

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом МБОУ  
«Молодежненская школа № 2»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.  
Протокол № \_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
«Молодежненская школа № 2»  
\_\_\_\_\_ И.С.Левицкая  
Подпись  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы - 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень базовый

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Должность: педагог дополнительного образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.04.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Письма Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»).
- Письма Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Закона Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ООП НОО МБОУ «Молодёжненская школа №2»
- Положения о внеурочной деятельности в МБОУ «Молодежненская школа № 2»..

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемякиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

72 ч., 2 часа в неделю

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная, так как она способствует популяризации здорового образа жизни через занятие физической культурой. Занятия командными видами игр – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. На учебно-тренировочных занятиях учащиеся получают определенные навыки различных спортивных игр. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

**Новизна программы** заключается в том, что в программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование традиционных детских игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Актуальность программы** заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке школьников младших классов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Спортивная секция создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом, скакалкой и другим инвентарем создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

**Отличительная особенность дополнительной образовательной программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся по программе является общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

**Адресат программы.** Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 9-12 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической нагрузки.

**Уровень программы, объем и срок освоения программы.**

**Уровень программы** – базовый. Программа базового уровня обучения занятий рассчитана на 72 часа в год (2 часа в неделю), срок освоения - 1 год (36 недель), включая теоретические и практические занятия в спортивных залах, спортивных площадках общеобразовательных школ, особое внимание уделено общефизической и специальной подготовке детей. Формы занятий – игровые и физкультурно-оздоровительные.

**Форма обучения** – основная форма реализации программы - очная. Предусмотрена возможность очно-дистанционного обучения, а также электронной реализации программы с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (по 45 мин.) согласно расписанию. Занятия проводятся в как помещениях, так и на территории образовательного учреждения.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предназначена для работы с обучающимися 9-12 лет численностью до 30 человек, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Заниматься обучающиеся могут в разновозрастных группах.

Виды занятий определяются содержанием Программы и могут предусматривать теоретические и практические занятия, выполнение упражнений по общей физической подготовке (ОФП).

Распределение часов по разделам - ориентировочное.

Для закрепления и реализации, приобретенных воспитанниками знаний, умений и навыков в течение года проводятся соревнования.

Желающие заниматься игровым видом спорта должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приеме).

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

### ***1. Формирование:***

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; 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.

### ***2. Обучение:***

- 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.

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения*:

- конкурсы
- анкетирование
- практические и учебные игры
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- проекты
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- кроссворды

### **1. 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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному 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: 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).

**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.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)** Учимся думать. Спешим делать добро.

**Почему мы говорим неправду(2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

**Почему мы не слушаемся родителей(2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

**Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

**Не грызи ногти, не ковырай в носу(2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

**Как относиться к подаркам(2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок

**Как следует относиться к наказаниям(1ч)** Наказание

**Как нужно одеваться(1ч)** Одежда

**Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение

**Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль

**Как вести себя за столом(2ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом

**Как вести себя в гостях(1ч)** Ты идёшь в гости

**Как вести себя в общественных местах(2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

**«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

**Что делать. Если не хочется в школу(1ч)** Помоги себе сам

**Чем заняться после школы(1ч)** Умей организовать свой досуг

**Как выбрать друзей(2ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

**Как помочь родителям(1ч)** Как доставить родителям радость

**Как помочь больным и беспомощным(2ч)** Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

**Повторение(3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(всего 72 ч)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		Обязательный вид работ		
		По авторской программе	По рабочей программе			
1	Чего не надо бояться.	1 ч	2 ч			
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2 ч	4 ч			
3	Почему мы говорим неправду.	2 ч	4 ч			
4	Почему мы не слушаемся родителей.	2 ч	4 ч			
5	Надо уметь сдерживать себя.	2 ч	4 ч			
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2 ч	4 ч			
7	Как относиться к подаркам.	2 ч	4 ч			
8	Как следует относиться к наказаниям.	1 ч	2 ч			
9	Как нужно одеваться.	1 ч	2 ч			
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1 ч	2 ч			
11	Как вести себя, когда что-то болит.	1 ч	2 ч			
12	Как вести себя за столом.	2 ч	4 ч			
13	Как вести в гостях.	1 ч	2 ч			
14	Как вести себя в общественных местах.	2 ч	4 ч			
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2 ч	4 ч			
16	Что делать, если не хочется в школу.	1 ч	2 ч			
17	Чем заняться после школы.	1 ч	2 ч			
18	Как выбрать друзей.	2 ч	4 ч			
19	Как помочь родителям.	1 ч	2 ч			
20	Как помочь беспомощным и больным.	2 ч	4 ч			
21	Повторение.	5 ч	10 ч			
	Итого:	36 ч	72 ч			

