

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Халдинская основная общеобразовательная школа »
Селтинского района Удмуртской Республики

УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы: _____
Е.Ю.Лужбина
Приказ № 340-ОД от 31.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Азбука здоровья»
(спортивно-оздоровительное направление)
срок реализации: 2022-2023 учебный год
возраст обучающихся: 7 лет/
учащиеся 1 класса

Пояснительная записка.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся на ступени начального общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (№286)

Актуальность.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существует много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Поэтому необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Именно школа должна вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, защищать от негативного воздействия социального окружения. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель программы.

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся 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.

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.

В процессе обучения ученик начальной школы постоянно изменяется, самосовершенствуется, получает новые знания. 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.

Выпускник начальной школы, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, 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 спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1 класса. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, (35 минут).

Занятия проводятся в спортивном зале или учебном кабинете, закрепленном за классом, а также на спортивной площадке школы.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1 класса, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,6 до 7 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год, (1 занятие - 35 мин.);

Планируемые результаты освоения учащимися 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 школьников формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **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):

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. 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» **выпускник научится:**

Понимать:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- ◆ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ◆ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

I - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

II - практический, позволяющий закрепить спортивные навыки и достижения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна».</i>	1	1		
1	Тропинка к здоровью	1	1		
I	<i>Питание и здоровье</i>	2	1	1	
2	Осенние дары. Витаминки в моей тарелке.	1	1		Устный журнал
3	Красный! Жёлтый! Зелёный! – (всё о фруктах)	1		1	Викторина
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	5	2	3	
4	Что значит режим дня?	1	1		Разговор - рассуждение
5	На зарядку становись!	1		1	Комплекс утренней зарядки
6	Экскурсия «Человек и природа»	1		1	Экскурсия- прогулка
7	Как обезопасить свою жизнь	1	1		Презентация
8	В здоровом теле здоровый дух	1		1	Игры на свежем воздухе
	<i>Я в школе и дома</i>	8	4	4	
9	До чего же я красива! До чего же я хорош!	1	1		Разговор на тему личной гигиены

10	Поговорим о зрении	1	1		Информационная беседа
11	Осанка – это красиво	1		1	практикум
12	Отдохнём на переменке	1		1	Игровые занятия
13	Здоровье и домашние задания.	1	1		Беседа с элементами практики
14	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	2	1	1	Встреча с мед работником, Игра-викторина
15	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шаг к олимпийским медалям.	1		1	Игротека, тестирование
	Чтоб забыть про докторов	10	1	9	
16	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».	1	1		Беседа рассуждение.
17	Почемучка на медицинском пункте.	1		1	Тренинг.
18	День здоровья. «Игра - игралка»	1		1	День здоровья
19	Спортивный час. «Снежный ком».	1		1	Спортивный час
20	День здоровья «В стране здоровейки»	1		1	День здоровья
21	Спортивный праздник «В гостях у Айболита»	1		1	Спортивный праздник
22	«Как хорошо здоровым быть»	1		1	Конкурс рисунков
23	День здоровья. «Вместе весело шагать».	1		1	День здоровья

24	В стране «Спортландия».	2		2	Игры, викторины, эстафеты.
	Быстрее, выше, сильнее.	5		5	
25-27	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты» и др..	1		1	Игротека
28	Вредные и полезные привычки	1		1	Блиц опрос
29	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	Тестирование
30-31	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам	1		1	Соревнования
32	Шахматно- шашечный турнир, весёлые старты	1		1	Однодневный туристический поход
	«Вот и стали мы на год взрослей»	2		2	
33	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	
	Итого:	33	9	24	