

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование г.Ачинска

**МБОУ "ОШ № 10 "**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от «30» 08.  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Лыспак М.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Макарова Ж.В.

Приказ № 91/1 ОШ от  
«30» 08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 4 «А» класса

г. Ачинск 2024 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (далее Программа курса) разработана для 4 А класса на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программа курса рассчитана на один год обучения, ориентирована на обучающихся 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).

ФГОС НОО от 29.12.2014г № 1643

4. «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)

5. Учебный план МБОУ «ОШ №10» города Ачинска на 2024-2025уч. год.

6. Годовой календарный учебный график на 2024-2025уч. год. МБОУ «ОШ №10» города

Ачинска

Программа «Азбука здоровья» составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.Л. «Школа докторов Природы» или «135 уроков здоровья».

Целевые ориентиры, а именно «формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре» определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, 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 знания о здоровье и здоровом образе жизни.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Азбука здоровья»**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- ✓ первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- ✓ второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут 1 час в неделю.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс  
Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.  
Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.  
Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение(11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

### **Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".**

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**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.

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

✓ 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука 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 учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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 учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### 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).

**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.

#### **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 всем его проявлениях.

#### Тематическое планирование курса «Азбука здоровья» 4 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	Наше здоровье.	4	
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3	
3.	Что зависит от моего решения.	2	
4.	Злой волшебник – табак.	1	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	
6.	Помоги себе сам.	1	
7.	Злой волшебник – алкоголь.	3	
8.	Злой волшебник – наркотик.	2	
9.	Мы – одна семья.	2	
10.	Повторение.	11	



СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
«30» 08. 2024 г.  
*Лысак* / Лысак М.А.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Азбука здоровья**

*(учебного предмета; элективного курса; внеурочной деятельности)*

*(наименование учебного предмета, элективного курса, курса внеурочной деятельности)*

**Начальное общее образование**

*(уровень образования: начальное общее, основное общее образование)*

**4 «А»**

*(класс)*

*На 2024-2025 учебный год*

Учитель Демкина Н.В.  
Азбука здоровья



**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

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1	Что такое здоровье?	3.09.24	
2	Что такое эмоции	10.09	
3	Чувства и поступки.	17.09	
4	Стресс	24.09	
5	Учимся думать и действовать.	1.10	
6	Учимся находить причину и последствия событий.	8.10	
7	Умей выбирать	15.10	
8	Принимаю решение	22.10	
9	Я отвечаю за своё решение	5.11	
10	Что мы знаем о курении.	12.11	
11	Зависимость.	19.11	
12	Умей сказать НЕТ.	26.11	
13	Как сказать НЕТ	3.12	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	10.12	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	17.12	
16	Волевое поведение.	24.12	
17	Алкоголь.	14.01.25	
18	Алкоголь – ошибка.	21.01	
19	Алкоголь – сделай выбор.	28.01	
20	Наркотик.	4.02	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	11.02	
22	Мальчишки и девчонки.	18.02	
23	Моя семья.	25.02	
24	Дружба.	4.03	
25	День здоровья.	11.03	
26	Умеем ли мы правильно питаться?()	18.03	
27	Я выбираю кашу.	1.04	
28	Чистота и здоровье	8.04	
29	Откуда берутся грязнули?	15.04	
30	Чистота и порядок (продолжение путешествия).	22.04	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	29.04	
32	КВН «Наше здоровье»	6.05	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник	13.05	
34	Будем здоровы	20.05	

*Лист корректировки*  
*рабочей программы по внеурочному курсу «Азбука здоровья »*  
*4 «А» класса*  
*за 2024-2025 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*

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ 1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://m.edsoo.ru/7f411892>

Цифровые образовательные ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/>

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**03.10.24** 14:56 (MSK) Простая подпись