

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
БРЯНСКАЯ ГОРОДСКАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ  
ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МБОУ СОШ №32 г.Брянска

РАССМОТРЕНО

методическое  
объединение учителей  
начальных классов



Семенчина О.В.

Протокол № 1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Сахарова О.А.

Протокол МС № 1 от «31»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Васенина М.В.

Приказ № 133 от «31»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Брянск 2023

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
**«Азбука здоровья»**  
для обучающихся 1 – 4 классов  
на 2023/2024 учебный год

**Направление деятельности:** спортивно – оздоровительная и игровая

**Возраст обучающихся:** 7 – 10 лет

**Срок реализации программы:** 4 года

г. Брянск 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 1 – 4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты спортивно - игрового развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

### **Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительной и игровой деятельности по направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 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.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в учебном плане МБОУ СОШ № 32 г. Брянска отводится:

Для обучающихся 1 классов: 33 часа, из расчета 1 час в неделю.

Для обучающихся 2- 4 классов: 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

## **Цели изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

**Приоритетная цель обучения:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

**Достижение заявленной цели определяется особенностями курса внеурочной деятельности и решением следующих задач:**

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

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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;

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

**Регулятивные УУД:**

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
6. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» выпускник научится:

### **Понимать:**

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать полезные и вредные продукты;

4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

**1 класс** «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

**2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

**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. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

**4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

**Формы работы:**

- беседы;
- встречи с людьми различных профессий;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии,
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;
- аукционы добрых дел;
- общественно полезные практики;
- социально-значимые акции,
- проекты



<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	1
Питание и здоровье	2
Моё здоровье в моих руках	5
Я в школе и дома	8
Чтоб забыть про докторов	10
Быстрее, выше, сильнее	5
«Вот и стали мы на год взрослей»	2
<b>Итого:</b>	<b>33 часа</b>

### Содержание курса "Азбука здоровья"

#### 2 класс

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	2
Питание и здоровье	2
Моё здоровье в моих руках	6
Я в школе и дома	7
Чтоб забыть про докторов	10
Быстрее, выше, сильнее	5
«Вот и стали мы на год взрослей»	2
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>

### Содержание курса "Азбука здоровья"

#### 3 класс

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	3
Питание и здоровье	4
Моё здоровье в моих руках	8
Я в школе и дома	7
Чтоб забыть про докторов	4
Быстрее, выше, сильнее	6
«Вот и стали мы на год взрослей»	2
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>

### Содержание курса "Азбука здоровья"

#### 4 класс

<b>Раздел курса</b>	<b>Количество часов</b>
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	4
Питание и здоровье	5
Моё здоровье в моих руках	7
Я в школе и дома	6
Чтоб забыть про докторов	4
Быстрее, выше, сильнее	5

«Вот и стали мы на год взрослей»	3
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>

