

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

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

Знать	Уметь
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем	- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник	- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека	- различать «полезные» и «вредные» продукты
- основы рационального питания	- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- правила оказания первой помощи	- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- способы сохранения и укрепление здоровья	- заботиться о своём здоровье
- основы развития познавательной сферы	- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	- находить выход из стрессовых ситуаций
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность	- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	- отвечать за свои поступки
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания	

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
--	-------------------	-----------------------	-------------------

Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; о правилах безопасного поведения; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению 	<ul style="list-style-type: none"> - о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе; иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами 	<ul style="list-style-type: none"> - необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии; - о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении; - о здоровом питании; - о заболеваниях и способах их предупреждения; о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; - правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности; в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение и позицию 	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую медицинскую помощь; - ухаживать за своим здоровьем и телом; работать в группе, в коллективе

	правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить		
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки	- полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья; знания для поддержания активного и здорового образа жизни	применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

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 свое предположение 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.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении; в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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 учителя, 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).

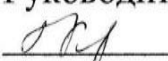
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Камбарская СОШ №2»**

Рассмотрена на заседании
школьного методического объединения


Протокол № 4
«23» августа 2023 г.

Руководитель ШМО:
 / Т.В.Калинина

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 14
«24» августа 2023 г.

Утверждено: приказом №138-ОД
«24» августа 2023 г.

Директор МБОУ «Камбарская СОШ № 2»
 / М.А.Вяткина



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

Составители: Суменко Т.А.
учитель начальных классов

Планируемые результаты

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

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

Знать	Уметь
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем	- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник	- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека	- различать «полезные» и «вредные» продукты
- основы рационального питания	- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- правила оказания первой помощи	- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- способы сохранения и укрепление здоровья	- заботиться о своём здоровье
- основы развития познавательной сферы	- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях	- находить выход из стрессовых ситуаций
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность	- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	- отвечать за свои поступки
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания	

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - о правилах безопасного поведения; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению 	<ul style="list-style-type: none"> - о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе; иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами 	<ul style="list-style-type: none"> - необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии; - о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении; - о здоровом питании; - о заболеваниях и способах их предупреждения; о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; - правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение и позицию 	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую медицинскую помощь; - ухаживать за своим здоровьем и телом; работать в группе, в коллективе

	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		
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки	- полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья; знания для поддержания активного и здорового образа жизни	применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

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 свое предположение 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.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении; в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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 учителя, 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.

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

Содержание программы 3 класс (34 ч)

Введение (2 ч)

Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее, выше».

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука здоровья(7 ч)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 ч)

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Советы Айболита (9 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 ч)

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практически	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Мое здоровье в моих	3	3	6
4	Азбука здоровья	4	3	7
5	Питание и здоровье	3	1	4
6	Советы Айболита	6	3	9
7	Заключение	1	1	2
	ИТОГО	18	16	34

Календарно-тематическое планирование

3 класс

Дата урока		№	Название темы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме
по плану	Коррек тировка			
Введение (2 ч)				
		1	Вводный инструктаж по т/б. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - знать определение науки валеология; - знать о правилах безопасного поведения; - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
		2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	<ul style="list-style-type: none"> - слушать и понимать речь других; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всего класса.
Подвижные игры (4 ч)				
		3	«Третий лишний», «Невод и щука».	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни; - уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
		4	«Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси».	<ul style="list-style-type: none"> - знать: правила игрового общения; о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
		5	«Салки», «Юрта».	<ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке;
		6	«Займи пустое место», «Волк во рву».	<ul style="list-style-type: none"> - 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).
Мое здоровье в моих руках (6 ч)				
		7	Экскурсия «Природа - источник здоровья».	<ul style="list-style-type: none"> - знать: основные вопросы гигиены, способы сохранения и укрепление здоровья, правила закаливания в домашних условиях, способности мозга забывать и сохранять информацию, способы снятия усталости;

		8	Труд и здоровье.	- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,
		9	Наш мозг и его волшебные действия.	- уметь работать по предложенному учителем плану; - уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни;
		10	Закаливание в домашних условиях.	- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
		11	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
		12	Отдых активный и пассивный.	- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
Азбука здоровья (7 ч)				
		13	Почему устают глаза?	- знать: способы сохранения и укрепления здоровья; основные вопросы гигиены, профилактические меры по сохранению зрения, правила ухода за кожей, оказание первой помощи при ранении способы сохранения и поддержания настроения, стоимость лекарств, значение прививок; - уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки; - уметь высказывать свое предположение, определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе; - уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой опыт и информацию, полученную на уроке.
		14	Зачем человеку кожа?	
		15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания.	
		16	Инструктаж по т/б. Надежная защита организма.	
		17	Как настроение?	
		18	Сколько стоит твое здоровье? Экскурсия в аптеку.	
		19	На прививку, третий класс!	
Питание и здоровье (4 ч)				

		20	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	- уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки; - уметь проговаривать последовательность действий на уроке;
		21	Что такое здоровая пища и как ее готовить.	- уметь: слушать и понимать речь других; формулировать собственное мнение и позицию; работать в группе, в коллективе; - уметь добывать новые знания и применять их на практике;
		22	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы.	- уметь различать «полезные» и «вредные» продукты; - знать о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания, как не допустить некоторых желудочно-кишечных заболеваний.
		23	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.	
Советы Айболита (9 ч)				
		24	Как сохранять и укреплять здоровье?	- знать: правила сохранения и укрепления своего здоровья, влияния табакокурения на организм и здоровье человека, опасности при соприкосновении с электрическим током,
		25	Как избежать искривления позвоночника?	правила ухода за волосами, одеждой и обувью; - уметь оказывать помощь при отравлениях, собирать лекарственные травы и использовать их в практике;
		26	Как сохранить улыбку красивой?	- уметь донести свою позицию до других, слушать и понимать речь других, считаться с мнением товарищей;
		27	Как табак влияет на здоровье?	- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
		28	Чем опасен электрический ток?	- знать правила общения; о правильном отношении к собственным ошибкам; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
		29	Как правильно одеваться?	- уметь правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.);
		30	Как правильно ухаживать за волосами?	- уметь делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, из одной формы в другую.
		31	Как избежать отравлений?	

		32	Лесная аптека на службе человека.	
Заключение (2 ч)				
		33	Хочу остаться здоровым.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь правильно взаимодействовать с другими людьми; - уметь определять и формулировать цель деятельности; - уметь донести свою позицию до других; - уметь перерабатывать информацию и принимать правильные решения; - знать способы сохранения и укрепления здоровья.
		34	Подведем итоги.	