

Рассмотрено

на педагогическом совете

Протокол от 1 № 28.08.2023

Согласовано

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Лицей № 2»

М.З.Закирова

Утверждено и введено в действие

Приказом директора

МБОУ «Лицей № 2»

№205 от 29.08.2023

Р.В.Зелинский



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7B9BDDA9BA30DB80656FA17315D44922

Владелец: Зелинский Руслан Владимирович

Действителен с 27.10.2022 до 20.01.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
"АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"  
УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
1-4 КЛАССЫ**

**Составители:** учителя начальных классов МБОУ «Лицей № 2» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

**I.Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

**Цель курса:** научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Цели конкретизированы следующими задачами:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

#### **2. Обучение:**

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

## **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ««Азбука здоровья» предназначена для учеников 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающимися вопросами ЗОЖ с детьми в возрасте от 7 до 10 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учеников и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. 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.

### **1 класс**

Тема	Кол-во часов	Содержание
Личная гигиена	11 ч	<ul style="list-style-type: none"><li>- беседа по теме занятия;</li><li>- отгадывание загадок;</li><li>- пословицы и поговорки о чистоте;</li><li>- правила мытья рук, бережного отношения к зрению, органам слуха, ухода за зубами, ухода за кожей;</li><li>- анализ игровой ситуации;</li><li>- практикумы.</li></ul>
Как следует питаться и отдыхать	3 ч	<ul style="list-style-type: none"><li>- беседа по теме занятия; - загадки, пословицы и поговорки о продуктах питания; - обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»; - игра «Что укрепляет здоровье», «Можно - нельзя».</li></ul>
Мое настроение и поведение	4 ч.	<ul style="list-style-type: none"><li>- беседа по теме занятия;</li><li>- упражнение «Азбука волшебных слов»;</li><li>- игра «Выбери ответ»;</li><li>- анализ ситуации;</li><li>- задание «Любишь – не любишь»;</li><li>- работа с пословицами.</li></ul>
Вредные привычки	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"><li>- беседа по теме занятия;</li><li>- игра «Да - нет»;</li><li>- интересные медицинские факты;</li><li>- анализ учебной ситуации;</li><li>- инсценировка «Как выйти из сложной ситуации».</li></ul>
Мышцы, кости и суставы	2 ч	<ul style="list-style-type: none"><li>- беседа по теме занятия;</li><li>- упражнения – «Наблюдаем за мышцами»;</li><li>- интересные факты из мира науки;</li><li>- правила для поддержания правильной осанки.</li></ul>
Как закаляться	1 ч	<ul style="list-style-type: none"><li>- беседа по теме занятия;</li><li>- обсуждение – признаки здорового и закалённого человека;</li><li>- правила закаливания.</li></ul>
Как правильно вести себя на воде	1 ч	<ul style="list-style-type: none"><li>- беседа по теме занятия;</li><li>- правила поведения на воде ;</li><li>- «Сухое» плавание (движения имитирующие плавание).</li></ul>

Подвижные игры	7 ч	- историческая справка; - разучивание правил и приговорок; - игры на площадке или в зале.
Обобщение	2 ч	- беседа по теме занятия; - характеристика здорового человека; - игра «Хорошо - плохо»; - повторение правил здоровья.

