

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Аксаринская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
*Халитова* А.С. Халитова  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2023 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
*Наумова* Г.Н. Наумова  
« 31 » 08 2023 г.

«Утверждено»  
Приказом директора МАОУ  
«Аксаринская СОШ» № 53  
от « 31 » 08 2023 г.  
С.В. Ульянова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
По внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
для 1-4 классов  
на 2023-2024 учебный год

Планирование составлено на основе  
примерной рабочей программы  
курса внеурочной деятельности  
ФГОС НОО

Руководитель программы: Халитова А.С.

д. Большой Краснояр, 2023г.

## Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. 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.

### **3. 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).

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### ***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.

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

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>№ п\п</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Часы аудиторных занятий</b>	<b>Часы внеаудиторных занятий</b>
1.	«Чистота – залог здоровья».	9	7	2
2.	С чего начинается Родина?..	3	3	
3.	Что нужно знать о лекарствах.	7	6	1
4.	Безопасность-залог нашего здоровья.	15	10	5
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>

## Календарно-тематическое планирование по курсу

<i>№ п/п</i>	<i>план</i>	<i>факт</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Цель, задачи</i>	<i>Методы, приёмы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
1	05.09		«Чистота – залог здоровья».	<p>Воспитание осознанной потребности поддерживать чистоту и порядок в доме, в школе.</p> <p>Способствовать осознанию: от соблюдения санитарно-гигиенических условий в помещении зависит здоровье.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций; беседа; беседа по сказке «Федорино горе».</p>	<p>Знать, что чистота в помещении – важный фактор сохранения здоровья.</p> <p>Уметь наводить порядок в своей комнате (дома), в кабинете, на парте.</p>
2	12.09		Операция «Чистюльки-кин»	<p>Освоение практических действий по наведению и соблюдению порядка на парте, в портфеле, в классной комнате.</p> <p>Создать условия для приобретения навыков по наведению и соблюдению порядка на рабочем месте дома, в классе, портфеле.</p>	<p>Собирание портфеля, укладывание учебных принадлежностей, уборка в классной комнате.</p>	<p>Знать алгоритм действий по соблюдению, а также наведению порядка на своем рабочем месте, портфеле, в классной комнате.</p>
3	19.09		«Два волшебника» (подвижные игры со спортивным инвентарем в спортивном зале)	<p>Освоение упражнений с мячом и гимнастической палкой.</p> <p>Научить правильно выполнять упражнения с мячом и гимнастической палкой: метание, броски; ходьба по гимнастической палке, перекаты.</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом, с гимнастической палкой.</p> <p>Игра «Мяч – соседу»; «Веселые эстафеты с предметами».</p>	<p>Понимать необходимость физических упражнений для поддержания здоровья.</p> <p>Получить знание о способах использования для поддержания</p>

						здоровья предметов-«волшебников» (мяч, гимнастическая палка)
4	26.09		Здоровые зубы – здоровый человек.	<p>Формирование стремления систематически заботиться о своих зубах.</p> <p>Способствовать осознанию: здоровые зубы – здоровый человек.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций; беседа;</p> <p>Беседа по рассказу «Что любят и что не любят наши зубы».</p>	Иметь представление о том, как нужно относиться к своим зубам. Знать, что вредно и что полезно для зубов.
5	03.10		«Поделись улыбкою своей».	<p>Формирование умения заботиться о своих зубах.</p> <p>Способствовать пониманию: здоровые зубы – это ещё и красивая улыбка; чтобы красиво улыбаться и оставаться здоровым, надо правильно ухаживать за зубами.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций на слайдах; практическое выполнение действий: «как нужно чистить зубы».</p>	Знать правила ухода за зубами, пользования зубной щеткой.
6	10.10		«Моя семья - моя крепость»	<p>Формирование отношения к своей семье как к главной ценности в жизни человека.</p> <p>Способствовать пониманию: семья – самая большая ценность в жизни человека, ее надо оберегать.</p> <p>Прививать любовь и уважение к старшим.</p>	<p>Рассказы детей о своей семье, о семейных традициях.</p>	Получить представление, что семья – самая дорогая ценность в жизни человека.

