




ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП


Сертификат: 318C6500F6B1A0844689845DEE823447
Владелец: Афанасьева Оксана Владимировна
Действителен с 25.09.2024 до 25.12.2025

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Подлесная основная общеобразовательная школа» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» РТ

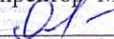
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
 /К.Ю. Звягинцева/
Протокол заседания МО
учителей № 1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР
МБОУ «Подлесная ООШ»
 / Г.Р.Фаррахова/
«28»августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 65 от «28» августа 2024 г.
Директор МБОУ «Подлесная ООШ»
 / О.В. Афанасьева /



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивно-оздоровительной направленности

«Азбука здоровья» (3-4 класс)

учителя начальных классов Звягинцевой К.Ю.

учителя начальных классов Кирдиной В.В.

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- обеспечить двигательную активность младших школьников;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» разработана на один год обучения (135 часов). Реализация дополнительной общеобразовательной программы по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков

сохранения здоровья. Дополнительна общеобразовательная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. На изучение дополнительной общеобразовательной программы " Азбука здоровья " отводится 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 68 ч: 34 ч – в 3 классе (34 учебные недели), 34 ч – в 4 классе (34 учебные недели)

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение детьми программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

- уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения дополнительной общеобразовательной программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
- Для оценки планируемых результатов освоения программы используются тренинги, практические занятия, игры-соревнования, викторины, тестовые материалы: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

3 класс

I раздел (1 ч)

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.

II раздел (15 ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. Народные игры (1ч.) Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Коробейники»

Подвижные игры (11ч.) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.) «Бабки», «Редька».

2.2.2. Игры – эстафеты (1ч.): «Команда быстроногих».

2.2.3. Игры с прыжками (2ч.): «Кто дальше», «Перетягивание прыжками».

2.2.4. Упражнения с короткими скакалками.(1ч.): Упражнения с короткими скакалками. Прыжковые упражнения с короткими скакалками. Охотники и утки.

2.2.5. Кто сильнее? Игры-соревнования (2ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников».

2.2.6. Мой весёлый звонкий мяч! (1ч.) «Домики», «Городки».

2.2.7 Сюжетные игры (2ч.): «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде».

2.3. Пальчиковые игры (1ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок.

2.4. Спортивные праздники (3ч)

III раздел Игры на развитие психических процессов.(1ч.) Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

IV раздел (17ч)

4.1.Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Уроки Мойдодыра (2ч)

Сценка «Волшебная щёточка». Конкурс загадок. Игра «Полезно-вредно»

Сюжетно- ролевая игра. «Советы доктора Воды»

Цели: формирование навыков здорового образа жизни; выработка потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

4.2. Как живёт мой организм.(2ч.)

Глаз – орган зрения. Органы слуха. Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха.

Цели: формирование валеологически грамотной личности, доступно познакомить учащихся с органом зрения, с упражнениями, способствующими предупреждению заболевания глаз. закрепление знания о функции органов слуха у человека; повышать уровень навыков бережного отношения к данным органам.

4.3 Здоровое питание –отличное настроение. (2ч)

Как питаешься, так и улыбаешься

Цели: ознакомление учащихся с историей питания; развитие речи; воспитание чувства коллективизма.

Викторина с элементами соревнования. «Быть здоровым – значит быть счастливым

Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия

4.4. Полезные и вредные привычки. (2ч.)

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. **«Нехорошие слова».**

Цель: формирование понятия о здоровом образе жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо»

Работа по группам «Вредные – полезные привычки», индивидуальная работа

«Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.

4.5. Помоги себе сам. (1ч.)

Оказание первой помощи. Как уберечься от укусов насекомых.

«Травма. Можно ли уберечься от травм?»

Цели: учить предвидеть опасность, соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих.

Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».

5. Доктора природы(5ч).

Лекарственные растения. Целебные свойства растений.

«Лекарственные растения нашего края»

Викторина: «Целебное лукошко»

6. Часы здоровья.(2ч) .

Вовка в яблочном царстве

Цели: формирование необходимых знаний, умений, навыков по сохранению и укреплению здоровья, воспитание общей культуры здоровья; развитие коммуникативных умений учащихся

«Путешествие на остров Здорового Образа Жизни»

Цели: дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни, помочь задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни, сделать вывод о том, что способствует здоровью.

4 класс

I раздел (1 ч)

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.

II раздел (18 ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. Народные игры (1ч.) Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Коробейники»

Подвижные игры (9ч.) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом (3ч.) «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок».

2.2.2. Игры – эстафеты (3ч.): «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.3.3. Игры с прыжками (3ч.): «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото»

2.3.4. Упражнения с короткими скакалками. (2ч.): Прыжковые упражнения со скакалкой. Перестрелка .Эстафеты со скакалкой. Игры со скакалками. «Скакалочка», «Люлька».

2.3.5. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Выгалкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

2.3.6. Мой весёлый звонкий мяч! (1ч.) «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

2.2.7 Сюжетные игры (1ч.): «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». Загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха».

2.4. *Пальчиковые игры (1ч.)*. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. *Спортивные праздники (2ч)*

III раздел Игры на развитие психических процессов.(2ч.) Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

IV раздел (10 ч.)

4.1. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Уроки Мойдодыра (2ч.)

Закаливание обливанием и обтиранием

Цели: ознакомление с правилами закаливания водой; способствование укреплению здоровья детей

4.2. Как живёт мой организм.(2ч.)

