

Ростовская область город Зверево
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
имени генерал-лейтенанта Б.П.Юрков

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1
им.Б.П.Юркова

Приказ от_30.08.21г._№ 112
ОД_____

_____ Т.В.
Мищенко

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета МБОУ
СОШ №1 им.Б.П.Юркова

от 30.08.21г._____
№_1_____

_____М.В.____Лопатина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____И.Р.
Цыганкова
«_____»_____2021г.

МП

Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно- оздоровительной направленности
«Азбука здоровья»
для обучающихся 3 классов

Уровень общего образования **начальное общее образование**

Класс **3в**

Количество часов **33**

Учитель **Дюмина Валентина Анатольевна**

Квалификационная
категория **высшая**

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 3 класса составлена на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2019 г. N 373 "Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 31 декабря 2015 г., №1576.)
3. Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03. 2014 г. Внесены изменения Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 632 от 22.11.2019 г.);
5. Авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).
6. ООП НОО МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова (Принята на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.2019 г. Утверждена приказом № 157-ОД от 30.08.2019г.)
7. Учебного плана МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова на 2021-2022 учебный год. (Утвержден приказом № 82-ОД от 18.06.2021г.)
8. Годового календарного графика МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова на 2021-2022 учебный год. (Утвержден приказом № 82-ОД от 18.06.2021г.)

Согласно учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности в 3 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Количество учебных часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком – 33 часа.

Общие цели образования с учетом специфик курса «Азбука здоровья»:

Внеурочная деятельность направлена на социализацию обучающихся, развитие творческих способностей школьников и воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности: всесторонне гармоничное развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

Роль учебного курса, предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы (направленность программы на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов)

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.

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.

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);

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.).

Обоснование выбора содержания части программы «Азбука здоровья»

1. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.
2. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Планируемые результаты изучения программы «Азбука здоровья» **Описание ценностных ориентиров содержания курса**

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья » является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Предметные результаты освоения курса в соответствии с требованиями ФГОС

Требования к уровню подготовки учащихся

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- оказания первой помощи;
- сохранения и укрепление здоровья;
- развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;
использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
заботиться о своем здоровье;
находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
применять коммуникативные и презентационные навыки;
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;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

3 класс (33 часа)

Друзи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (3 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры.(2 ч)

Подвижные игры (2ч)

Доктора природы(2 ч)

Формы проведения занятия и виды деятельности:

Игры;

Беседы;

Тесты и анкетирование;

Дни здоровья, спортивные мероприятия;

Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок;

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Советы доктора Воды.	1	02.09	
2	Друзья Вода и Мыло.	1	09.09	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	16.09	
4	Подвижные игры	1	23.09	
5	Чтобы уши слышали.	1	30.09	
6	Почему болят зубы.	1	07.10	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	14.10	
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	21.10	
9	Подвижные игры	1	11.11	
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	18.11	
11	Зачем человеку кожа	1	25.11	
12	Надёжная защита организма	1	02.12	
13	Если кожа повреждена	1	09.12	
14	Подвижные игры	1	16.12	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	23.12	
16	Здоровая пища для всей семьи	1	13.01	
17	Сон – лучшее лекарство	1	20.01	
18	Какое настроение?	1	27.01	
19	Я пришёл из школы	1	03.02	

20	Подвижные игры	1	10.02	
21-22	Я - ученик	2	17.02-24.02	
23-24	Вредные привычки	2	03.03-10.03	
25	Подвижные игры	1	17.03	
26-27	Скелет – наша опора	2	31.03,07.04	
28	Осанка – стройная спина	1	14..04	
29	Если хочешь быть здоров	1	21.04	
30	Правила безопасности на воде	1	28.04	
31	Подвижные игры	1	05.05	
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2	12.05,19.05	

