Муниципальное общеобразовательное учреждение города Джанкоя Республики Крым

«Школа-гимназия «№6»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА** | | **СОГЛАСОВАНО** | **УТВЕРЖДЕНА** | |
| на заседании МО учителей внеурочной деятельности и педагогов дополнительного образования МОУ «Школа-гимназия №6»  г. Джанкоя  (протокол от 30.08.2019 №1) | | Заместитель директора по УР МОУ «Школа-гимназия №6»  г. Джанкоя  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Онорина Н.Н.  30.08.2019 | приказом  МОУ «Школа-гимназия № 6»  г. Джанкоя  от 30.08.2019 №341 | |
|  | |  | | |  | |

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

**курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья. 4 класс»**

**Класс: 4 - Г**

**Уровень образования: начальное общее образование**

**Срок реализации программы - 2019/2020 гг.**

**Количество часов по учебному плану: всего – 34 ч/год; 1ч/неделю**

Планирование составлено на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ 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»), Примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15), авторской программы Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011г., Основной образовательной программы НОО МОУ «Школа - гимназия №6», учебному плану МОУ «Школа – гимназия №6», Положения о рабочей программе МОУ «Школа-гимназия №6» (Приказ №111 от 29.03.2017 г.).

Рабочую программу составила Буркацкая А.Э.,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

**2019 г.**

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

# ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностные результаты**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
* 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;
* вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.

# Метапредметные результаты

# Регулятивные УУД

* определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
* составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников;
* проговаривать последовательность действий на уроке;
* высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
* давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
* уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
* планировать и выполнять в системе физические упражнения для развития физических навыков.

# Познавательные УУД

* перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
* ориентироваться в информационном пространстве;
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* пользоваться словарями, справочниками;
* строить рассуждения.

# Коммуникативные УУД

* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
* владеть монологической и диалогической формами речи, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
* слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы.

# Предметные результаты

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# Основные требования к знаниям и умениям учащихся к концу 4-го класса учащиеся должны знать:

