

Управление образования администрации Тамбовского района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
Методического совета школы и  
рекомендовано к утверждению

Утверждена

Протокол №1 от 28.08.2023 года

Руководитель МС  
*Лопы* О. Е. Попова

Приказ по школе №541

от 30.08.2023 года

Директор школы  
О. П. Илларионова



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Азбука здоровья»**  
для обучающихся 4 классов  
на 2023-2024 учебный год



**Составитель:**  
МО учителей начальной школы

Тамбовский район, с. Куксово, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» спортивно-оздоровительного направления.

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 4 классов и разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 СанПин 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Татановская СОШ»;
- Рабочей программы воспитания МАОУ «Татановская СОШ».

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

**Цель курса:** формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, формирование осознанного выбора здорового стиля жизни.

### Задачи курса:

#### **1. Формировать:**

- представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа

жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

## **2. Обучать:**

-осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-упражнениям сохранения зрения.

При изучении разделов программы применяются различные формы организации учебной работы с обучающимися: групповая, парная, индивидуальная.

В программе особое место занимают следующие нетрадиционные формы организации обучения: практические работы, творческие задания, викторины, игры дидактические, ролевые, выставки творческих работ, организация подвижных игр; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Программа рассчитана на 1 год. В 4 классе – 34 часа. Программа рассчитана на детей 9-10 лет.

Содержание и последовательность изложения материала подобраны таким образом, чтобы дети могли, начиная с самого простого теоретического материала, постепенно осваивать более сложные темы, приобретать практические навыки ухода за своим здоровьем. Итоговое занятие по окончании года – своеобразный отчет обучающихся о проделанной работе, выставка творческих работ, смотр знаний. По ходу освоения программы, ориентируясь на учебный процесс и учитывая пожелания детей, можно вносить изменения в содержание и объем часов, дополнять практические занятия новыми приемами.

Срок обучения – 1 года. Курс обучения – 34 часа в год, 1 час в неделю. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу. Программа реализуется в коллективе детей 9-10 лет.

### **Учёт воспитательного потенциала занятий**

Реализация учителем воспитательного потенциала занятий предполагает следующее:

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения через подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений; учёт целевых ориентиров результатов воспитания в определении воспитательных задач уроков, занятий; использование в работе календарного плана воспитательной работы школы; использование методов, методик, технологий, оказывающих

воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; применение на уроках интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Наше здоровье» - 9 ч.**

«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Физическая активность и здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Чувства и поступки. Стресс. Как познать себя.

*Практическая деятельность: Составление режима дня, памятки по правилам личной гигиены.*

### **«Питание и здоровье» - 19 ч.**

Питание необходимое условие для жизни человека. Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Из чего состоит наша пища? Как правильно есть. Как правильно есть. Что нужно есть в разное время года? Как правильно питаться, если занимаешься спортом? Что надо есть, если хочешь стать сильнее? Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу своё время. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины группы А, В. Витамины группы С, Д. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Выпуск сезонных книг рецептов.

*Практическая деятельность: просмотр видеофильмов и видеотрейлеров, составление меню, разработка памяток, творческая работа, проект.*

### **«Моё здоровье в моих руках» - 6ч.**

Домашняя аптечка. Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Марафон «Сколько стоит твоё

здоровье». «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Лекарственные растения. «Лесная аптека на службе человека». Лекарственные растения. «Лесная аптека на службе человека». Экскурсия «Природа — залог здоровья».

*Практическая деятельность: просмотр видеофильмов и видеофрагментов, марафоны, викторина, экскурсия, сбор лекарственных трав.*

Освоение содержания опирается на межпредметные связи с курсами технологии, литературного чтения и окружающего мира. Учебные материалы и задания подобраны в соответствии с возрастными особенностями детей и включают задачи, практические задания, игры, мини-исследования и проекты. В процессе изучения курса формируются умения и навыки работы представления информации и публичных выступлений.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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.

#### ***Личностные результаты:***

- формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- способствовать развитию широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- 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:***

##### ***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.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

##### ***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 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).

### *3. Коммуникативные УУД:*

- Уметь 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Получат возможность научиться:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- 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;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

*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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

*Формы и способы оценки достижения планируемых результатов*

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

По окончании полугодия, года проводится промежуточное и итоговое тестирование.

