

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области имени дважды Героя Советского Союза А. И. Колдунова

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО педагогов,  
реализующих ФГОС НОО  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_Самойленко Е.А.

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель  
директора  
по учебно-воспитательной  
работе  
\_\_\_\_\_Марценюк Е.П.  
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
ГБОУ СОШ пос.  
Октябрьский  
Приказ №284-од  
от «31» августа 2022г.  
\_\_\_\_\_Шевырёва А.Н.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет      Азбука здоровья

Класс            5

Количество часов по учебному плану

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
5	1	34

Учебники:

Класс	Авторы, наименование, год издания
5	ФГОС. Примерные программы начального образования. «Просвещение», Москва, 2019. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. «Просвещение», Москва. 2019. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. «Просвещение», Москва, 2015. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. Мир Книги, Москва. 2015. Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель», 2017.

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей с раннего возраста в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. 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.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с начальных классов. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа кружка для учащихся пятого класса «Азбука здоровья» поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, окружающему миру, технологии.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у младших школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

### Ожидаемые результаты реализации программы

- проявление учащимися интереса к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- привлечение родителей к совместной деятельности;

- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**Основные направления реализации программы:** проведение инструктажа по технике безопасности в различных ситуациях; организация мероприятий по разнообразным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры и т.д.; проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года; санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе; включение родителей к совместной деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа – 1 раз в неделю.

#### Тематическое планирование

Тема № п/п	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеауди- торные занятия
1. Азбука безопасности: правила поведения в школе, на улице, в общественных местах.	4 часа	1 час	3 часа
2. Уроки здоровья «В гостях у Гигиены»: встречи с врачом, составление режима дня, проведение игр по освоению навыков гигиены. Подведение итогов.	7 часов	3 часа	4 часа
3. Советы Айболита: знакомство с полезными продуктами, напитками; беседы о сохранении зрения, о полезных и вредных привычках. Подведение итогов.	7 часов	3 часа	4 часа
4. Здоровье планеты – наше здоровье: экскурсии в природу, знакомство с правилами поведения; выставки рисунков, поделок; инсценирование экологических сказок. Формирование портфолио.	5 часов	1 час	4 часа
5. Уроки осторожности	2 часа	2 часа	
6. Летом и зимой дружи со спортом и игрой: разучивание игр для лета и зимы, для любой погоды; проведение «Веселых стартов».	4 часа		4 часа
7. Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух». Подведение итогов коллективного и индивидуального участия детей в делах кружка. Формирование портфолио.	5 часов	1 час	4 часа
Итого	34 часа	11 часов	23 часа

#### Содержание программы

«Азбука безопасности» (4 часа). Правила поведения в школе (экскурсия по школе). Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.

Уроки здоровья «В гостях у Гигиены» (7 часов). Знакомство с правилами гигиены. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Проведение игры «Вредно - полезно». Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Знакомство с режимом дня первоклассника. Анкетирование. Викторина. Беседа «Сменная обувь. Зачем она?». Знакомство со сказкой. Обсуждение ситуации. Формулировка правил. Игра-практикум «Твое здоровье в твоих руках». Разбор различных ситуаций. Кроссворд. Конструирование дома здоровья. Час здоровья «Где чистота, там здоровье». Знакомство с культурно-гигиеническими навыками. Разучивание упражнений утренней зарядки. Разгадывание загадок. Беседы с врачом. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

«Советы Айболита» (7 часов). Беседа-диалог «Мои привычки». Разбор ситуаций. Инсценировка. Просмотр и обсуждение фильма. Инсценировка «Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты». Знакомство с полезными продуктами: «Овощи, фрукты – полезные продукты». Традиции питания на Руси. «Забота о глазах». Опыт-наблюдение. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Игра «Полезно-вредно». Игра-практикум «Путешествие по музеям напитков». Знакомство с видами напитков. Значение их для жизнедеятельности организма. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

«Здоровье Планеты – наше здоровье» (5 часов). Экскурсии в природу: «Красота осенней природы», «Весенний парк»: (наблюдения за осенними и весенними явлениями природы; поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Выставки рисунков, изготовление поделок. Разучивание песни. Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Знакомство с правилами поведения в лесу, на озере, на площадке. Проведение викторины. Конкурс рисунков. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

«Уроки осторожности» (1 час). Дискуссия по просмотренному фрагменту. Игра «Осторожно – тонкий лед!». Дискуссия о просмотре фрагмента. Принятие правил поведения в экстремальных ситуациях.

«Летом и зимой дружи со спортом и игрой» (4 часа). Знакомство с играми летнего и зимнего периода. Сюжетно-ролевая игра «Зоопарк». Спортивное мероприятие «Веселые старты». Выбор места соревнования. Подбор участников команд. Знакомство с правилами спортивных игр. Участие в соревновании. Награждение победителей. Игры на свежем воздухе. Выбор площадки. История игр. Отработка игровых приемов. Организация и проведение игр.

Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух» (5 часов). Создание команд. Подготовка приветствий. Организация соревнований. Блиц-турнир для болельщиков. Подведение итогов праздника, коллективное обсуждение личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

#### **Литература:**

ФГОС. Примерные программы начального образования. «Просвещение», Москва, 2019.

ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. «Просвещение», Москва, 2019.

Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. «Просвещение», Москва, 2015.

Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. Мир Книги, Москва, 2015.

Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель», 2017.