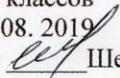


Приложение
к ООП НОО МБОУ «Яйская оош№1»,
утвержденной приказом МБОУ «Яйская оош№1»
№ 95-0 от 01.09.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
для учащихся 1-4 классов
Количество часов - 135

Составитель
учитель начальных классов:
Савенкова О.В

Согласована на
заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол №1 от 26. 08. 2019
Руководитель ШМО  Шеремет Т.И.

Принята
педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08. 2019

Яя
2019

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3. Тематическое планирование	10

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из 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, 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 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.
- 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Формы проведения занятия и виды деятельности

- игры
- беседы
- круглые столы
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- решение ситуационных задач.

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Введение «Вот мы и в школе

Дорога к доброму здоровью. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.

Инструктаж по ТБ

Здоровье в порядке- спасибо зарядке

В гостях у Мойдодыра

Мультипликационный фильм К. Чуковский «Мойдодыр»

Подвижные игры на свежем воздухе.

Питание и здоровье

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Культура питания

Правила поведения в столовой. Ю.Тувим «Овощи» (умеет ли мы правильно питаться)

Как и чем мы питаемся. Движения – работа пищеварения. Подвижные игры.

Моё здоровье в моих руках.

Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. Веселые старты.

Подвижные игры на свежем воздухе. Игровые упражнения для развития равновесия и координации.

Прыжки с обручем и со скакалкой.

Эстафеты «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».

В здоровом теле здоровый дух. Подвижные игры.

Я в школе и дома.

Мой внешний вид –залог здоровья. Мой внешний вид –залог здоровья. Зрение – это сила. Метание мяча на дальность. Осанка – это красиво. Упражнения на равновесие. Подвижные игры «Весёлые переменки». Игры дома и в школе. Подвижные игры «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим».

Чтоб забыть про докторов.

“Хочу остаться здоровым”. Спортивные игры.

Преодоление полосы препятствий.

Спортивные игры «Как хорошо здоровым быть»

Эстафета «Сильные, ловкие, умелые» .

Я и моё ближайшее окружение.

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки

“Я б в спасатели пошел”. Упражнения в парах.

«Вот и стали мы на год взрослей».

Опасности летом (просмотр видео фильма)

Первая доврачебная помощь.

Вредные и полезные растения.

Чему мы научились за год. Подвижные игры.

2 класс
«Если хочешь быть здоров»

Введение «Вот мы и в школе».

По странеЗдоровейка. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.Инструктаж по ТБ.

Подвижные игры на свежем воздухе.

В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья. Развитие выносливости.

Питание и здоровье.

Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Культура питания. Этикет.

Просмотр фильмов о правильном питании

«Что даёт нам море». Подвижная игра «Море волнуется раз».

Движение – здоровье организма.

Моё здоровье в моих руках.

Сон и его значение для здоровья человека

Закаливание в домашних условиях

Подвижные игры «Будьте здоровы»

Иммунитет

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья

Я в школе и дома.

Я и мои одноклассники

Почему устают глаза?

Гигиена позвоночника. Сколиоз

«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Шалости и травмы

Умники и умницы

Чтоб забыть про докторов.

С. Преображенский «Огородники»

Подвижные игры на свежем воздухе.

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Я и моё ближайшее окружение.

Мир эмоций и чувств.

Вредные привычки

Спортивные игры

В мире интересного

«Вот и стали мы на год взрослей».

Я и опасность.

Чем и как можно отравиться.

Первая помощь при отравлении

Наши успехи и достижения

3 класс
«По дорожкам здоровья»

Введение «Вот мы и в школе»

«Здоровый образ жизни, что это?». Инструктаж по ТБ

Личная гигиена

В гостях у Мойдодыра.

«Остров здоровья»

Питание и здоровье

Игра «Смак»

Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Вредные микробы

Что такое здоровая пища и как её приготовить

«Чудесный сундучок»

Моё здоровье в моих руках

Труд и здоровье

Наш мозг и его волшебные действия

Подвижные игры «Хочу остаться здоровым»

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Экскурсия «Природа – источник здоровья»

«Моё здоровье в моих руках»

Я в школе и дома

Мой внешний вид –залог здоровья

Подвижные игры

Спортивные игры

«Бесценный дар- зрение».

Гигиена правильной осанки

«Спасатели , вперед!»

Чтоб забыть про докторов

Подвижные игры

Движение это жизнь

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Эстафеты «Дальше, быстрее, выше»

Я и моё ближайшее окружение

Мир моих увлечений

Вредные привычки и их профилактика

Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность.

Лесная аптека на службе человека

Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Чему мы научились и чего достигли

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Введение «Вот мы и в школе»

Мир движений. «Игра белок», «Разведчики»

.Инструктаж по ТБ

Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»

Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?».

Сила нужна каждому. «Кто сильнее?» .

Питание и здоровье

Питание необходимое условие для жизни человека.

Эстафеты .

Здоровая пища для всей семьи. «Весёлая скакалка»

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игра «Выбивало»

Секреты здорового питания. Рацион питания. Игра «Гуси и волки»

Веселые старты «Богатырская силушка»

Моё здоровье в моих руках

Домашняя аптечка

«Мы за здоровый образ жизни»

Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

«Береги зрение с молодости».

Как избежать искривления позвоночника

Отдых для здоровья

Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

Я в школе и дома

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Спортивные игры

Подвижные игры

Мода и школьные будни

Делу время, потехе час.

Чтоб забыть про докторов

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Эстафеты «За здоровый образ жизни»

Подвижные игры

Спортивные игры

Я и моё ближайшее окружение

Размышление о жизненном опыте

Вредные привычки и их профилактика

Школа и моё настроение

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность.

Игра «Мой горизонт»

Гордо реет флаг здоровья

«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни»

Тематическое планирование

1 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье.	5
3	Моё здоровье в моих руках.	7
4	Я в школе и дома.	6
5	Чтоб забыть про докторов.	4
6	Я и моё ближайшее окружение.	3
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	

2 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье.	5
3	Моё здоровье в моих руках.	7
4	Я в школе и дома.	6
5	Чтоб забыть про докторов.	4
6	Я и моё ближайшее окружение.	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

3 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье.	5
3	Моё здоровье в моих руках.	7
4	Я в школе и дома.	6
5	Чтоб забыть про докторов.	4
6	Я и моё ближайшее окружение.	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

4 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье.	5
3	Моё здоровье в моих руках.	7
4	Я в школе и дома.	6
5	Чтоб забыть про докторов.	4
6	Я и моё ближайшее окружение.	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34