

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КУРНО - ЛИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Зам.директора по УВР

Директор

\_\_\_\_\_  
Ткачева М.В.  
Протокол от «26»08.2024 г.

\_\_\_\_\_  
Костюкова Е.А.  
от «26»08.2024 г.

\_\_\_\_\_  
Павлова Т.В.  
№130-ОД от «29.08.2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

объединения дополнительного образования

кружка « Азбука здоровья»

Педагог: \_\_ Шивилова И.В \_\_

Количество часов за год \_\_34\_\_

х. Мартыновка

2024 год

## Раздел I. Пояснительная записка.

Основанием для реализации программы являются следующие нормативные правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа основного общего образования на 2023-2028 г.г. (приказ по МБОУ Курно-Липовской СОШ от 30.08.2023 г. № 117 -ОД).
4. Дополнения и изменения в основную образовательную программу основного общего образования на 2024-2025 учебный год (от 29.08.2024г. № 130 - ОД).
4. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 05.07.2021 №64101).
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования".
6. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ Курно-Липовской СОШ (приказ от 31.05.2023г. №68 - ОД).
7. Учебный план МБОУ Курно-Липовской СОШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2024 -2025 учебный год (приказ от 26.06.2024 г. №75 -ОД).

**Цель** : формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

### **Задачи** :

1. формировать представления о:

- факторах, оказывающих влияние 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.

2. обучать:

- 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, дыхательной гимнастике;
- правилам оказания первой помощи при несчастных случаях.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа, т.к. 02.05 и 09.05 - праздничные дни.

#### **УМК для педагога**

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2009/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2014/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2018/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:2015/.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008

## Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

Курс состоит из 6 разделов.

### **Раздел 1. Понятие о здоровье – 6 ч.**

Введение. Понятие о здоровье. Домашняя аптечка: проведём ревизию! Режим дня.

Движение – это жизнь! Антропометрические показатели.

### **Раздел 2. Поговорим о правильном питании – 6 ч.**

Режим питания школьника. Полезные и вредные традиции питания. Способы хранения пищевых продуктов. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Кишечные инфекции. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.

### **Раздел 3. Как уберечь себя от инфекций – 5 ч.**

Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы и их профилактика.

Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Прививки, профилактические меры.

### **Раздел 4. Правила гигиены и сохранения здоровья –10 ч.**

Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Возрастные особенности скелета и мышц. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Кровяное давление. Частота пульса. Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. Характер человека. Типы темпераментов.

### **Раздел 5. Осторожно! Вредные привычки – 4 ч.**

Полезные и вредные привычки. Влияние алкоголя на здоровье. Табак –человеку враг!

Как сказать «НЕТ» вредным привычкам.

### **Раздел 6. Встречаем лето – 2 ч.**

Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. Вредные насекомые: мухи, комары, клещи. Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Правила поведения на воде.

### **Формы организации познавательной деятельности:**

- *Групповая* работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- *Фронтальная* работа (беседа на основе представленного информационного материала)
- *Индивидуальная* работа (обработка практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований).

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работ, тематических недель.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий.

### Раздел III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

В процессе обучения и мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

**Предметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.
- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- участвовать в проблемном диалоге на этапе изучения нового материала;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.

#### 2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа

жизни;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

3. Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной форме;

- слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Черты личности обучающегося образовательного учреждения**

- владеет системой знаний о различных сферах человеческой деятельности, являющейся основой формирования убеждений, т.е. мировоззрения;

- знает Конституцию Российской Федерации, этические и правовые нормы, регулирующие отношения человека к обществу, окружающей среде, умеет учитывать их при решении экономических, социальных, политических и экологических задач в рамках своей компетенции;

- - способен в условиях развития науки, техники и изменяющейся социальной практики приобретать новые знания, используя современные образовательные технологии;
- - понимает сущность и социальную значимость будущей или приобретенной профессии, знаком с проблемами, определяющими область профессиональной деятельности;
- - умеет на научной основе организовать свой труд;
- - умеет критически осмысливать социальную информацию, анализировать полученные данные, быть конструктивным в принятии решений;
- - проявляет самостоятельность в ситуации выбора и умеет нести ответственность за принятое решение;
- - владеет навыками сотрудничества;
- - владеет способами осуществления познавательной, коммуникативной, преобразовательной, художественно-эстетической деятельности; стремится к творчеству;
- - убежден, что высшие ценности человеческой жизни - это добро, красота, любовь к людям;
- - умеет управлять собой, своими эмоциями творчески самосовершенствуется;
- - владеет навыками организационной культуры;
- - наделен чувством гражданской ответственности, стремится быть полезным окружающим людям; уважает свой народ и народы других стран;
- - способен терпимо относиться к людям другой национальности и вероисповедания;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.