7-8	17.10 24.10		Любимые игры моей семьи (подвижные игры)	Развитие желания познать и сохранить семейные, родовые традиции.  Прививать любовь и уважение к старшим.	Демонстрация игр и игры (настольные, интеллектуальные, подвижные) с участием родителей.	Уважительное отношение к семейным традициям. Любовь к родителям.
9	14.11		День коллективного отдыха детей и родителей «Вместе танцуем и поём – очень весело живём»	Формирование духовно-нравственных ориентиров.  Развивать творческие и коммуникативные способности ребенка. Прививать навыки сотрудничества с другими людьми, активизировать навыки эмоционального общения с членами семьи.	«Чаепитие», конкурсы: песенные, чтецов, сочинителей юмористических историй и т. д.	Расширить представление о своей семье.  Получить представление о родителях товарищей по классу, о взаимоотношениях в их семьях, талантах членов семьи.
10	21.11		Удивительное рядом.	Воспитание ценностного отношения к природе.  Прививать любовь к родному краю. Учить наблюдать красоту природы.	Экскурсия на природу. Наблюдение, беседа.	Получить первоначальный опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения к природе родного края.
11	28.11		Почему кости крепкие.  («Кости будут много крепче, если будешь есть изюм, а ещё добавишь в пищу –	Формирование осознанной потребности заботиться о своем здоровье.	Рассматривание иллюстраций (на слайдах) о продуктах питания с указанием ценных веществ в них и значения их для	Иметь представление о правильном питании. Знать, что выбирать из набора продуктов, чтобы всегда быть здоровым, сильным, выносливым



			что?»		организма человека. Ситуативная задача: какие продукты необходимо добавлять в пищу, чтобы кости были крепкими.	(творог, молоко, капуста, овсяная каша, морковь).
12	05.12		Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!	Формирование представления о строении тела человека, его физических возможностях. Развитие двигательной активности детей.	Выполнение упражнений. Спортивные игры.	Уметь выполнять физические упражнения. Уметь договариваться в игре, находить общее решение.
13	12.12		Игровая программа «Йога - скоп»	Формирование представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье: зависимость здоровья от гибкости позвоночника.	Выполнение статических упражнений.	Знать о влиянии правильно сформирован- ном позвоночнике на здоровье человека.
14	19.12		Улица полна неожиданностей	Соблюдение правил безопасности на улице, на дорогах.  Уточнить и закрепить знания детей о правилах поведения на улице, о правилах дорожного движения. Развивать внимание и наблюдательность.	Экскурсия на природу с целью изучения местности, опасных зон для отдыха, игр.	Знать правила поведения на улице, правила дорожного движения.  Уметь пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.
15	16.01		Одежда тоже красит человека...	Воспитание ценностного отношения к своему внешнему виду  Привить навыки повседневного ухода за одеждой.	Рассматривание иллюстраций; демонстрация одежды, моющих средств;	Знать о культуре внешнего вида, правила повседневного ухода за одеждой, их применение. Иметь представление о

				Учить детей приемам стирки; познакомить с различными моющими средствами.	беседа.	приёмах стирки, о различных моющих средствах.
16	23.01		С чего начинается Родина?..	Формирование любви к малой родине.  Пробудить интерес к истории родного села. Сформировать элементарные представления о заслуженных людях села.	Экскурсия на природу	Иметь элементарное представление об истории села, о заслуженных людях.
17	30.01		Познавательное занятие «Ох, уж эти микробы!»	Формирование представления о микробах, являющихся и распространителями инфекционных заболеваний, и полезными для людей.  Развивать любознательность. Вызвать интерес к работе с микроскопом.	Просмотр слайдов «Они живут в нас и рядом с нами»; беседа; лабораторная работа.	Иметь представление о микробах, являющихся и распространителями инфекционных заболеваний, и полезными для людей.
18	06.02		Познавательная игровая программа «Как мы спасли витаминку»	Формирование представления о пользе витаминов.	Беседа с доктором.	Знать понятия «полезная и вредная для здоровья пища». Знать о пользе витаминов, наиболее ценных продуктах, насыщенных витаминами.
19	13.02		Театрализованное представление «Чистота – залог здоровья».	Развитие готовности самостоятельно соблюдать правила личной гигиены.  Развивать творческие способности в	Театрализованное представление.	Уметь применять в жизни правила личной гигиены.

				драматизации.		
20	20.02		Режим дня – основа успешной жизни.	Формирование представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье: рациональная организация режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности. Учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время.	Встреча со старшеклассниками, беседа; составление режима дня каждым индивидуально, обсуждение.	Иметь представление о значимости режима дня. Уметь самостоятельно составлять свой режим дня, правильно распределять время на различные виды деятельности.
21	27.02		О лени и лентяях.	Формирование представления об отрицательном влиянии на жизнь человека собственной лени.  Обсудить проблему человеческой лени; сделать выводы, как преодолеть собственную лень; учить рассуждать.	Решение проблемных ситуаций; беседа.	Знать: лень губит человека.
22	06.03		Терпенье и труд все перетрут.	Воспитание культуры трудовых навыков.  Привить аккуратность, опрятность, желание эстетизировать свой быт, старательно ухаживать за предметами своего гардероба.	Игра- практикум	Иметь элементарные навыки участия в деятельности по уходу за своими вещами, стремиться быть аккуратным и опрятным. Понимать необходимость регулярного ухода за своими личными предметами гардероба.