## 2 класс

Тема	Кол-во часов	Содержание
Почему мы болеем	3 ч.	- беседа по теме занятия; - притча о здоровье; - пословицы и поговорки о здоровье; - анализ ситуации (стих-е С. Михалкова «Грипп»); - игра «Кто больше знает?»(признаки, характеризующие здорового человека); - как помочь себе самому.
Кто и как предохраняет нас от болезней	2 ч.	- беседа по теме занятия; - режим дня; - составление памятки «Как правильно готовить уроки»; - анализ ситуации (стих-е С. Михалкова «Разве что-то есть на свете...»); - обсуждение: ЗОЖ – что это?
Кто нас лечит.	1 ч.	- беседа по теме занятия; - повторить составляющие ЗОЖ; - анализ ситуации (стих-е Э. Успенского «Всем известный математик...»).
Прививки	2 ч.	- беседа по теме занятия; - словарная работа (инфекция, иммунитет); - анализ ситуации (стих-е С. Михалкова «Поднялась температура...» стих-е С. Михалкова «Прививка»); - игра «Полезно - вредно».
Что нужно знать о лекарствах	2 ч.	- беседа по теме занятия; - игра «Кто больше знает?»; - словарная работа (аллергия, антибиотики); - анализ ситуации (стих-е С. Михалкова «Для больного человека...»); - это нужно знать! (Что в домашней аптечке).
Как избежать отравлений	2 ч.	- беседа по теме занятия; - повторить правила ЗОЖ; - признаки лекарственного и пищевого отравления; - практическая работа (определение сердечного ритма по частоте пульса); - помоги себе сам (первая помощь при отравлениях).
Безопасность при любой погоде	2 ч.	- беседа по теме занятия; - анализ ситуации (стих-е С. Михалкова «Забыла Таня про обед...»); - загадки (определите время года по явлениям природы); - признаки солнечного ожога;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения при грозе;</li> <li>- помоги себе сам (если промокли ноги).</li> </ul>
Правила безопасности	8 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- анализ учебной ситуации;</li> <li>- правила безопасного поведения в доме;</li> <li>- правила перехода улицы;</li> <li>- правила безопасного поведения в транспорте;</li> <li>- правила для купающихся;</li> <li>- правила поведения при пожаре;</li> <li>- практическая работа «План эвакуации при пожаре в школе»;</li> <li>- интересные факты из жизни собак и кошек;</li> <li>- правила обращения с животными;</li> <li>- помоги себе сам.</li> </ul>
Оказание первой помощи	9 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- анализ ситуации (отрывок из стих-я С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»);</li> <li>- признаки отравления, отравления угарным газом, теплового удара, обморожения, вывиха и перелома кости; - интересные медицинские факты;</li> <li>- обсуждение отрывка из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец»;</li> <li>- игра «Полезно - вредно»;</li> <li>- практическая работа (парная или групповая);</li> <li>- словарная работа (марганцовка);</li> <li>- помоги себе сам;</li> <li>- разгадывание кроссворда «Органы человека»;</li> <li>- помоги себе сам.</li> </ul>
Сегодняшние заботы медицины	3 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказ учителя о неизлечимых болезнях века, работе ученых – медиков;</li> <li>- анализ ситуации (рассказ Сухомлинского «Хорошо, что солнышко светит»);</li> <li>- работа с пословицами;</li> <li>- обсуждение рассказа Е. Пермяка «Самое страшное»; - тест «Оцени себя сам»;</li> <li>- имитация движений животных;</li> <li>- подвижные игры на воздухе.</li> </ul>

### 3 класс

Тема	Кол-во часов	Содержание
Чего не надо бояться	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- игра «Давайте разберёмся»(чего мы боимся);</li> <li>- практическая работа (нарисовать, что вызывает страх);</li> <li>- анализ ситуации (стих-е И. Токмаковой «Не буду бояться!»).</li> </ul>
Добрый быть приятнее, чем злым и жадным	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- обсуждение «Юноша и морские звёзды»;</li> <li>- игры «Собери пословицу», «Почему это произошло?»</li> </ul>

