

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование г. Ачинска

МБОУ "ОШ № 10 "

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30. 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____/Макарова Ж.В.



УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
Макарова Ж.В.
Приказ №179-ОШ
от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

3 «А» класс

г.Ачинск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (далее Программа курса) разработана для 3 А класса на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.Л. «Школа докторов Природы» или «135 уроков здоровья» спортивно-оздоровительной направленности. Программа курса рассчитана на один год обучения, ориентирована на обучающихся 1–4 классов с использованием следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями).
4. ФГОС НОО от 29.12.2014г № 1643
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28)
6. Учебный план МБОУ «ОШ №10» города Ачинска на 2023-2024уч. год.
7. Годовой календарный учебный график на 2023-2024уч. год. МБОУ «ОШ№10» города Ачинска

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

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Намечившаяся в образовании тенденция новых подходов в вопросах воспитания и обучения способствует созданию программ по здоровьесберегающему сопровождению воспитательно-образовательного процесса, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа « Азбука здоровья» отвечает генеральным целям образования — ориентация на развитие личности обучающихся средствами и методами обучения, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира и собственного организма.

Цель программы: формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- обучать детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучать детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- прививать детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым душой и телом, стремление творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретать навык самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельно экспериментировать и развивать поисковую активность детей, побуждающую их к творческому отношению при выполнении заданий;
- развивать любовь к себе, к людям, к жизни ,развивать гармонию с собой и с миром;
- формировать позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
- формировать всесторонне гармонично развитую личность при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности;
- реализовывать творческие способности обучающихся, их физическое совершенствование, а также расширять основные знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

3 год обучения

Этап углубленного изучения.

Воспитание личностных качеств. Как воспитывать уверенность и бесстрашие? Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей? Надо уметь сдерживать себя. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Твоя одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит. Что такое дружба? Спешите делать добро. Этикет. Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях. Моя безопасность. Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы вежливо общаться. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Что такое дружба. Как доставить родителям

радость? Спешите делать добро. Повторение. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

К концу 3 года обучения должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным. Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки: наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

Формы проведения занятий: диспут, игра, исследования, экскурсии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные, личностные результаты.

Предметные результаты:

Знать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную

деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

выделять нравственный аспект поведения; в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы; установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на уроке; проговаривать последовательность действий на уроке; учить высказывать свое предположение на уроке; учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения; внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности; установление причинно – следственных связей; формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Коммуникативные УУД:-умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи; слушать и понимать речь других, вести диалог; учиться

выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); участвовать в коллективном обсуждении проблем; строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Календарно-тематическое планирование

Целевые приоритеты воспитания: -стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата изучения	Дата изучения	ЭОР/ ЦОР
			по плану	По факту	
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	6.10		razgovor.edsoo.ru
2	Учимся думать	1	13.09		razgovor.edsoo.ru
3	Спеши делать добро	1	20.09		razgovor.edsoo.ru
4	Поможет ли нам обман	1	27.09		razgovor.edsoo.ru
5	«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	1	4.10		razgovor.edsoo.ru
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	11.10		razgovor.edsoo.ru
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	18.10		razgovor.edsoo.ru
8	Все ли желания выполнимы	1	25.10		razgovor.edsoo.ru
9	Как воспитать в себе сдержанность	1	8.11		razgovor.edsoo.ru
10	Как отучить себя от вредных привычек	1	15.11		razgovor.edsoo.ru
11	Как отучить себя от вредных привычек	1	22.11		razgovor.edsoo.ru
12	Я принимаю подарок	1	29.11		
13	Я дарю подарки	1	6.12		razgovor.edsoo.ru
14	Как следует относиться к наказаниям	1	13.12		razgovor.edsoo.ru
15	Как нужно одеваться	1	20.12		razgovor.edsoo.ru
16	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	27.12		razgovor.edsoo.ru
17	Как вести себя, когда что-то болит	1	10.01.24		razgovor.edsoo.ru
18	Сервировка стола	1	17.01		razgovor.edsoo.ru
19	Правила поведения за столом	1	24.01		razgovor.edsoo.ru
20	Как вести себя в гостях	1	31.01		razgovor.edsoo.ru
21	Как вести себя в транспорте и на улице	1	7.02		razgovor.edsoo.ru
22	Как вести себя в театре, кино, школе	1	14.02		razgovor.edsoo.ru
23	Умеем ли мы вежливо общаться	1	21.02		razgovor.edsoo.ru

24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	28.02		razgovor.edsoo.ru
25	Что делать, если не хочется в школу	1	6.03		razgovor.edsoo.ru
26	Умей организовать свой досуг	1	13.03		razgovor.edsoo.ru
27	Что такое дружба	1	20.03		razgovor.edsoo.ru
28	Кто может считаться настоящим другом	1	3.04		razgovor.edsoo.ru
29	Как доставить родителям радость	1	10.04		razgovor.edsoo.ru
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	17.04		razgovor.edsoo.ru
31	Спешите делать добро	1	24.04		razgovor.edsoo.ru
32	Огонёк здоровья	1	8.05		razgovor.edsoo.ru
33	Путешествие в страну здоровья	1	15.05		razgovor.edsoo.ru
34	Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	1	22.05		razgovor.edsoo.ru

Лист корректировки

рабочей программы по внеурочному курсу «Азбука здоровья»

3 «А» класса

за 2023-2024 учебный год

учитель МБОУ «ОШ №10» Демкина Наталья Владимировна

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Дата проведения по плану</i>	<i>Причина корректировки</i>	<i>Корректи- рующие мероприят- ия</i>	<i>Дата проведения по факту</i>

/Демкина Н.В.

Подпись/ расшифровка учителя

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 10"**, Макарова Жанна Владимировна

23.04.24 06:16 (MSK)

Простая подпись