

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кунарская средняя общеобразовательная школа**

Утверждено:

Директор МАОУ
Кунарская СОШ

 Е.А.Асочакова
«29» августа 2025 г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР

М.А.Пантелеева
«29» августа 2025 г.

Рассмотрено:

на заседании ШМО

Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»

Уровень образования, класс: начальное общее, 3 класс

Количество часов: 68

Учитель, категория: Голомолзина Елена Викторовна, ВКК

Срок реализации: 1 год

с. Кунарское, 2025

«Азбука здоровья»

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-ФЗ, от 16.11.1997 №144 – ФЗ от 13.02.2002 №20-ФЗ и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- Письма Минобрнауки РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189);
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» 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.

Общая характеристика курса.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 3 класса. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «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.

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип научности - в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Принцип доступности - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Принцип системности - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- ✓ навыки дискуссионного общения;
- ✓ опыты;
- ✓ игра.

Согласно учебному плану на изучение курса «**Азбука здоровья**» в 3 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю; 34 учебные недели, из расчёта 2 часа в неделю)

Срок реализации рабочей программы 1 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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.

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 формированием 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

3 класс – 68 часов

Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать. Спешим делать добро.
Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках
Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга
Надо ли уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность
Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)
Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок
Как следует относиться к наказаниям. Наказание
Как нужно одеваться. Одежда
Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение
Как вести себя, когда что – то болит. Боль
Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом
Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости
Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе
«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону
Что делать. Если не хочется в школу. Помоги себе сам
Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг
Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом
Как помочь родителям. Как доставить родителям радость
Как помочь больным и беспомощным. Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро
Повторение. Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

Тематическое планирование
курса «Азбука здоровья»
3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (план)	Дата(факт)
1	Чего не надо бояться.	2		
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2		
3	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2		
4	Почему мы говорим неправду.	2		
5	Почему мы говорим неправду	2		
6	Почему мы не слушаемся родителей.	2		
7	Почему мы не слушаемся родителей.	2		
8	Надо уметь сдерживать себя.	2		
9	Надо уметь сдерживать себя.	2		
10	Не грызи ногти, не ковырай в носу.	2		
11	Не грызи ногти, не ковырай в носу.	2		
12	Как относиться к подаркам.	2		
13	Как относиться к подаркам.	2		
14	Как следует относиться к наказаниям.	2		
15	Как нужно одеваться.	2		
16	Как вести себя с незнакомыми людьми.	2		
17	Как вести себя, когда что-то болит.	2		
18	Как вести себя за столом.	2		
19	Как вести себя за столом.	2		
20	Как вести в гостях.	2		
21	Как вести себя в общественных местах.	2		
22	Как вести себя в общественных местах	2		
23	Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2		
24	Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2		
25	Что делать, если не хочется в школу.	2		
26	Чем заняться после школы.	2		
27	Как выбрать друзей.	2		
28	Как выбрать друзей.	2		
29	Как помочь родителям.	2		
30	Как выбрать друзей.	2		
31	Как выбрать друзей.	2		
32	Как помочь родителям.	2		
33	Как помочь беспомощным и больным.	2		
34	Повторение	2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451016

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025