		-словарная работа(доброта, отзывчивость, скромность).
Почему мы говорим неправду	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- словарная работа (ложь);</li> <li>- анализ учебной ситуации;</li> <li>- практическая работа (выход из предложенной ситуации);</li> <li>- обсуждение рассказа Л. Толстого «Косточка»;</li> <li>- работа с пословицами о правде и лжи.</li> </ul>
Почему мы не слушаемся родителей	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- анализ ситуации (стих-е С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!»);</li> <li>- словесное рисование (лучшие качества родителей);</li> <li>- анализ рассказа М. Горького «Воробышек»;</li> <li>- игра «Почему нам запрещают?»;</li> <li>- пожелания себе.</li> </ul>
Надо уметь сдерживать себя	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- словарная работа (каприз, этикет, сдержаться);</li> <li>- анализ ситуации (стих-е А. Барто «Девочка-рёвушка»);</li> <li>- толкование пословиц и крылатых выражений;</li> <li>- игра «Проверь себя».</li> </ul>
Личная гигиена	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- обсуждение стих-я С. Михалкова «пятерня!»;</li> <li>- правила этикета;</li> <li>- анализ ситуации (стих-е Г. Остера «Нет приятнее занятия...»).</li> </ul>
Как относиться к подаркам	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- игра «Закончите предложение»;</li> <li>- анализ учебной ситуации;</li> <li>-практическая работа в группах(подобрать слова благодарности на определённый подарок);</li> <li>- правила этикета; - словарная работа (эмоция);</li> <li>- игра «Выбери ответ»(Я подарю другу...).</li> </ul>
Как следует относиться к наказаниям	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- словарная работа (наказание);</li> <li>- анализ учебной ситуации.</li> </ul>
Как нужно одеваться	1 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- игра «Кто больше знает?»;</li> <li>- толкование пословиц;</li> <li>- закончи предложение «Одежда должна быть...» (обсуждение в группах).</li> </ul>
Правила безопасности	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- анализ ситуации (стих-е О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...»);</li> <li>- Игра «Закончите фразу»;</li> <li>- правила поведения с незнакомыми людьми.</li> </ul>
Правила этикета	6 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>-словарная работа (аппетит, этикет);</li> <li>- правила сервировки стола;</li> <li>- правила поведения за столом;</li> <li>- правила поведения в общественных местах;</li> <li>- правила ведения телефонного разговора;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждение стих-я Г. Остера «От знакомых уходя...»;</li> <li>- это полезно знать! (правила этикета);</li> <li>- анализ ситуации (стих-е А. Барто «В театре», искусство говорить «нет»);</li> <li>- игры «Найди правильный ответ», «Комplимент», «Телефон».</li> </ul>
Мое настроение и поведение	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- словарная работа (досуг, труд, трудности, преодоление);</li> <li>- толкование пословиц о досуге;</li> <li>- закончи предложение: Я люблю свою школу и хочу, чтобы в ней...</li> </ul>
Как выбрать друзей	2 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- обсуждение пословиц о дружбе, рассказа Л. Толстого «Отец и сыновья», стих-я А. Барто «Требуется друг», отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг»;</li> <li>- закончи предложение: Друг – это человек...</li> </ul>
Оказание помощи	3 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- словарная работа (доброта, милосердие, переживание);</li> <li>- анализ ситуации (стих-е Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» стих-е Е. Благининой «Наш дедушка»);</li> <li>- толкование пословиц и поговорок о добре;</li> <li>- закончи предложение: У меня самые лучшие родители. Они...</li> <li>- игра «Выбери правильный ответ».</li> </ul>
Повторение	3 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- путешествие по станциям: «Майдодыр», «Неосторожность», «Не болей», «Опятность», «Долой грязь», «За столом», «Закаляйся как сталь» и т.д. ;</li> <li>- «Вопрос - ответ»;</li> <li>- задания тестового характера выполняются в группах.</li> </ul>

#### 4 класс

Тема	Кол-во часов	Содержание
Наше здоровье	4 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- словарная работа (эмоции). Какие эмоции мы знаем?;</li> <li>- закончи предложение: Здоровье – это...;</li> <li>- от чего зависит наше здоровье?;</li> <li>- обсуждение рассказа В. Сухомлинского «Почему плачет синичка»;</li> <li>- словарная работа (стресс). Что приводит к стрессу? Как этого избежать.</li> </ul>
Как помочь себе сохранить здоровье	3 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теме занятия;</li> <li>- обсуждение ситуаций (Почему это произошло?);</li> <li>- игры «Назови возможн. последствия событий», «Комplимент», «Что? Зачем? Как?».</li> </ul>

Что зависит от моего решения	2 ч.	- беседа по теме занятия; - обсуждение стих-я Б. Заходера «Да, вот вопрос: что красивей всего?»; - анализ рассказа «Мальчик и стол»; - игра «Что я знаю о себе».
Вредные привычки	12 ч.	- беседа по теме занятия; - интересные факты о здоровье человека; - словарная работа (зависимость воля); - обсуждение сказки Дж. Родари «Самый большой молодец на свете», стих-я А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...»; - выход из предложенной ситуации; - толкование пословицы; - анализ учебной ситуации; - тренинги «Дерево решений», «Список проблем»; - групповая работа «Сокровища сердца»; - анализ ситуации (стих-я С. Михалкова «Непьющий воробей», Дж. Родари «Рыбы»); - правила поведения с незнакомыми людьми; - игры «Умей сказать нет», «Волшебный стул», «Зеркало и обезьяна», «Комplимент», «Выбери правильный ответ», «Беседа по кругу», «Давай поговорим».
Мы одна семья	2	- беседа по теме занятия; - обсуждение стих-я Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...»; - анализ ситуации (К. Ушинский «Сила не право»); - игры «Продолжи предложение», «Противоположности».
Повторение	11 ч.	- сюжетно – ролевая игра «Мы идём в магазин»; - загадки о продуктах питания; - высказывания о доброте; - работа с пословицами и поговорками; - интересные кулинарные факты; - групповая игра «Знатоки»; - игры «Пословицы запутались», «Угадай-ка», «Письма», «Вершки - корешки»; - практическая работа «Стенная газета».

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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. предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки 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 дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя справочную 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).

### **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/

### **Учет рабочей программы воспитания**

Программа учебного курса внеурочной деятельности направлена на укрепление здоровья и развития физических качеств, а так же их совершенствование.