УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ №40»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Г.Побединская

Приказ от 31.08.2017г. № 215

Протокол пед.совета от 30.08.2017г. № 1

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по курсу внеурочной деятельности

## «Азбука здоровья»

## 4 Б класс

спортивно-оздоровительное направление

***УМК***

***2017-2018 учебный год***

***Составитель:***

***Петрова Кристина Александровна,***

***учитель начальных классов***

***г. Нижневартовск***

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №40»**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Результаты освоения курса внеурочной деятельности................................... | 3-4 |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности …………… | 5-6 |
| 3. | Тематическое планирование...............................................  Приложения:  Приложение 1: описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности…………………………… | 7-11  12 |

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся. «Азбука здоровья» **спортивно-оздоровительной** направленности рассчитана на один год, ориентирована на обучающихся 4 класса с использованием следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012г.

Для 1-4 классов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями).
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15)
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
5. Учебный план МБОУ «СШ №40» города Нижневартовска на 2017-2018 уч. год.
6. Годовой календарный учебный график на 2017-2018 уч. год. МБОУ «СШ №40» города Нижневартовска.

Освоение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предполагает достижение следующих результатов:

***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 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.

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

***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: 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.

***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.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

**Наше здоровье(4ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

**Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения(2ч)** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

**Злой волшебник – табак(1ч)** Что мы знаем о курении

**Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

**Помоги себе сам(1ч)** Волевое поведение.

**Злой волшебник – алкоголь(3ч)** Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор               **Злой волшебник – наркотик(2ч)** Наркотик. Безопасное поведение.

**Мы – одна семья(2ч)** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение(11ч)** Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

**Формы организации учебных занятий по курсу «Азбука здоровья» следующие:**

1 Экскурсии

2 Игры

3 Практические занятия

4 Воспитательное мероприятие

5 Викторины

6 Дискуссии

7 КВН

**Основные виды учебной деятельности на занятиях:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты; групповая работа, практическая работа, экскурсии, индивидуальный подход к ребёнку.

**Система оценки** усвоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает следующие критерии:

* участие в школьных, творческих и интеллектуальных мероприятиях;
* участие в городских, региональных, российских творческих и интеллектуальных мероприятиях;
* итоговый коллективный или индивидуальный творческий проект (сочинение, презентация, литературное, художественное или декоративно-прикладное произведение, представленное через выставки, открытый урок и т.д.)

Результаты индивидуальных достижений обучающихся могут фиксироват­ься учителем впортфо­лио ученика.

**Тематическое планирование**

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Наше здоровье | 4 |
| 2 | Как помочь сохранить себе здоровье | 3 |
| 3 | Что зависит от моего решения | 2 |
| 4 | Злой волшебник – табак | 1 |
| 5 | Почему некоторые привычки называются вредными | 5 |
| 6 | Помоги себе сам | 1 |
| 7 | Злой волшебник – алкоголь | 3 |
| 8 | Мы – одна семья | 2 |
| 9 | Злой волшебник – наркотик | 2 |
| 10 | Повторение | 11 |
| Итого | | 34 |

***Календарно-тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4класс*** | | | | | |
| ***№ занятия*** | ***Дата*** | | ***Тема занятия*** | ***Количество***  ***часов*** | ***Характеристика деятельности***  ***обучающегося*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| 1 | 05.09 |  | Что такое здоровье? | 1 | Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…» |
| 2 | 12.09 |  | Что такое эмоции? | 1 | Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя». |
| 3 | 19.09 |  | Чувства и поступки. | 1 | Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»  Творческая работа в тетради. |
| 4 | 26.09 |  | Стресс. | 1 | ассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов. |
| 5 | 03.10 |  | Учимся думать и действовать. | 1 | Повторение. Чтение  и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?» |
| 6 | 10.10 |  | Учимся находить причину и последствия событий. | 1 | Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» |
| 7 | 17.10 |  | Умей выбирать. | 1 | Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент». |
| 8 | 24.10 |  | Принимаю решение. | 1 | Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» |
| 9 | 07.11 |  | Я отвечаю за своё решение. | 1 | Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение». |
| 10 | 14.11 |  | Что мы знаем о курении. | 1 | Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа. |
| 11 | 21.11 |  | Зависимость. | 1 | Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». |
| 12 | 28.11 |  | Умей сказать НЕТ. | 1 | Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». |
| 13 | 05.12 |  | Как сказать НЕТ. | 1 | Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг |
| 14 | 12.12 |  | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа. |
| 15 | 19.12 |  | Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1час) | 1 | Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа. |
| 16 | 26.12 |  | Тема 16. Волевое поведение. (1час) | 1 | Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». |
| 17 | 16.01 |  | Тема 17.  Алкоголь. (1час) | 1 | Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! |
| 18 | 23.01 |  | Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1час) | 1 | Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». |
| 19 | 30.01 |  | Тема 19. Алкоголь – сделай выбор. ( 1час) | 1 | Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка.  Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг. |
| 20 | 06.02 |  | Тема 20. Наркотик. (1час) | 1 | Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». |
| 21 | 13.02 |  | Тема 21.  Безопасное поведения. (1час) | 1 | Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим» |
| 22 | 20.02 |  | Тема 22. Мальчишки и девчонки. (1час) | 1 | Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа. |
| 23 | 27.02 |  | Тема 23. Моя семья. (1час) | 1 | Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение». |
| 24 | 6.03 |  | Тема 24. Дружба. (1час) | 1 | Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. |
| 25 | 13.03 |  | Тема 25. Час подвижных игр на воздухе (1час) | 1 | Подвижные Игры на свежем воздухе. |
| 26 | 20.03 |  | Тема 26. Умеем ли мы правильно питаться?(1час) | 1 | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом. |
| 27 | 27.03 |  | Тема 27. Я выбираю кашу. (1час) | 1 | Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». |
| 28 | 10.04 |  | Тема 28. Чистота и здоровье. (1час) | 1 | Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». |
| 29 | 17.04 |  | Тема 29. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час) | 1 | Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением. |
| 30 | 24.04 |  | Тема 30. Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час) | 1 | Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями. |
| 31 | 08.05 |  | Тема 31. Будем делать хорошо и не будем плохо. (1час) | 1 | Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений. |
| 32 | 11.05 |  | Тема 32. КВН «Наше здоровье» (1час) | 1 | Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! |
| 33 | 15.05 |  | Тема 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час) | 1 | Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировки. Игры. |
| 34 | 22.05 |  | Тема 34. Будем здоровы. (1час) | 1 | Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты». |
| Итого | | | | 34 |  |

**Приложение 1: описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

2.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4.Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

5.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

6.Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

7 Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.

12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

22 Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

***Материально-техническое обеспечение***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения*** | ***Информационно-коммуникационные  средства*** |
| 1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор 3. Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием | Цифровые образовательные ресурсы  http://school-collection.edu.ru/ |