

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУДЕРМЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. УСМАНА АХМАРОВИЧА ОЗДАМИРОВА»  
(ГБОУ «ГУДЕРМЕССКАЯ СШ ИМ. У.А. ОЗДАМИРОВА)**

**Приложение к ООП НОО,  
утвержденный приказом от 30.08.24 №167**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**(начальное общее образование)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 1 – 4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты спортивно - игрового развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

### Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительной и игровой деятельности по направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Программа внеурочной деятельности курса внеурочной деятельности «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.

### Место курса в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в учебном плане отводится:

Для обучающихся 1 классов: 33 часа, из расчета 1 час в неделю.

Для обучающихся 2- 4 классов: 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

#### **Цели изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

**Приоритетная цель обучения:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

**Достижение заявленной цели определяется особенностями курса внеурочной деятельности и решением следующих задач:**

- ✓ формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки здорового образа 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 сохранения здоровья.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**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;

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **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).

#### **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. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **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.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» выпускник научится:

#### **Понимать:**

- ✓ Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- ✓ Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- ✓ Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Выпускник получит возможность **научиться:**

- ✓ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ✓ различать полезные и вредные продукты;
- ✓ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- ✓ определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- ✓ заботиться о своем здоровье;
- ✓ находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- ✓ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ✓ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- ✓ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ✓ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; 14. отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

**1 класс** «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

**2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

**3 класс** «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

**4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

## Формы работы:

- беседы;
- встречи с людьми различных профессий;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии,
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;
- аукционы добрых дел;
- общественно полезные практики;
- социально-значимые акции,
- проекты

## СОЖЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1 класс

Раздел курса	Количество часов	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	1	Спортивно - оздоровительная, игровая
Питание и здоровье	2	Спортивно - оздоровительная, игровая
Моё здоровье в моих руках	5	Спортивно - оздоровительная, игровая
Я в школе и дома	8	Спортивно - оздоровительная, игровая
Чтоб забыть про докторов	10	Спортивно - оздоровительная, игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	Спортивно - оздоровительная, игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	Спортивно - оздоровительная, игровая
<b>Итого:</b>		<b>33 часа</b>

### 2 класс

Раздел курса	Количество часов	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	2	Спортивно - оздоровительная, игровая
Питание и здоровье	2	Спортивно - оздоровительная, игровая
Моё здоровье в моих руках	6	Спортивно - оздоровительная, игровая
Я в школе и дома	7	Спортивно - оздоровительная, игровая
Чтоб забыть про докторов	10	Спортивно - оздоровительная, игровая

Быстрее, выше, сильнее	5	Спортивно - оздоровительная, игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	Спортивно - оздоровительная, игровая
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>	

### 3 класс

Раздел курса	Количество часов	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	3	Спортивно - оздоровительная, игровая
Питание и здоровье	4	Спортивно - оздоровительная, игровая
Моё здоровье в моих руках	8	Спортивно - оздоровительная, игровая
Я в школе и дома	7	Спортивно - оздоровительная, игровая
Чтоб забыть про докторов	4	Спортивно - оздоровительная, игровая
Быстрее, выше, сильнее	6	Спортивно - оздоровительная, игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	Спортивно - оздоровительная, игровая
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>	

### 4 класс

Раздел курса	Количество часов	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	4	Спортивно - оздоровительная, игровая
Питание и здоровье	5	Спортивно - оздоровительная, игровая
Моё здоровье в моих руках	7	Спортивно - оздоровительная, игровая
Я в школе и дома	6	Спортивно - оздоровительная, игровая
Чтоб забыть про докторов	4	Спортивно - оздоровительная, игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	Спортивно - оздоровительная, игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	3	Спортивно - оздоровительная, игровая
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс «Первая ступенька к здоровью»

№ п/п	Содержание	Часы	Дата		ЦОР
			По плану	По факту	
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 1 час</b>					
1.	Тропинка к здоровью	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Питание и здоровье 2 часа</b>					
2.	Осенние дары. Устный журнал.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Красный! Жёлтый! Зелёный! – (все овощи и фрукты)	1			
<b>Моё здоровье в моих руках - 5 часов</b>					
4.	Что значит режим дня?	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	На зарядку становись!	1			
6.	Экскурсия «Человек и природа»	1			
7.	Как обезопасить свою жизнь.	1			
8.	В здоровом теле здоровый дух.	1			
<b>Я в школе и дома - 8 часов</b>					
9.	До чего же я красива! До чего же хорош!	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Поговорим о зрении.	1			
11.	Осанка – это красиво.	1			
12.	Отдохнём на перемене.	1			
13.	Здоровье и домашние задания.	1			
14.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			
15.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			
16.	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шаг к олимпийским медалям.	1			
<b>Чтоб забыть про докторов – 10 часов</b>					
17.	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Почемучка на медицинском пункте.	1			
19.	День здоровья. «Игра - игралка».	1			
20.	Спортивный час. «Снежный ком».	1			
21.	День здоровья «В стране здоровейки».	1			
22.	Спортивный праздник «В гостях у Айболита».	1			
23.	«Как хорошо здоровым быть».	1			
24.	День здоровья. «Вместе весело шагать».	1			
25.	В стране «Спортландия».	1			
26.	В стране «Спортландия».	1			
<b>Быстрее, выше, сильнее – 5 часов</b>					