23	13.03		Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	<p>Формирование умения различать хорошие и плохие поступки.</p> <p>Развивать монологическую и диалогическую речь, внимание, память; воспитывать культуру поведения, правила хорошего тона.</p>	Сюжетно-ролевая игра: «Встреча двух друзей», «Звонок товарищу» (повторить вежливые слова, правила этикета).	Иметь представление о правилах нравственного поведения. Знать правила хорошего тона.
24	03.04		Как заводить себе друзей	<p>Формирование дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи.</p> <p>Учить ценить дружбу и настоящих друзей.</p>	Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа.	Понимание и поддержание таких нравственных устоев, как дружба, взаимопомощь, ответственность за другого.
25	10.04		«Просто я работаю волшебником...»	<p>Воспитание уважение к старшим членам семьи</p> <p>Прививать культуру поведения в семье; вырабатывать навыки поведения в конкретных конфликтных ситуациях.</p>	Беседа, ситуативные задачи, творческая мастерская.	Понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь к родителям, почитание родителей, забота о них.
26	17.04		Какой я ребенок?	<p>Воспитание навыков и привычек культурного поведения дома.</p> <p>Прививать уважение к старшим; внимательное, доброе отношение к людям.</p>	Ситуативные задачи, тест; рассказ.	Знать о правилах поведения дома, уметь применять их в жизни. Уметь вежливо общаться с людьми. Уметь оценивать свои поступки.

27	24.04		В царстве вежливости и доброты	<p>Формирование умения различать хорошие и плохие поступки.</p> <p>Прививать навыки вежливого общения с окружающими; помогать учащимся постигать понятия добра и зла.</p>	Театрализованная игра.	Иметь представление о моральных нормах и правилах нравственного поведения.
28	30.04		Я, ты, он, она – вместе школьная «семья».	<p>Формирование дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи.</p> <p>Учить сотрудничать, совместно решать ситуативные задачи.</p>	Сюжетно-ролевая игра.	Уметь быть толерантными в отношениях друг с другом, быть ответственными за свои поступки, знать нормы (нравственного) этикета.
29	01.05		Азбука прав ребенка.	Формирование осознанной необходимости соблюдать правила поведения. Способствовать установлению взаимоотношений в классе на основе понимания и дружбы.	Сюжетно-ролевая игра «Мы законодатели школьной жизни».	Знать права и обязанности ученика.
30	08.05		«Сильные, ловкие, смелые»	<p>Способствовать пониманию необходимости двигательной активности.</p> <p>Учить самостоятельно составлять комплекс упражнений, доступных спортивных игр для поддержания физического здоровья.</p>	Спортивные игры, придуманные самими обучающимися	Понимать значение двигательной активности для хорошего самочувствия.
31	15.05		«Весёлые эстафеты»	Формирование потребности у	Эстафеты составлены	Уметь организовывать

			(спроектированы обучающимися совместно с родителями)	обучающегося заниматься спортом.	обучающимися и их родителями.	свой отдых весело и с пользой для здоровья.
32	22.05		Школа вежливых наук	<p>Формирование представления о речевом этикете.</p> <p>Ознакомить с правилами вежливого общения; показать, что вежливость – это проявление уважения к людям, выраженная в словах, мимике, жестах, поведении.</p>	Тренинг. Правила честного спора. Ситуативные задачи; беседа; рисование.	Иметь представление о моральных нормах и правилах нравственного поведения.
33	29.05		Правила дорожного движения – твои друзья, а забывать друзей нельзя.	<p>Формирование представления о здоровой и безопасной жизни.</p> <p>Закрепить знания о правилах дорожного движения; научиться различать сигналы светофора.</p>	Игра-практикум.	Иметь представление о зависимости здоровой и безопасной жизни от соблюдения ПДД.
34	31.05		Соблюдение правил поведения – залог успешного учения.	<p>Формирование представления об успешном человеке.</p> <p>Способствовать усвоению младшими школьниками круга обязанностей и правил поведения во время урока и перемены.</p>	Ситуативные задачи; беседа; составление свода правил для успешного учения в школе и сохранения здоровья.	Иметь представление о том, что успешное обучение в школе напрямую зависит от соблюдения правил поведения дома, в школе, на улице, от умения сотрудничать со всеми и жить в дружбе и согласии с

						о
--	--	--	--	--	--	---

о