Надёжная защита организма – кожа. Уход за руками и ногами

Цели: дать понятие о функциональном предназначении кожи; формирование навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм.

Разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

Комплексы упражнений для ног.

4.3 Здоровое питание –отличное настроение. (2ч)

Путешествие по городу «Ням-Нямску»

Цели: дать представление о полезных продуктах, здоровому питанию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; корректировать вредные пищевые пристрастия.

Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия

4.4. Полезные и вредные привычки. (2ч.)

Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Чистота слова. **Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»**

Цель: формирование понятия о здоровом образе жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо»

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

4.5. Помоги себе сам. (2ч.)

Почему человеку необходимо отдыхать. Игра «Закончи предложение». Сказка «В трёх соснах заблудились».

Цели: учить предвидеть опасность, соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих.

Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».

5. Праздники (4ч.)

Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила», Праздник «Мир русских народных игр» , «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух». Витамины правители. Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни. Музыкально-спортивный праздник

Цели: формирование подвижно-игровых навыков у детей; способствовать сплочению детского коллектива, прививать потребность в здоровом образе жизни, интерес к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Календарные сроки		Примечание
			План.	Факт	
1.	За здоровый образ жизни.	1			
2.	Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Коробейники»	1			
3.	Играя, подружись с бегом. Бабки».	1			
4.	Играя, подружись с бегом. «Редька».	1			
5.	Игры – эстафеты «Команда быстроногих».	1			
6.	Игры с прыжками «Кто дальше».	1			
7.	Игры с прыжками «Перетягивание прыжками.	1			
8.	Упражнения с короткими скакалками. Прыжковые упражнения с короткими скакалками. Охотники и утки.	1			
9.	Кто сильнее? Игры-соревнования «Бой петухов».	1			
10.	Кто сильнее? Игры-соревнования «Борьба всадников».	1			
11.	Мой весёлый звонкий мяч! «Домики», «Городки».	1			
12.	Сюжетные игры. «Волк во рву».	1			
13.	Сюжетные игры. «У медведя во бору», «Зайцы в огороде».	1			

14.	Пальчиковые игры .	1			
15.	Спортивные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья!»	1			
16.	Спортивные праздники «Сабантуй»	1			
17.	Спортивные праздники «Большие гонки»	1			
18.	Игры на развитие психических процессов	1			
19.	Уроки Мойдодыра .Сценка «Волшебная щёточка». Конкурс загадок. Игра «Полезно-вредно»	1			
20.	Уроки Мойдодыра .Сюжетно- ролевая игра. «Советы доктора Воды»	1			
21.	Глаз – орган зрения.	1			
22.	Органы слуха.	1			
23.	Викторина с элементами соревнования. «Быть здоровым – значит быть счастливым	1			
24.	Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия	1			
25.	«Нехорошие слова».	1			
26.	«Вредные – полезные привычки»	1			
27.	«Травма. Можно ли уберечься от травм?»	1			
28.	Лекарственные растения.	1			
29.	Целебные свойства растений.	1			
30.	«Лекарственные растения нашего края»	1			
31.	Викторина: «Целебное лукошко»	1			
32.	Природные доктора	1			

33.	Вовка в яблочном царстве	1			
34.	«Путешествие на остров Здорового Образа Жизни»	1			


4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Календарные сроки		Примечание
			План.	Факт	
1.	За здоровый образ жизни.	1			
2.	Народные игры	1			
3.	Играя, подружись с бегом «Бес соли соль»	1			
4.	Играя, подружись с бегом «Серый волк»	1			
5.	Играя, подружись с бегом «Платок».	1			
6.	Игры – эстафеты «Эстафеты-поезда»,	1			
7.	Игры – эстафеты «Большая круговая эстафета».	1			
8.	Игры с прыжками «Попрыгунчики»	1			
9.	Игры с прыжками «Воробушки и кот»	1			
10.	Игры с прыжками «Болото»	1			
11.	Упражнения с короткими скакалками. Прыжковые упражнения со скакалкой.	1			
12.	Упражнения с короткими скакалками. Игры со скакалками. «Скакалочка», «Люлька».	1			

13.	Кто сильнее? Игры-соревнования «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»	1			
14.	Мой весёлый звонкий мяч! «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».	1			
15.	Сюжетные игры «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». Загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха».	1			
16.	Пальчиковые игры «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».	1			
17.	Спортивные праздники «Мама, папа, я- спортивная семья»	1			
18.	Спортивные праздники «Сабантуй»	1			
19.	Игры на развитие психических процессов	1			
20.	Игры на развитие психических процессов	1			
21.	Уроки Мойдодыра. Закаливание обливанием.	1			
22.	Уроки Мойдодыра. Закаливание обтиранием.	1			
23.	Надёжная защита организма – кожа.	1			
24.	Уход за руками и ногами	1			
25.	Путешествие по городу «Ням-Нямску»	1			
26.	Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия	1			
27.	Недобрые шутки.	1			
28.	Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»	1			
29.	Игра «Закончи предложение».	1			

30.	Сказка «В трёх соснах заблудились».	1			
31.	Праздник «Мир русских народных игр»	1			
32.	Праздник «Богатырская сила».	1			
33.	Праздник «Витамины правители»	1			
34.	Праздник «Культура здорового образа жизни»	1			

Лист согласования к документу № 1 от 28.01.2025
Инициатор согласования: Афанасьева О.В. Директор
Согласование инициировано: 28.01.2025 15:32

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Афанасьева О.В.		 Подписано 28.01.2025 - 15:34	-