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронно-цифровые ресурсы	Форма проведения занятия
1	Наше здоровье	9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a></li> <li>2. <a href="http://images.yandex.ru">images.yandex.ru</a></li> <li>3. <a href="http://ped-kopilka.ru">ped-kopilka.ru</a></li> <li>4. <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a>»nachalnaya-shkola</li> <li>5. <a href="http://www.klassnye-chasy.ru/">http://www.klassnye-chasy.ru/</a></li> <li>6. <a href="http://images.yandex.ru">images.yandex.ru</a></li> <li>7. <a href="https://ru.wikipedia">https://ru.wikipedia</a></li> <li>8. <a href="http://5klass.net/literatura">http://5klass.net/literatura</a> 9.</li> <li>9. <a href="https://docs.google.com">https://docs.google.com</a></li> <li>10. <a href="http://www.karusel-tv.ru">http://www.karusel-tv.ru</a></li> </ol>	Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, практические занятия, тренинг.
2	Питание и здоровье	19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a></li> <li>2. <a href="http://images.yandex.ru">images.yandex.ru</a></li> <li>3. <a href="http://ped-kopilka.ru">ped-kopilka.ru</a></li> <li>4. <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a>»nachalnaya-shkola</li> <li>5. <a href="http://www.klassnye-chasy.ru/">http://www.klassnye-chasy.ru/</a></li> <li>6. <a href="http://images.yandex.ru">images.yandex.ru</a></li> <li>7. <a href="https://ru.wikipedia">https://ru.wikipedia</a></li> <li>8. <a href="http://5klass.net/literatura">http://5klass.net/literatura</a> 9.</li> <li>9. <a href="https://docs.google.com">https://docs.google.com</a></li> <li>10. <a href="http://www.karusel-tv.ru">http://www.karusel-tv.ru</a></li> </ol>	Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, составление меню, разработка памяток, творческая работа, проект.
3.	Моё здоровье в моих руках	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a></li> <li>2. <a href="http://images.yandex.ru">images.yandex.ru</a></li> <li>3. <a href="http://ped-kopilka.ru">ped-kopilka.ru</a></li> <li>4. <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a>»nachalnaya-shkola</li> <li>5. <a href="http://www.klassnye-chasy.ru/">http://www.klassnye-chasy.ru/</a></li> <li>6. <a href="http://images.yandex.ru">images.yandex.ru</a></li> <li>7. <a href="https://ru.wikipedia">https://ru.wikipedia</a></li> <li>8. <a href="http://5klass.net/literatura">http://5klass.net/literatura</a> 9.</li> <li>9. <a href="https://docs.google.com">https://docs.google.com</a></li> <li>10. <a href="http://www.karusel-tv.ru">http://www.karusel-tv.ru</a></li> </ol>	Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, марафоны, викторина, экскурсия, промежуточное тестирование.
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>		



**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной  
деятельности «Азбука здоровья»**

№ п/п	Наименование тем	Виды и формы контроля	Дата занятия		Примечан ие
			по плану	по факту	
<b><i>Наше здоровье - 9ч.</i></b>					
1	Здоровье и здоровый образ жизни»	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
2	Правила личной гигиены	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
3	Физическая активность и здоровье	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
4	Физическая активность и здоровье	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
5	Что такое эмоции.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
6	Чувства и поступки.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
7	Чувства и поступки.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
8	Стресс.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
9	Как познать себя.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
<b><i>Питание и здоровье 19ч.</i></b>					
10	Питание необходимое условие для жизни человека	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
11	Питание необходимое условие для жизни человека	Текущий, внешний,			

		взаимоконтроль, самоконтроль			
12	Здоровая пища для всей семьи	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
13	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
14	Из чего состоит наша пища?	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
15	Как правильно есть.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
16	Как правильно есть.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
17	Что нужно есть в разное время года?	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
18	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
20	Самые полезные продукты.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
21	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
22	Каждому овощу своё время.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
23	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
24	Витамины группы А, В.	Текущий, внешний,			

		взаимоконтроль, самоконтроль			
25	Витамины группы С, Д.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
26	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
27	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
28	Выпуск сезонных книг рецептов.	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
<b><i>Моё здоровье в моих руках 6ч.</i></b>					
29	Домашняя аптечка	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
30	Домашняя аптечка	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
31	«Мы за здоровый образ жизни»	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
32	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
33	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			
34	«Береги зрение смолоду». Умеешь ли ты вести здоровый образ жизни?	Текущий, внешний, взаимоконтроль, самоконтроль			