

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №184 им.М.И.Махмутова»
Советского района города Казани

Принято
Педагогическим советом

протокол от 25.08.2021 № 1
«01»03 2021 г.

Салахова/

Утверждаю
Директор школы Э.М.
Введено приказом № 158 от



Программа
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Азбука здоровья»
учащихся 4-х классов (1 час в неделю, 35 часов в год).

Составитель: учитель начальных классов Авдеева Е.К..

2021 – 2022 уч.год

Пояснительная записка:

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель программы:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

- Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе. 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. В процессе обучения ученик начальной школы постоянно изменяется, самосовершенствуется, получает новые знания. 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. Выпускник начальной школы, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, 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;
- 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 спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

- Основная образовательная программа 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;
-- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

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.

- Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.
- Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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. 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

№ п\п	Перечень, название раздела, темы	Краткое содержание учебной темы	Необходимое количество часов для изучения раздела, темы
1	Введение " Здравствуй школьная страна"	1.Что мы знаем о ЗОЖ . 2.Берегите здоровье .	2
2	Питание и здоровье	1.Правильное питание - залог здоровья. 2.Светофор здорового питания.	2
3	Моё здоровье в моих руках	1.Сон и его значение для человека 2.Если хочешь быть здоров - закаляйся! 3.Режим дня и его соблюдение. 4.Иммунитет - сложная задача! 5.Нет вредным привычкам! 6.Практическая работа «Уход за одеждой и обувью».	6
4	Я в школе и дома	1.Двигательный режим дня. 2.Почему устают глаза? 3.Гигиена позвоночника. 4.Шалости и травмы. 5.Я сажусь за уроки (утомление и переутомление). 6.Я и опасность. 7.Умники и умницы "Как развить память".	7
5	Чтобы забыть про докторов	1.Пульс как показатель самоконтроля. 2.День здоровья "Здоровье погубишь - новое не купишь". 3.Сезонные изменения и как их принимает человек. 4.Разговор о правильном питании. 5.Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. 6.Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. 7.Управляй эмоциями и чувствами. 8.Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	10

		9.Оказание первой помощи при травмах. 10.Гигиена полости рта.	
6	Быстрее,выше, сильнее, умнее	1.Подвижные игры "Волк во рву, Горелки". 2.Подвижные игры "Вышибалы, Пустое место". 3.Физическая активность для удовольствия и для тренировки. 4.Эстафеты. 5.Шахматно - шашечный турнир.	5
7	Вот и стали мы на год взрослей	1.У леса на опушке. 2.Диагностика «Чему мы научились за год». 3.Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».	3
		ИТОГО:	35

Тематический план программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

№ п/ п	Название разделов	Тема занятия	Кол- во часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						По плану	Факт
1	Введение "Здравствуй школьная страна" (2ч.)	Что мы знаем о ЗОЖ	1	анкетирование	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни. Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье.		
		Берегите здоровье	1	разговор-беседа	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах. Представление о том, как заботиться о своём здоровье.		

2	Питание и здоровье (2ч)	Правильное питание - залог здоровья	1	информационное занятие	Ознакомление с культурой питания и этикета, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.		
		Светофор здорового питания	1	викторина	Питание – необходимое условие для жизни человека. Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.		
3	Моё здоровье в моих руках (6ч)	Сон и его значение для человека	1	мини -лекция	Первичное ознакомление с необходимостью сна для человека. Гигиена сна.		
		Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1	игровой практикум	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Знать методы закаливания организма. Уметь пользоваться правилами и методами закаливания.		
		Режим дня и его соблюдение	1	теория, мини - викторина	Знакомство с понятием «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима. «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Мой идеальный распорядок дня.		

		Иммунитет - сложная задача	1	беседа за круглым столом	Ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. Дается понятие об иммунитете. Особенности строения организма человека и его органов.		
		Нет вредным привычкам	1	мини - лекция, конкурс рисунков	Вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств. Представление о том, какие привычки называют вредными.		
		Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1	Практикум	Знать и уметь пользоваться правилами ухода за обувью и одеждой.		
4	Я в школе идома (7ч)	Двигательный режим дня	1	информационно - практическое занятие	Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье, необходимость чередования труда и отдыха. Организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.		
		Почему устают глаза?	1	практикум	Освоение комплекса упражнений для снятия усталости глаз.		
		Гигиена позвоночника	1	практикум	Освоение комплекса упражнений длякрепления		

					осанки.		
		Шалости и травмы	1	встреча с мед. работником	Ознакомление с видами травм, с методами оказания первой помощи, с правилами поведения в школе и за её стенами.		
		Я сажусь за уроки (утомление и переутомление)	1	устный журнал, приемы снятия утомления	Освоение приёмов для снятия утомления.		
		Я и опасность	1	занятие тренинг	Обучающиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению жизни и здоровья в быту.		
		Умники и умницы "Как развит память	1	тренинг	Освоение комплекса упражнений для развития памяти.		
5	Чтобы забыть про докторов (10 ч)	Пульс как показатель самоконтроля.	1	практическая работа, теория	Узнают основы самоконтроля, правила определения пульса и его нормы.		
		День здоровья "Здоровье погубишь - новое не купишь"	1	день здоровья	Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.		
		Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	мини- лекция	Ознакомление с влиянием окружающей среды на здоровье человека.		

		Разговор о правильном питании	1	беседа за круглым столом	Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.		
		Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	Практикум	Освоение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.		
		Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	Практикум	Освоение комплекса упражнений для профилактики простудных заболеваний.		
		Управляй эмоциями и чувствами	1	беседа - рассуждение	Представление о том, как влияет хорошее настроение на здоровье. Какие причины влияют на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение.		
		Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	практикум	Освоение комплекса упражнений для снятия усталости с ног и для укрепления мышц ног.		
		Оказание первой помощи при травмах	1	тренинг	Освоение необходимых действий для оказания первой помощи.		
		Гигиена полости рта	1	практикум	Освоение комплекса действий для правильного ухода за зубами.		
6	Быстрее, вышше, сильнее, умнее (5ч)	Подвижные игры "Волк во рву, Горелки"	1	подвижные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.		

		Подвижные игры "Вышибалы, Пустое место"	1	подвижные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	
		Физическая активность для удовольствия и для тренировки.	1	беседа, игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку с перенесением предметов, самостоятельно играть в разученные игры.	
		Эстафеты	1	спортивные соревнования	Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.	
		Шахматно - шашечный турнир	1	соревнования	Формируется осознанная мотивация к занятиям спортом.	
7	Вот и стали мы на год взрослей (3ч)	У леса на опушке	1	мини - поход на природу	Знакомство с правилами поведения на природе. Различать, где природа является источником здоровья, а где источником опасности	

		<p>Диагностика «Чему мы научились за год»</p>	1	викторина	<p>Расширяют, систематизируют и применяют свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Участвуют в имитационно- игровых ситуациях.</p>		
		<p>Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»</p>	1	квест - игра	<p>Демонстрация своих умений и навыков. Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Игры на свежем воздухе.</p>		

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 11 листа
Директор школы: **Э.М. Сагахова**

