

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Азбука здоровья" составлена на основе авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко "135 уроков здоровья или Школа докторов природы", 1-4 классы, в соответствии с требованиями ФГОС НОО направлена на развитие спортивно-оздоровительной деятельности среди учащихся начальной школы.

Общая характеристика курса

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

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) и предусматривает обучение в 4 классе в объеме 1 часа 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 4 А и 4 В классах на 33 часа, 4 Б классе – на 35 часов .

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

4 класс (35 часов)			
Наше здоровье (4ч)	Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.	1-2 повторение пройденного материала	Встреча с медсестрой. Творческое задание «Здоровье – это...» Практическая работа. Работа со словарём. Практическая работа.

		3-4 введение новых понятий, дискуссия	Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.
Как помочь сохранить себе здоровье (3ч)	Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.	1-3 практическая работа, повторение пройденного материала	Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Работа с пословицами. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»
Что зависит от моего решения (2ч)	Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	1-2 практическая работа	Практическая работа по составлению правил. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».
Очень злые волшебники (6 ч)	Что мы знаем о курении. Алкоголь - опасная ошибка. Наркотики. тренинг безопасного поведения	1-3 изучения нового материала 4-6 проектная деятельность	Знакомство со статистикой зависимости от вредных привычек в мире. Встреча с медиком, изучение поведения организма под воздействием никотина, алкоголя, наркотика. Работа над проектом: "Я хочу жить здорово!"
Почему некоторые привычки называются вредными (6ч)	Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1-6 практические занятия	Встреча с психологом, просмотр видео дневников людей с зависимостью. Тренинги и обобщающее занятие
Мы – одна семья (3ч)	Мальчишки и девчонки. Моя семья.	1-3 занятие-викторина	Повторение пройденного, обобщение, викторина. Словарная работа.
Азбука здоровья, обобщение (9 -11 ч)	Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Чистота и здоровье. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.	1-7 повторение пройденного материала 8-9 экскурсии	Экскурсия на производство одежды, в продуктовый магазин. Диспут о зависимости здоровья человека от внешних и внутренних факторов. Проект "Здоровье в магазине не

		10-11 проектная деятельность	купишь". Исследование по выбранным темам, защита проекта.
--	--	------------------------------	---

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы внеурочной деятельности

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):

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.
- 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.

Календарно-тематическое планирование (4 А, 4В класс)

Раздел учебной программы по предмету	Номер занятия	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Наше здоровье (4ч)	1	Что такое здоровье?	1	06.09	
	2	Что такое эмоции?	1	13.09	
	3	Чувства и поступки	1	20.09	
	4	Стресс	1	27.09	
Как помочь сохранить себе здоровье (3ч)	5	Учимся думать и действовать	1	04.10	
	6	Учимся находить причину и последствия событий	1	11.10	
	7	Умей выбирать	1	18.10	
Что зависит от моего решения (2ч)	8	Принимаю решение	1	25.10	
	9	Я отвечаю за свои решения	1	08.11	
Очень злые волшебники (6 ч)	10	Что мы знаем о курении	1	15.11	
	11	Зависимость	1	22.11	
	12	Умей сказать НЕТ	1	29.11	
	13	Как сказать НЕТ	1	06.12	

	14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	13.12	
	15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	20.12	
Почему некоторые привычки называются вредными (6ч)	16	Волевое поведение	1	27.12	
	17	Алкоголь	1	10.01	
	18	Алкоголь – ошибка	1	17.01	
	19	Алкоголь – сделай выбор	1	24.01	
	20	Наркотик	1	31.01	
	21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	07.02	
Мы – одна семья (3ч)	22	Мальчишки и девчонки	1	14.02	
	23	Моя семья	1	21.02	
	24	Дружба	1	28.02	
Азбука здоровья, обобщение (9 ч)	25	День здоровья	1	07.03	
	26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	14.03	
	27	Я выбираю кашу	1	04.04	
	28	Чистота и здоровье	1	11.04	
	29	Откуда берутся грязнули?	1	18.04	
	30	Чистота и порядок	1	25.04	
	31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	16.05	
	32	КВН «Наше здоровье»	1	23.05	
	33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	30.05	

Календарно-тематическое планирование (4 Б класс)

Раздел учебной программы по предмету	Номер занятия	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Наше здоровье (4ч)	1	Что такое здоровье?	1	05.09	
	2	Что такое эмоции?	1	12.09	
	3	Чувства и поступки	1	19.09	
	4	Стресс	1	26.09	
Как помочь сохранить себе здоровье (3ч)	5	Учимся думать и действовать	1	03.10	
	6	Учимся находить причину и последствия событий	1	10.10	
	7	Умей выбирать	1	17.10	
Что зависит от моего решения (2ч)	8	Принимаю решение	1	24.10	
	9	Я отвечаю за свои решения	1	07.11	
Очень злые волшебники (6 ч)	10	Что мы знаем о курении	1	14.11	
	11	Зависимость	1	21.11	
	12	Умей сказать НЕТ	1	28.11	
	13	Как сказать НЕТ	1	05.12	
	14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	12.12	
	15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	19.12	
Почему некоторые	16	Волевое поведение	1	26.12	

привычки называются вредными (6ч)	17	Алкоголь	1	09.01	
	18	Алкоголь – ошибка	1	16.01	
	19	Алкоголь – сделай выбор	1	23.01	
	20	Наркотик	1	30.01	
	21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	06.02	
Мы – одна семья (3ч)	22	Мальчишки и девчонки	1	13.02	
	23	Моя семья	1	20.02	
	24	Дружба	1	27.02	
Азбука здоровья, обобщение (11 ч)	25	День здоровья	1	06.03	
	26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	13.03	
	27	Я выбираю кашу	1	20.03	
	28	Чистота и здоровье	1	03.04	
	29	Откуда берутся грязнули?	1	10.04	
	30	Чистота и порядок	1	17.04	
	31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	24.04	
	32	КВН «Наше здоровье»	1	08.05	
	33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	15.05	
	34-35	Будьте здоровы! Проект.	2	22.05 29.05	