В процессе работы по программе в качестве организации занятий создаем проекты по некоторым темам. Для этого подходят различные типы проектов: практико-ориентированный, исследовательский, информационный, творческий, игровой или ролевой. Их цель: расширить знания детей о правилах здорового образа жизни, направленных на сохранение и укрепление здоровья, через организацию проектно-исследовательской работы.

Раздел IV. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Количество часов в неделю	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
<b>1. Понятие о здоровье</b>	<b>6</b>	<p>Открытый урок. Первое сентября Образовариум <a href="https://obr.nd.ru/">https://obr.nd.ru/</a> Видеоуроки <a href="https://videouroki.net/blog/vneurochka/2-free_video/">https://videouroki.net/blog/vneurochka/2-free_video/</a> <a href="http://suhin.narod.ru">http://suhin.narod.ru</a> - Загадки и кроссворды для детей. <a href="http://www.za-partion.ru">www.za-partion.ru</a> – сайт журнала «Здоровье школьника»;</p>	<p>- Использование воспитательных возможностей содержания через подбор соответствующих упражнений Определение воспитательных возможностей учебного материала, деятельности на занятиях. - Формирование и постановка реально достижимых воспитательных целей.</p>
<b>2. Поговорим о правильном питании</b>	<b>6</b>	<p>Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="http://suhin.narod.ru">http://suhin.narod.ru</a> - Загадки и кроссворды для детей. Теремок <a href="http://teremoc.ru/index.php">http://teremoc.ru/index.php</a> Развивающие игры Мультуроки <a href="https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/">https://multiurok.ru/all-files/vneurochka/</a></p>	<p>- Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях. - Формирование жизненно необходимых качеств: усидчивости, ответственности, исполнительности, самостоятельности, работоспособности, внимательности. - Внимательное и чуткое отношение к учащимся, соблюдение требований педагогического такта, сотрудничество с учащимися и заинтересованность в их успехах.</p>

<p><b>3. Как уберечь себя от инфекций</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><a href="http://suhin.narod.ru">http://suhin.narod.ru</a>  - Загадки и кроссворды для детей.  Теремок  <a href="http://teremos.ru/index.php">http://teremos.ru/index.php</a>  Развивающие игры  <a href="http://www.mosedu.ru">www.mosedu.ru</a> – информационный портал Департамента образования Москвы (раздел «Здоровье и образовании»);</p>	<p>- Использование воспитательных возможностей содержания через подбор соответствующих упражнений  Определение воспитательных возможностей учебного материала, деятельности на занятиях.  - Формирование и постановка реально достижимых воспитательных целей.</p>
<p><b>4. Правила гигиены для сохранения здоровья</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p>Учебно-методический кабинет  <a href="http://ped-kopilka.ru/vneklasnaja-rabota/vneurochnye-meroprijatija-v-nachalnoi-shkole.html">http://ped-kopilka.ru/vneklasnaja-rabota/vneurochnye-meroprijatija-v-nachalnoi-shkole.html</a>  <a href="http://www.obsheedelo.com">www.obsheedelo.com</a> – информационный портал «Здоровый человек успешен»  Кладовая развлечений  <a href="http://kladraz.ru/scenari/dlja-shkoly/scenari-meroprijatii-prazdnikov-">http://kladraz.ru/scenari/dlja-shkoly/scenari-meroprijatii-prazdnikov-</a>  <a href="http://www.obsheedelo.com">www.obsheedelo.com</a> – информационный портал «Здоровый человек успешен»  <a href="http://www.obsheedelo.com">www.obsheedelo.com</a> – информационный портал «Здоровый человек успешен»  <a href="http://www.solnet.ee">http://www.solnet.ee</a></p>	<p>-Решение воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами развития личности школьника.  - Целенаправленный отбор содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности  - Использование современных образовательных технологий организации самостоятельной творческой исследовательской деятельности учащихся.</p>