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

# учащиеся должны уметь:

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание предмета | Кол - во часов | Основные виды учебной деятельности | Форма организации занятий |
| **Наше здоровье (4 ч)** | | | | |
| 1. | *Что такое здоровье?* | 1 | Оздоровительная минутка. Игра  «Давай поговорим». Встреча с медработником. Творческое задание «Здоровье – это…» | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения. |
| 2. | *Что такое эмоции?* | 1 | Работа со словарём. Определять свои чувства и чувства других людей. Виды эмоций. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Игра «Твоё имя». |
| 3. | *Чувства и поступки.* | 1 | Работа со стихотворением  Дж. Родари «Сколько всего детей на свете?» Игра «Кто больше знает?» |
| 4. | *Стресс.* | 1 | Словарная работа. Оздоровительная минутка. Игра  «Кто больше знает?» |
| **Как помочь сохранить здоровье (3 ч)** | | | | |
| 5. | *Учимся думать и действовать.* | 1 | Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Игра  «Что? Зачем? Как?» | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения.  Чтение стихов, сказок, рассказов. |
| 6. | *Учимся находить причину и последствия событий.* | 1 | Контролировать свои действия, предвидеть неудачи. Игра  «Почему это произошло?» Работа с пословицами.  Оздоровительная минутка. Игры  «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» |
| 7. | *Умей выбирать.* | 1 | Делать правильный выбор, чтобы не навредить окружающим.Анализ сказки [Михалкова С. В.](https://vsebasni.ru/mihalkov/) «Осёл и бобр». Оздоровительная минутка. Игра  «Комплимент». |
| **Что зависит от моего решения (2 ч)** | | | | |
| 8. | *Принимаю решение.* | 1 | Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Анализ со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения.  Чтение стихов, |
| 9. | *Я отвечаю за своё решение.* | 1 | Уметь принимать самостоятельное решение и не бояться ошибиться. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | предложение». | сказок, рассказов. |
| **Злой волшебный – табак (1 ч)** | | | | |
| 10. | *Что мы знаем о курении.* | 1 | Знать о вреде курения. Игра  «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Оздоровительная минутка. Это интересно!  Творческая работа. | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения. |
| **Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)** | | | | |
| 11. | *Зависимость.* | 1 | Иметь представление о том, в чем заключается опасность зависимости. Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской  «Странные вещи». Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения.  Чтение стихов, сказок, рассказов. |
| 12. | *Умей сказать НЕТ.* | 1 | Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры  «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». |
| 13. | *Как сказать НЕТ.* | 1 | Игра «Зеркало и обезьяна». Оздоровительная минутка. Игра  «Продолжите предложение». Толкование пословиц.  Психологический тренинг. |
| 14. | *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?* | 1 | Работа со стихотворением  А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра  «Комплимент». Оздоровительная минутка. |
| 15. | *Я умею выбирать*  *– тренинг безопасного поведения.* | 1 | Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ».  Оздоровительная минутка. Творческая работа. |
| **Помоги себе сам (1 ч)** | | | | |
| 16. | *Волевое поведение.* | 1 | Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра  «Сокровища сердца». | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа. |
| **Злой волшебник – алкоголь (3 ч)** | | | | |
| 17. | *Алкоголь.* | 1 | Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это | Практические занятия с |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! | элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения.  Чтение стихов, сказок, рассказов. |
| 18. | *Алкоголь – ошибка.* | 1 | Работа над стихотворением Джанни Родари «Страна без ошибок» Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. |
| 19. | *Алкоголь – сделай выбор.* | 1 | Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. |
| **Злой волшебник – наркотик (2 ч)** | | | | |
| 20. | *Наркотик.* | 1 | Анализ ситуации. Встреча с медработником.  Оздоровительная минутка. Правила безопасности.  Творческая работа. Игра «Давай поговорим». | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения.  Чтение стихов, сказок, рассказов. |
| 21. | *Наркотик – тренинг безопасного поведения.* | 1 | Игра «Пирамида». Оздоровительная минутка. Игра  «Давай поговорим». |
| **Мы – одна семья (2 ч)** | | | | |
| 22. | *Мальчишки и девчонки.* | 1 | Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра  «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении  Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа. | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения.  Чтение стихов, сказок, рассказов. |
| 23. | *Моя семья.* | 1 | Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка.  Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение». |
| **Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники (11 ч)** | | | | |
| 24. | *Дружба.* | 1 | Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Анализ ситуации. Игра  «Комплимент». | Практические занятия с элементами игр и игровых элементов, групповая работа, дискуссия, практические упражнения.  Чтение стихов, сказок, рассказов. |
| 25. | *День здоровья.* | 1 | Игры и соревнования. |
| 26. | *Умеем ли мы правильно питаться?* | 1 | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок.  Оздоровительная минутка. Инсценировка «Спор овощей». Встреча с Доктором Айболитом. |
| 27. | *Я выбираю кашу.* | 1 | Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». |
| 28. | *Чистота и здоровье.* | 1 | Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». |
| 29. | *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)* | 1 | Остановка на станции  «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! |
| 30. | *Чистота и порядок.* | 1 | Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. |
| 31. | *Будем делать хорошо и не будем плохо.* | 1 | Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра  «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений. |
| 32. | *КВН «Наше здоровье».* | 1 | Игры и соревнования. |
| 33. | *Я здоровье берегу*  *– сам себе я помогу.* | 1 | Игры и соревнования. |
| 34. | *Будем здоровы.* | 1 | Подводим итоги за весь курс. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты». |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Учебные часы |
| 1 | Наше здоровье. | 4 |
| 2 | Как помочь сохранить здоровье. | 3 |
| 3 | Что зависит от моего решения. | 2 |
| 4 | Злой волшебный – табак. | 1 |
| 5 | Почему некоторые привычки называются вредными. | 5 |
| 6 | Помоги себе сам. | 1 |
| 7 | Злой волшебник – алкоголь. | 3 |
| 8 | Злой волшебник – наркотик. | 2 |
| 9 | Мы – одна семья. | 2 |
| 10 | Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники. | 11 |
|  | **Итого** | **34** |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
| **Наше здоровье (4 ч)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Что такое здоровье? | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Что такое эмоции? | 1 | 09.09 |  |
| 3 | Чувства и поступки. | 1 | 16.09 |  |
| 4 | Стресс. | 1 | 23.09 |  |
| **Как помочь сохранить здоровье (3 ч)** | | | | |
| 5 | Учимся думать и действовать. | 1 | 30.09 |  |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий. | 1 | 07.10 |  |
| 7 | Умей выбирать. | 1 | 14.10 |  |
| **Что зависит от моего решения (2 ч)** | | | | |
| 8 | Принимаю решение. | 1 | 21.10 |  |
| 9 | Я отвечаю за своё решение. | 1 | 28.10 |  |
| **Злой волшебный – табак (1 ч)** | | | | |
| 10 | Что мы знаем о курении. | 1 | 11.11 |  |
| **Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)** | | | | |
| 11 | Зависимость. | 1 | 18.11 |  |
| 12 | Умей сказать НЕТ. | 1 | 25.11 |  |
| 13 | Как сказать НЕТ. | 1 | 02.12 |  |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | 09.12 |  |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. | 1 | 16.12 |  |
| **Помоги себе сам (1 ч)** | | | | |
| 16 | Волевое поведение. | 1 | 23.12 |  |
| **Злой волшебник – алкоголь (3 ч)** | | | | |
| 17 | Алкоголь. | 1 | 13.01 |  |
| 18 | Алкоголь – ошибка. | 1 | 20.01 |  |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор. | 1 | 27.01 |  |
| **Злой волшебник – наркотик (2 ч)** | | | | |
| 20 | Наркотик. | 1 | 03.02 |  |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения. | 1 | 10.02 |  |
| **Мы – одна семья (2 ч)** | | | | |
| 22 | Мальчишки и девчонки. | 1 | 17.02 |  |
| 23 | Моя семья. | 1 | 24.02 |  |
| **Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники (11 ч)** | | | | |
| 24 | Дружба. | 1 | 02.03 |  |
| 25 | День здоровья. | 1 | 09.03 |  |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | 16.03 |  |
| 27 | Я выбираю кашу. | 1 | 23.03 |  |
| 28 | Чистота и здоровье. | 1 | 30.03 |  |
| 29 | Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) | 1 | 06.04 |  |
| 30 | Чистота и порядок. | 1 | 13.04 |  |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо. | 1 | 20.04 |  |
| 32 | КВН «Наше здоровье». | 1 | 27.04 |  |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 | 11.05 |  |
| 34 | Будем здоровы. Подводим итоги за весь курс. | 1 | 18.05 |  |
|  | **Итого** | **34** |  |  |

Лист регистрации изменений к рабочей программе  
 курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья. 4 класс»

учителя Буркацкой А.Э.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата изменения | Причина изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |