МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 33» города Смоленска

«Рассмотрено» Руководитель кафедры _____/Мелентьева С.В./ Протокол № 1 от 29 августа 2022 года **«Согласовано»** Заместитель директора _____/Уразаева О.Н./	**«Принято»** Решение педагогического совета Протокол № 1 от 30 августа 2022 года	**«Утверждаю»** Директор МБОУ «СШ № 33» города Смоленска _____/Койкин С.А./ Приказ № 68/5 – од от «30» августа 2022 года

Рабочая программа

начального общего образования,
реализующая ФГОС НОО
по курсу внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

для обучающихся 1- х классов
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Баротова Н.А.

Смоленск, 2022

Рабочая программа внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» «Азбука здоровья» 1 класс

«Здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья – ничто»
Сократ

Пояснительная записка

Цели и задачи программы:

Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширениекругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании в Российской Федерации».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат обучающихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает у обучающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Участники программы:

В реализации программы участвуют обучающиеся 1класса .

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

1 год обучения- 33 часа;

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Наполняемость группы – весь класс.

Круглый стол.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН.
Праздники.
Игры.
Викторины.
Ролевая игра.

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Ожидаемые результаты

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

- Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.
- Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.
- Формулировать самому простые правила поведения в природе.
- Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.
- Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- Составлять план выполнения задач.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
- Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- Предполагать, какая информация необходима.

- Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.
- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.
- При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.
- Учиться подтверждать аргументы фактами.
- Организовывать учебное взаимодействие в группе.

Содержание программы

№ п/п		Всего, часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
I	Введение « Вот мы и в школе».	**4**	**1**	**3**	***Праздник***
II	Питание и здоровье.	**5**	**3**	**2**	***Викторина***
III	Моё здоровье в моих руках.	**7**	**3**	**4**	***Викторина***
IV	Я в школе и дома.	**6**	**3**	**3**	***Игра-викторина***
V	Чтоб забыть про докторов.	**4**	**1**	**3**	***Круглый стол***
VI	Я и моё ближайшее окружение.	**3**	**1**	**2**	***Ролевая игра***
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	**4**	**2**	**2**	***Диагностика***
	Итого:	**33**	**14**	**19**	

3.Требования к уровню подготовки учащихся к концу года.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- правила здорового питания;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Используемая литература

1. Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов « Режим дня школьника» -Москва: изд. « Медицина», 2019 г.

2.М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г. Макеева « Разговор о правильном питании»- Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012 г.

3. Дереклеева, Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» – Москва: ВАКО, 2007 г.

4. А.В. Гостюшин « Основы безопасности жизнедеятельности»- Москва: «Просвещение», 1997 г.

5. И.А.Устюгова, И.Г.Сухогузова, Г.А. Басуева « Социально-психологические тренинги» - Волгоград: издательство « Учитель», 2014 г.

6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающихтехнологий // Начальная школа – Москва « Просвещение»2005.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

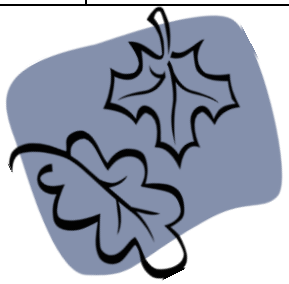
«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса.
Срок обучения: 1 год.
Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
I	***Введение « Вот мы и в школе»***	**4**	**1**	**3**	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1		1	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1	1	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1			***Праздник***
II	***Питание и здоровье***	**5**	**3**	**2**	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1		1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1		
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1	***Викторина***

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
III	***Моё здоровье в моих руках***	**7**	**3**	**4**	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1		
3.2	Полезные и вредные продукты	1	1		
3.3	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1	1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1		1	
3.6	День здоровья «Мы болезнь победим,быть здоровыми хотим»	1		1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1		1	***Викторина***
IV	***Я в школе и дома***	**6**	**3**	**3**	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
4.2	Зрение – это сила	1	1		
4.3	Осанка – это красиво	1		1	
4.4	Весёлые переменки	1		1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1		1	***Игра-викторина***
V	***Чтоб забыть про докторов***	**4**	**1**	**3**	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1		1	
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1		1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1	***Круглый стол***



№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
VI	***Я и моё ближайшее окружение***	**3**	**1**	**2**	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	**1**	**1**	**1**	
6.2	Вредные и полезные привычки	**1**			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	**1**		**1**	***Ролевая игра***
VII	***«Вот и стали мы на год взрослей»***	**4**	**2**	**2**	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1		
7.2	Первая доврачебная помощь	1		1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1		
7.4	Чему мы научились за год	1		1	***Диагностика***
	Итого:	**33**	**14**	**19**	

Календарно – тематический план
кружка «Азбука здоровья!»
1 класс
на 2022-2023 уч. год
«Первые шаги к здоровью»

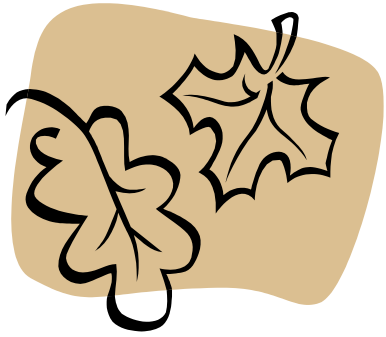
Цель:
первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса
Срок обучения: 1 год
Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

№ п/п	*Тема*	*Дата*						
		1А	**1Б**	**1В**	**1Г**	**1Д**	**1Е**	**1Ж**
Введение «Вот мы и в школе».								
1.	*Практическое занятие.* Дорога к доброму здоровью	08.09	05.09	05.09	08.09	05.09	07.09	06.09
2.	*Практическое занятие.* Здоровье в порядке- спасибо зарядке	15.09	12.09	12.09	15.09	12.09	14.09	13.09
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	22.09	19.09	19.09	22.09	19.09	21.09	20.09
4.	***Праздник чистоты.*** «К нам приехал Мойдодыр»	29.09	26.09	26.09	29.09	26.09	28.09	27.09
Питание и здоровье								
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	06.10	03.10	03.10	06.10	03.10	05.10	04.10
6.	*Практическое занятие.* Культура питания. Приглашаем к чаю	13.10	10.10	10.10	13.10	10.10	12.10	11.10
7.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	20.10	17.10	17.10	20.10	17.10	19.10	18.10
8.	Как и чем мы питаемся	27.10	24.10	24.10	27.10	24.10	26.10	25.10
9.	***Викторина***. Красный, жёлтый, зелёный	10.11	07.11	07.11	10.11	07.11	09.11	08.11
Моё здоровье в моих руках								
10	Соблюдаем мы режим, быть	17.11	14.11	14.11	17.11	14.11	16.11	15.11

	здоровыми хотим							
11	Полезные и вредные продукты.	24.11	21.11	21.11	24.11	21.11	23.11	22.11
12	*Кукольный театр.* Стихотворение «Ручеёк»	01.12	28.11	28.11	01.12	28.11	30.11	29.11
13	*Экскурсия «*Сезонные изменения и как их принимает человек»	08.12	05.12	05.12	08.12	05.12	07.12	06.12
14	*Практическое занятие.* Как обезопасить свою жизнь	15.12	12.12	12.12	15.12	12.12	14.12	13.12
15	*Практическое занятие.* День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	22.12	19.12	19.12	22.12	19.12	21.12	20.12
16	*Практическое занятие.* В здоровом теле здоровый дух	29.12	26.12	26.12	29.12	26.12	28.12	27.12
Я в школе и дома								
17	Мой внешний вид – залог здоровья	12.01	16.01	16.01	12.01	16.01	18.01	17.01
18	Зрение – это сила	19.01	23.01	23.01	19.01	23.01	25.01	24.01
19	*Практическое занятие.* Осанка – это красиво	26.01	30.01	30.01	26.01	30.01	01.02	31.01
20	*Практическое занятие.* Весёлые переменки	02.02	13.02	13.02	02.02	13.02	15.02	14.02
21	Здоровье и домашние задания	16.02	20.02	20.02	16.02	20.02	22.02	21.02
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. ***Игра- викторина***	02.03	27.02	27.02	02.03	27.02	01.03	28.02
Чтоб забыть про докторов								
23	“Хочу остаться здоровым”.	09.03	06.03	06.03	09.03	06.03	15.03	07.03
24	*Практическое занятие* Вкусные и полезные вкусности	30.03	13.03	13.03	30.03	13.03	29.03	14.03
25	*Практическое занятие* День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	06.04	27.03	27.03	06.04	27.03	05.04	28.03
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье***» Круглый стол***	13.04	03.04	03.04	13.04	03.04	12.04	04.04
Я и моё ближайшее окружение								
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» день вежливости	20.04	10.04	10.04	20.04	10.04	19.04	11.04
28	Вредные и полезные привычки	27.04	17.04	17.04	27.04	17.04	26.04	18.04
29	“Я б в спасатели пошел”. ***Ролевая игра***	04.05	24.04	24.04	04.05	24.04	03.05	25.04
«Вот и стали мы на год взрослей»								

30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	11.05	15.05	15.05	11.05	15.05	10.05	02.05
31	*Практическое занятие* Первая доврачебная помощь	18.05	15.05	15.05	18.05	15.05	17.05	16.05
32	Вредные и полезные растения. *Кукольный театр*: Русская народная сказка «Репка»	25.05	22.05	22.05	25.05	22.05	24.05	23.05
33	Чему мы научились за год. ***Диагностика***	25.05	22.05	22.05	25.05	22.05	24.05	23.05



Жойкин Сергей Александрович

Жойкин Сергей Александрович я подтверждаю этот документ г. Смоленск 2022.08.30 14:32:34+03'00'