

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Азбука здоровья" для 3-го класса составлена на основе авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко "135 уроков здоровья или Школа докторов природы", в соответствии с требованиями ФГОС НОО направлена на развитие спортивно-оздоровительной деятельности среди учащихся начальной школы. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся начальной школы, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа строится на основе **принципов**:

- **научности**, в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- **доступности**, который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- **системности**, который гарантирует взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации - быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 3 классе изучается в течение одного учебного года 1 час в неделю. В соответствии с Учебным планом внеурочной деятельности и Годовым календарным учебным графиком МБОУ "Школа № 24" на 2018– 2019 учебный год рабочая программа рассчитана в 3 А классе на 34 часа, 3 Б классе на 35 часов.

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:

Наименование раздела учебного предмета, курса (количество часов)	Содержание учебного предмета, курса	Формы организаций учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Чего не надо бояться (1 ч)	Вводный урок. обсуждение поведения человека в разных ситуациях.	Урок-диспут	Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.»
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2ч)	Учимся думать, относиться к другим так, как хотим, чтобы относились к нам.	1-2 уроки практической работы, повторения пройденного материала	Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Почему мы говорим неправду (2ч)	Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	1-2 занятие на закрепление знаний	Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.
Почему мы не слушаемся родителей (2ч)	Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1-2 уроки беседы, творческая мастерская	Беседа по теме. Анализ ситуаций на примерах литературной классики. Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе.
Надо ли уметь сдерживать себя (2ч)	Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.	1-2 уроки практической работы	Тренинг "Учись владеть собою)
Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2ч)	Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)	1 урок изучения нового, повторение пройденного 2 урок практической работы	Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.
Правила этикета - залог здоровой жизни (11ч)	Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Одежда. Ответственное поведение. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Ты идёшь в гости. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону	1-3 уроки изучения нового материала 4-7 - практикумы по теме 8-11- изучение нового материала	Беседа по теме. Игра «Подбери слова благодарности». Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Экскурсия в музей или театр.
Как следует относиться к наказаниям (2ч)	Что такое наказание? Как к нему относиться? Всегда ли наказание приходит к человеку от других?	Беседа с элементами игровой деятельности	Беседа по теме. Творческая работа.
Как вести себя, когда что – то болит	Поведение человека, когда у него что-то болит. Служба экстренной медицинской помощи "03"	Знакомство с новым материалом	Рассказ учителя, составление правил поведения при появлении первых болевых симптомов. Алгоритм

(1ч)			оказания помощи человека с острым приступом боли.
Чтобы школьник не скучал (1 часа)	Что делать, если ты не хочешь идти в школу. Как занять себя и друзей в свободное время после школы. Организация собственного досуга.	1 урок рассуждение на заданную тему	Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри».
Кто твой друг (2ч)	Кого можно назвать настоящим другом. Умение дружить = умению прощать? Кому мы должны помогать, а кто в нашей помощи не нуждается.	1-2 обучающая игра с элементами творческой мастерской	Спектакль по мотивам русских поговорок и крылатых выражений
Помоги ближнему своему (3 часа)	Как доставить радость родителям, друзьям, прохожим. Спешит делать добро и оно к тебе вернется.	1-3 практическая работа	Рассмотрение разных ситуаций, составление правил отношения к человеку рядом.
"Год кончается, лето начинается" (3-4 часа)	Проект "Что я узнал о своем здоровье в этом году"	1-3 проектная деятельность	Подготовка, оформление и защита проектов.

Планируемые результаты

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.

Личностными результатами программы 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.

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.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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).

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.

