1		
27.	Оказание первой помощи при травмах.	1		
<b>Быстрее, выше, сильнее – 5 часов</b>				
28.	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с мячами и другими снарядами».	1		
29.	Сдача норм комплекса «Прыг- скок, прыг – скок».	1		
30.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно - шашечный турнир.	1		
31.	У леса на опушке (поход).	1		
32.	Весёлые старты.	1		
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа</b>				
33.	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		
34.	Наши успехи и достижения.	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>		



## Тематическое планирование

### 2 «В» класс «Если хочешь быть здоровым – будь им!»

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 2 часа</b>				
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1		
2.	Берегите здоровье.	1		
<b>Питание и здоровье – 2 часа</b>				
3.	Правильное питание – залог здоровья.	1		
4.	Светофор здорового питания.	1		
<b>Моё здоровье в моих руках - 6 часов</b>				
5.	Сон и его значение для здоровья человека.	1		
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!».	1		
7.	Режим дня и его соблюдение.	1		
8.	Иммунитет – сложная задача.	1		
9.	«Нет вредным привычкам».	1		
10.	Спорт в нашей жизни.	1		
<b>Я в школе и дома - 7 часов</b>				
11.	Двигательный режим дня.	1		
12.	Почему устают глаза?	1		
13.	Гигиена позвоночника.	1		
14.	Шалости и травмы.	1		
15.	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление).	1		
16.	Я и опасность.	1		
17.	Умники и умницы. Презентация «Как развивать память».			
<b>Чтоб забыть про докторов – 10 часов</b>				
18.	«О вредных привычках».	1		
19.	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1		
20.	Спортивный праздник «Формула здоровья».	1		
21.	«Разговор о правильном питании».	1		
22.	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1		
23.	Спортивный час «Снежный ком».	1		
24.	Управляй эмоциями и чувствами.	1		
25.	«Мы - олимпийцы».	1		
26.	«Мы - олимпийцы».	1		
27.	Оказание первой помощи при травмах.	1		
<b>Быстрее, выше, сильнее – 5 часов</b>				
28.	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с мячами и другими снарядами».	1		
29.	Сдача норм комплекса «Прыг- скок, прыг – скок».	1		
30.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно - шашечный турнир.	1		
31.	У леса на опушке (поход).	1		
32.	Весёлые старты.	1		
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа</b>				
33.	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		
34.	Наши успехи и достижения.	1		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34 часа</b>









## **Список литературы:**

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16] ;  
Ковалько, В.И. Сон выручатель нервной системы... [Текст с.21];  
Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23]  
Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22];  
Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28]  
Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39];  
Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44]: 1-4 классы.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2020 г. – / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
9. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2018г.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.