**Календарно-тематическое планирование занятий по внеурочной деятельности**  
**«Азбука здоровья»**  
(72 часа в год – 2 часа в неделю)

№ п/п	Дата		Тема	Примечание
	план	факт		
1.Чего не надо бояться. (2ч)				
1/1			Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	
2/2			Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	
2.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. (4ч)				
3/1			Учимся думать.	
4/2			Учимся думать.	
5/3			Спеши делать добро.	
6/4			Спеши делать добро.	
3.Почему мы говорим неправду. (4ч)				
7/1			Поможет ли нам обман	
8/2			Поможет ли нам обман	
9/3			«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	
10/4			«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	
4.Почему мы не слушаемся родителей. (4ч)				
11/1			Надо ли прислушиваться к советам родителей.	
12/2			Надо ли прислушиваться к советам родителей.	
13/3			Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	
14/4			Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	
5. Надо уметь сдерживать себя. (4ч)				
15/1			Все ли желания выполнимы.	
16/2			Все ли желания выполнимы.	
17/3			Как воспитать в себе сдержанность.	
18/4			Как воспитать в себе сдержанность.	
6. Не грызи ногти, не ковырай в носу. (4ч)				
19/1			Как отучить себя от вредных привычек.	
20/2			Как отучить себя от вредных привычек.	
21/3			Как отучить себя от вредных привычек.	
22/4			Как отучить себя от вредных привычек.	
7. Как относиться к подаркам. (4ч)				
23/1			Я принимаю подарок.	
24/2			Я принимаю подарок.	
25/3			Я дарю подарки.	
26/4			Я дарю подарки.	
8. Как следует относиться к наказаниям. (2ч)				
27/1			Наказание.	
28/2			Наказание.	
9.Как нужно одеваться. (2ч)				
29/1			Одежда.	
30/2			Одежда.	
10. Как вести себя с незнакомыми людьми. (2ч)				
31/1			Ответственное поведение.	
32/2			Ответственное поведение.	
11. Как вести себя, когда что-то болит. (2ч)				
33/1			Боль.	
34/2			Боль.	
12. Как вести себя за столом. (4ч)				
35/1			Сервировка стола.	



36/2			Сервировка стола.	
37/3			Правила поведения за столом.	
38/4			Правила поведения за столом.	
<b>13. Как вести в гостях. (2ч)</b>				
39/1			Ты идешь в гости.	
40/2			Ты идешь в гости.	
<b>14. Как вести себя в общественных местах. (4ч)</b>				
41/1			Как вести себя в транспорте и на улице.	
42/2			Как вести себя в транспорте и на улице.	
43/3			Как вести себя в театре, кино, школе.	
44/4			Как вести себя в театре, кино, школе.	
<b>15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. (4ч)</b>				
45/1			Умеем ли мы вежливо обращаться.	
46/2			Умеем ли мы вежливо обращаться.	
47/3			Умеем ли мы разговаривать по телефону.	
48/4			Умеем ли мы разговаривать по телефону.	
<b>16. Что делать, если не хочется в школу. (2ч)</b>				
49/1			Помоги себе сам.	
50/2			Помоги себе сам.	
<b>17. Чем заняться после школы. (2ч)</b>				
51/1			Умей организовать свой досуг.	
52/2			Умей организовать свой досуг.	
<b>18. Как выбрать друзей. (4ч)</b>				
53/1			Что такое дружба.	
54/2			Что такое дружба.	
55/3			Кто может считаться настоящим другом.	
56/4			Кто может считаться настоящим другом.	
<b>19. Как помочь родителям. (2ч)</b>				
57/1			Как доставить родителям радость.	
58/2			Как доставить родителям радость.	
<b>20. Как помочь беспомощным и больным. (4ч)</b>				
59/1			Если кому -нибудь нужна твоя помощь.	
60/2			Если кому -нибудь нужна твоя помощь.	
61/3			Спешите делать добро.	
62/4			Спешите делать добро.	
<b>21. Повторение. (6ч)</b>				
63/1			Огонек здоровья.	
64/2			Огонек здоровья.	
65/3			Путешествие в страну здоровья.	
66/4			Путешествие в страну здоровья.	
67/5			Культура здорового образа жизни.	
68/6			Культура здорового образа жизни.	
69/7			Информационная безопасность	
70/8			Информационная безопасность	
71/9			Как вести себя на летних каникулах	
72/10			Как вести себя на летних каникулах	

### 3.4. Лист корректировки

[illegible]