

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Администрация Октябрьского района Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Плотава средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
начальных классов
(наименование ШМО)
протокол от 28.08.2024 г. №1
руководитель ШМО
 Колесниченко Ю. Ю.
подпись/расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР
 Морозова А.Н.
подпись/расшифровка подписи
30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2024 г. №1

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ
приказом от 30.08.2024 г. №2-64
директор школы  Тарасова О.М.
подпись/расшифровка подписи



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Азбука здоровья»

Срок реализации – 2024-2025 учебный год
Класс: 4

Составитель: Бартенева Елена Викторовна
I квалификационная категория

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» составлена на основе следующих нормативных документов:

- федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями)
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» рассчитана на 1 год. Общее количество часов составляет 34 часа.

Целью реализации рабочей программы по курсу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является усвоение содержания курса и достижение обучающимися результатов освоения ООП НОО в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ООП НОО МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Задачами курса являются:

- Формировать представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыки конструктивного общения; потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- Обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения

конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Учебно-методическое обеспечение курса включает в себя следующие методические пособия:

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.;

- Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2010 – № 12 – С. 3–6;

- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы. – М.:

ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя;

- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.);

- Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.;

- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий //

Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78;

- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2014. – 124 с.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс
Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение(11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

Формы организации учебного занятия:

- лекция;
- беседа;
- викторина;
- дискуссия;
- экскурсия;
- просмотр видеоролика;
- виртуальная экскурсия;
- концерт;
- практическая работа;
- проект.

Виды деятельности:

- познавательная деятельность;
- досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение);
- проектная деятельность;
- исследовательская деятельность.

III. Планируемые результаты освоения курса.

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.

Метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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.

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;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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).

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.

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).

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.

№ п/п	Название темы раздела (главы)	Количество часов
1	Наше здоровье.	4
2	Как помочь сохранить здоровье.	3
3	Что зависит от моего решения.	2
4	Злой волшебник – табак.	1
5	Почему некоторые привычки называются вредными.	5
6	Помоги себе сам.	1
7	Злой волшебник – алкоголь.	3
8	Злой волшебник – наркотик.	2
9	Мы – одна семья.	2
10	Повторение.	11
Итого		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Форма проведения	Сроки изучения программы	
			план	факт
Раздел 1. Наше здоровье (4 часа)				
1	Что такое здоровье?	Лекция		
2	Что такое эмоции?	Беседа. Практическая работа		
3	Чувства и поступки.	Беседа		
4	Стресс.	Лекция		
Раздел 2. Как помочь сохранить здоровье (3 часа)				
5	Учимся думать и действовать.	Беседа		
6	Учимся находить причину и последствия событий.	Беседа. Практическая работа		
7	Умей выбирать.	Чтение. Беседа		
Раздел 3. Что зависит от моего решения (2 часа)				
8	Принимаю решение.	Беседа		
9	Я отвечаю за своё решение.	Викторина		
Раздел 4. Злой волшебник – табак (1 час)				
10	Что мы знаем о курении.	Беседа		
Раздел 5. Почему некоторые привычки называются вредными (5 часов)				
11	Зависимость.	Лекция		
12	Умей сказать НЕТ.	Беседа		
13	Как сказать НЕТ.	Лекция		
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	Викторина		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	Практическая работа		
Раздел 6. Помоги себе сам. (1 час)				
16	Волевое поведение.	Лекция		
Раздел 7. Злой волшебник – алкоголь (3 часа)				
17	Алкоголь.	Лекция		
18	Алкоголь – ошибка.	Беседа		
19	Алкоголь – сделай выбор.	Беседа		
Раздел 8. Злой волшебник – наркотик (2 часа)				
20	Наркотик.	Беседа		
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	Беседа		
Раздел 9. Мы – одна семья (2 часа)				
22	Мальчишки и девчонки.	Беседа		

23	Моя семья.	Дискуссия		
Раздел 10. Повторение (11 часов)				
24	Дружба.	Круглый стол		
25	День здоровья.	День здоровья		
26	Умеем ли мы правильно питаться?	Тест		
27	Я выбираю кашу.	Беседа		
28	Чистота и здоровье.	Лекция		
29	Откуда берутся грязнули?	Лекция		
30	Чистота и порядок (продолжение путешествия).	Просмотр видео фильма, беседа		
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	Лекция		
32	КВН «Наше здоровье»	Практическая работа		
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)	Диагностика		
34	Будем здоровы.	Круглый стол		