

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Кукморский муниципальный район**

МБОУ "ООШ д Починок Сутер"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начальных классов



Л.М.Петрова
Протокол №1
от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР



Н.Н.Исмагилова
Протокол № 1
от «24» августа 2023



Приказ № 91
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Азбука здоровья»

для обучающихся 3,4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Азбука здоровья» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Азбука здоровья» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Азбука здоровья».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия

необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

3 класс

- «Что такое здоровье»
- «Внутренний мир»
- «Вредные привычки»
- «Мальчишки и девчонки»
- «Питание и здоровье»
- «Чистота — залог здоровья»

4 класс

- Введение «Вот мы и в школе».
- «Питание и здоровье»
- «Моё здоровье в моих руках»
- «Я в школе и дома»
- «Чтоб забыть про докторов»
- «Я и моё ближайшее окружение»
 - «Вот и стали мы на год взрослей»

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Азбука здоровья» в начальной школе составляет 68ч. (один час в неделю в каждом классе): 3 класс — 34 ч; 4 класс — 34 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3 КЛАСС

Что такое здоровье (1)

Что такое здоровье

Внутренний мир (8)

Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать.

Учимся думать и находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Вредные привычки (12)

Что мы знаем о курении. Зависимость. Умей сказать нет. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать. Волевое поведение. Алкоголь. Алкоголь — ошибка. Алкоголь — сделай выбор. Наркотик.

Мальчишки и девчонки (4)

Моя семья. Дружба.

Питание и здоровье (2)

Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу.

Чистота — залог здоровья(7)

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

4 КЛАСС

Введение «Вот мы и в школе».

«Здоровье и здоровый образ жизни» День Здоровья. Осенний кросс. Правила личной гигиены
Физическая активность и здоровье. Как познать себя

2. Питание и здоровье

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашегo времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

3. Моё здоровье в моих руках

Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни» конкурс рисунков. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Береги зрение с молодy». Как избежать искривления позвоночника. День здоровья «Отдых для здоровья». Тест «Ваше здоровье». «Что мы знаем о здоровье» тест.

4. Я в школе и дома

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица ребята и запомнить это надо!». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время , потехе час. Весёлые старты

5. Чтоб забыть про докторов

«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» сообщение учащихся про виды спорта. Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни». Экскурсия на свежем воздухе. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности

6. Я и моё ближайшее окружение

Размышление о жизненном опыте. Беседа. Вредные привычки и их профилактика. Анкетирование «Школа и моё настроение». «Мир моих увлечений» выставка учащихся

7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Беседа. Я и опасность. Игра «Мой горизонт» «Лесная аптека на службе человека». Экскурсия Анкетирование. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АЗБУКЕ ЗДОРОВЬЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

- осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями;
- объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей;
- формулировать самому простые правила поведения в природе; испытывать чувство гордости за красоту родной природы;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем (готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения);
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий с использованием энциклопедий, справочников;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- владение диалогической формой коммуникации (быть готовым к диалогу по вопросам

- здорового питания);
- построение монологического высказывания;
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач (учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности).

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

4 КЛАСС

Регулятивные универсальные учебные действия:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные универсальные учебные действия:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. 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).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.
различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Оздоровительные результаты:

- 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 будет сознательное отношение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Что такое здоровье					
1.1	Что такое здоровье	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Внутренний мир					
2.1	Что такое эмоции...	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Чувства и поступки	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Стресс	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Учимся думать и действовать.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Учимся думать и находить причину и последствия событий.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Умей выбирать	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Принимаю решение.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Я отвечаю за своё решение.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		8			
Раздел 3. Вредные привычки					
3.1	Вредные привычки	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.2	Что мы знаем о курении.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3.	Зависимость.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	Умей сказать нет.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	Я умею выбирать.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	Волевое поведение.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Алкоголь.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	Алкоголь — ошибка.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Алкоголь — сделай выбор.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Наркотик.	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Мальчишки и девчонки					
4.1	Мальчишки и девчонки	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Моя семья	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	Дружба	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 5. Питание и здоровье					
5.1	Умеем ли мы правильно питаться?	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Я выбираю кашу.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 6. Питание и здоровье					
6.1	Питание и здоровье	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.2	Откуда берутся грязнули?	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.3	Чистота и порядок.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.4	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.5.	КВН «Наше здоровье».	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.6	Я здоровье сберегу- сам себе я помогу.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.7	Будем здоровы	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»					
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	День Здоровья. Осенний кросс	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Правила личной гигиены	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.4	Физическая активность и здоровье	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.5	Как познать себя	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Питание и здоровье					
2.1	Питание необходимое условие для жизни че	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Как питались в стародавние времена и нашег	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питани	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5	1		
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках					
3.1	Домашняя аптечка	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	«Мы за здоровый образ жизни» конкурс рис	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
3.3	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	«Береги зрение с молодю».	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	День здоровья «Отдых для здоровья». Те здоровье»	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	«Что мы знаем о здоровье» тест	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		7	1		
Раздел 4. Я в школе и дома					
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой р	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	«Класс не улица ребята и запомнить это над	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Мода и школьные будни	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	Делу время, потехе час. Весёлые старты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов					
5.1	«Чтоб болезней не бояться, надо заниматься»сообщение учащихся про виды спорта.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.3	Экскурсия на свежем воздухе	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		4			
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение					
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.2	Беседа. Вредные привычки и их профилактика	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.3	Анкетирование «Школа и моё настроение»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.4	«Мир моих увлечений» выставка учащихся	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»					
7.1	Беседа. Я и опасность.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7.2	Игра «Мой горизонт»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7.3	«Лесная аптека на службе человека». Экскурсия	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7.4	Анкетирование. «Умеете ли вы вести здоровую жизнь»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Мой друг физкультура» для 1-4 классов

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр.- М.: ВАКО, 2021 г. - / Мастерская учителя.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>