Раздел учебной программы по предмету	Номер занятия	Тема урока	Количество часов	Дата	
				По плану	По факту
Чего не надо бояться(1 ч)	1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	03.09	
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2ч)	2	Учимся думать	1	10.09	
	3	Спешите делать добро	1	17.09	
Почему мы говорим неправду (2ч)	4	Поможет ли нам обман	1	24.09	
	5	«Неправда – ложь»в пословицах и поговорках	1	01.10	
Почему мы не слушаемся родителей (2ч)	6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	08.10	
	7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	15.10	
Надо ли уметь сдерживать себя (2ч)	8	Все ли желания выполнимы	1	22.10	
	9	Как воспитать в себе сдержанность	1	12.11	
Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2ч)	10	Вредные привычки	1	19.11	
	11	Как отучить себя от вредных привычек	1	26.11	
Правила этикета - залог здоровой жизни (11ч)	12	Я принимаю подарок	1	03.12	
	13	Я дарю подарки	1	10.12	
	14	Одежда	1	17.12	
	15	Ответственное поведение	1	24.12	
	16	Сервировка стола	1	14.01	

	17	Правила поведения за столом	1	21.01	
	18	Ты идешь в гости	1	28.01	
	19	Как вести себя в транспорте и на улице	1	04.02	
	20	Как вести себя в театре , кино, школе	1	11.02	
	21	Умеем ли мы вежливо обращаться	1	18.02	
	22	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	25.02	
Как следует относиться к наказаниям (2ч)	23	Наказание	1	04.03	
	24	Боль	1	11.03	
Как вести себя, когда что – то болит (1ч)	25	Помоги себе сам	1	18.03	
Чтобы школьник не скучал (1 час)	26	Умей организовать свой досуг	1	01.04	
Кто твой друг (2ч)	27	Что такое дружба	1	08.04	
	28	Кто может считаться настоящим другом	1	15.04	
Помоги ближнему своему (3 часа)	29	Как доставить родителям радость	1	22.04	
	30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	29.04	
	31	Спешите делать добро	1	06.05	
"Год кончается, лето начинается" (3 часа)	32	Огонек здоровья	1	13.05	
	33	Путешествие в страну здоровья	1	20.05	
	34	Культура здорового образа жизни	1	27.05	

Календарно-тематическое планирование (3 Б класс)

Раздел учебной программы по предмету	Номер занятия	Тема урока	Количество часов	Дата	
				По плану	По факту
Чего не надо бояться(1 ч)	1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	03.09	
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2ч)	2	Учимся думать	1	11.09	
	3	Спеши делать добро	1	18.09	
Почему мы говорим неправду (2ч)	4	Поможет ли нам обман	1	25.09	
	5	«Неправда – ложь»в пословицах и поговорках	1	02.10	
Почему мы не слушаемся родителей (2ч)	6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	09.10	
	7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	16.10	
Надо ли уметь сдерживать себя (2ч)	8	Все ли желания выполнимы	1	23.10	
	9	Как воспитать в себе сдержанность	1	06.11	
Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2ч)	10	Вредные привычки	1	13.11	
	11	Как отучить себя от вредных привычек	1	20.11	
Правила этикета - залог здоровой жизни	12	Я принимаю подарок	1	27.11	
	13	Я дарю подарки	1	04.12	

(11ч)	14	Одежда	1	11.12	
	15	Ответственное поведение	1	18.12	
	16	Сервировка стола	1	25.12	
	17	Правила поведения за столом	1	15.01	
	18	Ты идешь в гости	1	22.01	
	19	Как вести себя в транспорте и на улице	1	29.01	
	20	Как вести себя в театре , кино, школе	1	05.02	
	21	Умеем ли мы вежливо обращаться	1	12.02	
	22	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	19.02	
Как следует относиться к наказаниям (2ч)	23	Наказание	1	26.02	
	24	Боль	1	05.03	
Как вести себя, когда что – то болит (1ч)	25	Помоги себе сам	1	12.03	
Чтобы школьник не скучал (1 час)	26	Умей организовать свой досуг	1	19.03	
Кто твой друг (2ч)	27	Что такое дружба	1	02.04	
	28	Кто может считаться настоящим другом	1	09.04	
Помоги ближнему своему (3 часа)	29	Как доставить родителям радость	1	16.04	
	30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	23.04	
	31	Спешите делать добро	1	30.04	
"Год кончается, лето начинается" (4 часа)	32	Огонек здоровья	1	07.05	
	33	Путешествие в страну здоровья	1	14.05	

	34	Солнце, воздух и вода.		21.05	
	35	Культура здорового образа жизни	1	28.05	