Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Муниципальное казённое учреждение «Управление образования ГО Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Приложение №
к ООП НОО (ФГОС) МОУ Байновской СОШ

Согласовано
Зам. директора по ВР
_____О.В. Флягина
«31» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор МОУ Байновской СОШ
_____Н.А Кунавина
Приказ № 54/6
«31» августа 2021 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Азбука здоровья»

Уровень обучения: начальное общее образование
Составитель: Щипачева Светлана Николаевна
Срок реализации: 2021-2025 гг.

Байны 2021 г.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
3. Тематическое планирование с указанием количества часов на каждую тему

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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):

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.

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).

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.

1 год обучения (33 ч.)

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Вводная беседа (1 час).

Знакомство с понятием здоровья, основных составляющих здоровья. Игра «Салки-дай руку»

Вот мы и в школе (3 часа)

Разучивание элементов утренней зарядки. Инсценирование произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр». Правила поведения в школе.

Питание и здоровье (5 часов)

Знакомство с значением витаминов в питании человека. **З**накомство с правилами столового этикета.Сервировка стола.Инсценирование произведения Ю.Тувима «Овощи»

Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Знакомство с режимом дня. Составление своего режима. Знакомств ос составом различных продуктов: чипсы, пепси кола, кириешки. Осмысление осенних изменений в природе.

Формирование умения одеваться по сезону.знакомство с запрещающими и разрешающими знаками.

Я в школе и дома (6 часов)

Знакомство с правилами гигиены одежды, зрения. Решение ситуативных задач. Осмысление значения осанки. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»

Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Отстаивание своей точки зрения. Участие в дискуссии «Вкусно- значит полезно?». Составление своего дневного меню. Подвижные игры.

Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

Передача своего настроения с помощью изобразительных средств. Решение ситуативных задач. Дискуссия «Вредно или полезно». Ролевые игры. Оказание первой медицинской помощи при мелких травмах.

Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Опасности летом. Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи.

2 год обучения (34 часа)

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Введение. Вот мы и в школе (4 часа)

Знакомство с правилами личной гигиены. Участие в тестировании по теме. Правила здорового образа жизни.

Питание и здоровье (5 часов)

Составляющие здорового питания. Составление обеденного меню. Столовый этикет. Сервировка обеденного стола. Знакомство с морепродуктами, их значением в жизни человека.

Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Знакомство с правилами здорового сна, закаливания в домашних условиях. Способы укрепления иммунитета.

Я в школе и дома (6 часов)

Знакомство с правилами гигиены зрения. Разучивание упражнений для глаз. Гигиена позвоночника, разучивание упражнений. Правила оказания первой медицинской помощи при небольших травмах. Составление режима дня.

Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Правильное питание. Спортивные соревнования

Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

Решение ситуативных задач.правила сохранения здоровья в школе и дома. Игры на свежем воздухе.

Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Лекарственные и ядовитые растения нашего края. Подготовка спектакля «Красивые грибы» А. Колобова. Правила оказания первой медицинской помощи при отравлении

3 год обучения (34 часа)

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Введение. Вот мы и в школе (4 часа)

Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Подвижные игры, спортивные эстафеты.

Питание и здоровье (5 часов)

Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. Пути сохранения здоровья. Солнце , воздух и вода - наши лучшие друзья.

Я в школе и дома (6 часов)

Внешний вид –залог здоровья. Умение общаться. Бесценный дар- зрение. Гигиена правильной осанки.

Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Движение это жизнь. День здоровья. Правильное питание. Вкусные и полезные вкусности.

Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека

4 год обучения (34 часа)

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Введение. Вот мы и в школе (4 часа)

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя

Питание и здоровье (5 часов)

Питание- необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Содержание домашней аптечки, элементарные лекарственные препараты.

Правила здорового образа жизни. Приёмы сохранения зрения. Значение правильной осанки, её значение для здоровья всего организма. Значение отдыха для здоровья. Влияние различных факторов на здоровье человека.

Я в школе и дома (6 часов)

Режим дня. Правила поведения в школе и различных ситуациях.

Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Значение спорта, правильного питания в жизни человека.

Я моё ближайшее окружение (4 часа)

Вредные привычки и их профилактика.

Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)

Опасности, подстерегающие человека летом.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на каждую тему

1год обучения (33 часа)

№п/п	Наименование раздела программы, тема	Количество часов
1.	Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Дорога к доброму здоровью	1
	Вот мы и в школе (3 часа)	
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
3.	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1

4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
Питание и здоровье (5 часов)		
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
6.	Культура питания Приглашаем к чаю	1
7.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
8.	Как и чем мы питаемся	1
9.	Красный, жёлтый, зелёный	1
Моё здоровье в моих руках (7 часов)		
10.	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1
11.	Полезные и вредные продукты.	1
12.	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
14.	Как обезопасить свою жизнь	1
15.	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1
16.	В здоровом теле здоровый дух	1
Я в школе и дома (6 часов)		
17.	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18.	Зрение – это сила	1
19.	Осанка – это красиво	1
20.	Весёлые переменки	1
21.	Здоровье и домашние задания	1
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
Чтоб забыть про докторов (4 часа)		
23.	“Хочу остаться здоровым”.	1
24.	Вкусные и полезные вкусности	1
25.	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
Я и моё ближайшее окружение (3 часа)		
27.	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28.	Вредные и полезные привычки	1
29.	“Я б в спасатели пошел”	1
Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)		
30.	Опасности летом	1
31.	Первая доврачебная помощь	1
32.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1
33.	Чему мы научились за год.	1

2 год обучения (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела программы, тема.	Количество часов
Введение. Вот мы и в школе (4 часа)		
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2.	По стране Здоровейке	1
3.	В гостях у Мойдодыра	1
4.	Я хозяин своего здоровья	1
Питание и здоровье (5 часов)		
5.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6.	Культура питания. Этикет.	1
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
8.	«Что даёт нам море»	1
9.	Светофор здорового питания	1
Моё здоровье в моих руках (7 часов)		
10.	Сон и его значение для здоровья человека	1
11.	Закаливание в домашних условиях	1
12.	День здоровья «Будьте здоровы»	1
13.	Иммунитет	1
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15.	Спорт в жизни ребёнка.	1
16.	Слагаемые здоровья	1
Я в школе и дома		
17.	Я и мои одноклассники	1
18.	Почему устают глаза?	1
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
20.	Шалости и травмы	1
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
22.	Умники и умницы	1
Чтоб забыть про докторов (4 часа)		
23.	С. Преображенский «Огородники»	1
24.	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1
25.	День здоровья «Самый здоровый класс»	1
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)		
27.	Мир эмоций и чувств.	1
28.	Вредные привычки	1
29.	«Веснянка»	1
30.	В мире интересного	1
Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)		
31.	Я и опасность.	1
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1
33.	Первая помощь при отравлении	1
34.	Наши успехи и достижения	1

3 год обучения (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела программы, тема.	Количество часов
Введение. Вот мы и в школе (4 часа)		
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2.	Личная гигиена	1
3.	В гостях у Мойдодыра	1
4.	«Остров здоровья»	1
Питание и здоровье (5 часов)		
5.	Игра «Смак»	1
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
7.	Вредные микробы	1
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
9.	«Чудесный сундучок»	1
Моё здоровье в моих руках (7 часов)		
10.	Труд и здоровье	1
11.	Наш мозг и его волшебные действия	1
12.	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
16.	«Моё здоровье в моих руках»	1
Я в школе и дома (6 часов)		
17.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
18.	«Доброречие»	1
19.	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1
20.	«Бесценный дар- зрение».	1
21.	Гигиена правильной осанки	1
22.	«Спасатели , вперёд!»	1
Чтоб забыть про докторов (4 часа)		
23.	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
24.	Движение это жизнь	1
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)		
27.	Мир моих увлечений	1
28.	Вредные привычки и их профилактика	1
29.	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
30.	В мире интересного.	1
Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)		
31.	Я и опасность.	1
32.	Лесная аптека на службе человека	1

33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
34.	Чему мы научились и чего достигли	1

4 год обучения (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела программы, тема.	Количество часов
Введение. Вот мы и в школе (4 часа)		
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2.	Правила личной гигиены	1
3.	Физическая активность и здоровье	1
4.	Как познать себя	1
Питание и здоровье (5 часов)		
5.	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6.	Здоровая пища для всей семьи	1
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9.	«Богатырская силушка»	1
Моё здоровье в моих руках (7 часов)		
10.	Домашняя аптечка	1
11.	«Мы за здоровый образ жизни»	1
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13.	«Береги зрение смолоду».	1
14.	Как избежать искривления позвоночника	1
15.	Отдых для здоровья	1
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
Я в школе и дома (6 часов)		
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
18.	«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	1
19.	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21.	Мода и школьные будни	1
22.	Делу время, потехе час.	1
Чтоб забыть про докторов (4 часа)		
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24.	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
25.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
Я моё ближайшее окружение (4 часа)		
27.	Размышление о жизненном опыте	1
28.	Вредные привычки и их профилактика	1
29.	Школа и моё настроение	1
30.	В мире интересного.	1
Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)		
31.	Я и опасность.	1

32.	Игра «Мой горизонт»	1
33.	Гордо реет флаг здоровья	1
34.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154167

Владелец Кунавина Надежда Анатольевна

Действителен С 20.03.2023 по 19.03.2024