

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом МБОУ
«Молодежненская школа № 2»
от «___» _____ 2024 г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ
«Молодежненская школа № 2»
_____ А.И.Бучацкий
Подпись
«___» _____ 2024 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 3 класса 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).

68ч., 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 академическим часа (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. ПЛАНИРУЕМЫ 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. Спешите 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 68 ч)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		Обязательный вид работ		
		По авторской программе	По рабочей программе			
1	Чего не надо бояться.	1ч	2 ч			
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2ч	4 ч			
3	Почему мы говорим неправду.	2ч	4 ч			
4	Почему мы не слушаемся родителей.	2ч	4 ч			
5	Надо уметь сдерживать себя.	2ч	4ч			
6	Не грызи ногти, не ковырай в носу.	2ч	4ч			
7	Как относиться к подаркам.	2ч	4ч			
8	Как следует относиться к наказаниям.	1ч	2ч			
9	Как нужно одеваться.	1ч	2ч			
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1ч	2ч			
11	Как вести себя, когда что-то болит.	1ч	2ч			
12	Как вести себя за столом.	2ч	4ч			
13	Как вести в гостях.	1ч	2ч			
14	Как вести себя в общественных местах.	2ч	4ч			
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2ч	4ч			
16	Что делать, если не хочется в школу.	1ч	2ч			
17	Чем заняться после школы.	1ч	2ч			
18	Как выбрать друзей.	2ч	4ч			
19	Как помочь родителям.	1ч	2ч			
20	Как помочь беспомощным и больным.	2ч	4ч			
21	Повторение.	3ч	6ч			
	Итого:	34 ч	68 ч			

**Календарно-тематическое планирование занятий по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
(68 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			Спешите делать добро.	
6/4			Спешите 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 ковыряй 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.	
13. Как вести в гостях. (2ч)				
39/1			Ты идешь в гости.	
40/2			Ты идешь в гости.	
14. Как вести себя в общественных местах. (4ч)				
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.	
15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. (4ч)				
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.	
16. Что делать, если не хочется в школу. (2ч)				
49/1			Помоги себе сам.	
50/2			Помоги себе сам.	
17. Чем заняться после школы. (2ч)				
51/1			Умей организовать свой досуг.	
52/2			Умей организовать свой досуг.	
18. Как выбрать друзей. (4ч)				
53/1			Что такое дружба.	
54/2			Что такое дружба.	
55/3			Кто может считаться настоящим другом.	
56/4			Кто может считаться настоящим другом.	
19. Как помочь родителям. (2ч)				
57/1			Как доставить родителям радость.	
58/2			Как доставить родителям радость.	
20. Как помочь беспомощным и больным. (4ч)				
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.	
21. Повторение. (6ч)				
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.	