		<p>Солнышко. Для учителей будут интересны материалы по подготовке предметных и тематических праздников, а также по организации внеклассной работы.</p> <p><a href="http://www.portal-healfh.ru">www.portal-healfh.ru</a> – информационный портал о здоровье;</p>	<p><i>Слушать и понимать</i> речь других.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую:</p>
<b>5. Осторожно! Вредные привычки</b>	<b>4</b>	<p><a href="http://suhin.narod.ru">http://suhin.narod.ru</a> - Загадки и кроссворды для детей.</p> <p><a href="http://www.portal-healfh.ru">www.portal-healfh.ru</a> – информационный портал о здоровье;</p> <p><a href="http://www.portal-healfh.ru">www.portal-healfh.ru</a> – информационный портал о здоровье;</p> <p><a href="http://www.portal-healfh.ru">www.portal-healfh.ru</a> – информационный портал о здоровье;</p>	<p>- Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.</p>
<b>6. Встречаем лето</b>	<b>2</b>	<p>Твой ребёнок <a href="http://www.tvoyrebenok.ru/origami.shtml">http://www.tvoyrebenok.ru/origami.shtml</a> <a href="http://suhin.narod.ru">http://suhin.narod.ru</a> - Загадки и кроссворды для детей.</p> <p><a href="http://www.obsheedelo.com">www.obsheedelo.com</a> – информационный портал «Здоровый человек успешен»</p>	<p>- Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.</p> <p>- Применение работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>

Раздел V. Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов в неделю	Форма проведения занятий	Дата проведения	
				план	факт
<b>Раздел 1. Понятие о здоровье</b>		<b>6</b>			
1	Введение	1	теория	6.09	
2	Понятие о здоровье	1	практика	13.09	
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию	1	теория практика	20.09	
4	Режим дня. Активный отдых	1	теория практика	27.09	
5	Движение - это жизнь	1	теория практика	4.10	
6	Антропометрические показатели	1	теория практика	11.10	
<b>Раздел 2. Поговорим о правильном питании</b>		<b>6</b>			
7	Режим питания школьника. Правила приема пищи.	1	теория практика	18.10	
8	Полезные и вредные традиции питания	1	теория практика	25.10	
9	Способы хранения пищевых продуктов	1	теория практика	8.11	
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы	1	теория практика	15.11	
11	Кишечные инфекции	1		22.11	
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1		29.11	
<b>Раздел 3. Как уберечь себя от инфекций</b>		<b>5</b>			
13	Органы дыхания и их гигиена	1	теория практика	6.12	
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика	1	теория практика	13.12	
15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.	1	теория практика	20.12	
16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	практика	27.12	
17	Прививки - профилактические меры.	1	теория практика	10.01	
<b>Раздел 4. Правила гигиены для сохранения здоровья</b>		<b>9</b>			
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	1	теория	17.01	
19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	1	теория	24.01	
20	Гигиенические правила сохранения зрения.	1	теория	31.01	
21	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.	1	практика	7.02	
22	Возрастные особенности скелета и	1	теория	14.02	

	мышц,				
23	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1	практика	21.02	
24	Кровяное давление. Частота пульса.	1	теория	28.02	
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1		7.03	
26	Характер человека Типы	1	теория	14.03	
27	темпераментов.			21.03	
	<b>Раздел 5. Осторожно! Вредные привычки</b>	<b>4</b>			
28	Полезные и вредные привычки.	1	теория	4.04	
29	Влияние алкоголя на здоровье.	1	теория	11.04	
30	Табак - человеку враг!	1	теория	18.04	
31	Как сказать «Нет!» вредным привычкам.	1	теория практика	25.04	
	<b>Раздел 6. Встречаем лето</b>	<b>2</b>			
32	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.	1	теория	16.05	
33	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.	1	теория	23.05	