27.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Вредные и полезные привычки.	1			
29.	Сдача норм комплекса «Прыг-скок».	1			
30.	Школьные соревнования по лёгкойатлетике, лыжам, шахматно-шашечный турнир, весёлые старты.	1			
31.	Наша речка.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»- 2 часа</b>					
32.	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Чему мы научились за год.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ИТОГО:</b>		<b>33 часа</b>			

**2 класс «Если хочешь быть здоровым – будь им!»**

№ п/п	Содержание	Часы	Дата		ЦОР
			По плану	По факту	
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 2 часа</b>					
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Берегите здоровье.	1			
<b>Питание и здоровье – 2 часа</b>					
3.	Правильное питание – залог здоровья.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Светофор здорового питания.	1			
<b>Моё здоровье в моих руках - 6 часов</b>					
5.	Сон и его значение для здоровья человека.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	«Если хочешь быть здоров, закаляйся!».	1			
7.	Режим дня и его соблюдение.	1			
8.	Иммунитет – сложная задача.	1			
9.	«Нет вредным привычкам».	1			
10.	Спорт в нашей жизни.	1			
<b>Я в школе и дома - 7 часов</b>					
11.	Двигательный режим дня.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Почему устают глаза?	1			
13.	Гигиена позвоночника.	1			
14.	Шалости и травмы.	1			
15.	«Я сажусь за уроки» (Переутомлениеи утомление).	1			
16.	Я и опасность.	1			
17.	Умники и умницы. Презентация «Какразвивать память».	1			
<b>Чтоб забыть про докторов – 10 часов</b>					
18.	«О вредных привычках».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

19.	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1			
20.	Спортивный праздник «Формула здоровья».	1			
21.	«Разговор о правильном питании».	1			
22.	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1			
23.	Спортивный час «Снежный ком».	1			
24.	Управляй эмоциями и чувствами.	1			
25.	«Мы - олимпийцы».	1			
26.	«Мы - олимпийцы».	1			
27.	Оказание первой помощи при травмах.	1			
<b>Быстрее, выше, сильнее – 5 часов</b>					
28.	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с мячами и другими снарядами».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Сдача норм комплекса «Прыг-скоч».	1			
30.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно - шашечный турнир.	1			
31.	У леса на опушке (поход).	1			
32.	Весёлые старты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа</b>					
33.	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Наши успехи и достижения.	1			
<b>ИТОГО:</b>		<b>34 часа</b>			

### Класс «По дорожкам здоровья»

№ п/п	Содержание	Часы	Дата		ЦОР
			По плану	По факту	
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 3 часа</b>					
1.	«Здоровый образ жизни, что сказки это?».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	«Суд книжки над «неряхой мальчишкой».	1			
3.	«Остров здоровья».	1			
<b>Питание и здоровье – 4 часа</b>					
4.	Игра «Смак».	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Что значит правильное питание?	1			
6.	Ярмарка здоровой пищи.	1			
7.	«Волшебный сундучок».	1			
<b>Моё здоровье в моих руках - 8 часов</b>					
8.	Занятие по гигиеническим навыкам.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Устный журнал «Вредные микробы».	1			
10.	«Здоровье и труд рядом идут».	1			
11.	Своя игра «Человек и здоровье».	1			

12.	День здоровья «Спортивный аудит».	1			
13.	«Шутка минутка, а заряжает на час».	1			
14.	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья».	1			
15.	«Моё здоровье в моих руках».	1			
<b>Я в школе и дома - 7 часов</b>					
16.	Мой внешний вид – залог здоровья.	1			https://resh.e du.ru/
17.	Беседа врача «Клещ энцефалитный».	1			
18.	День здоровья «Игровые забавы».	1			
19.	«Бесценный дар - зрение».	1			
20.	Гигиена правильной осанки.	1			
21.	«Скорая помощь».	1			
22.	Спортивный праздник « Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».	1			
<b>Чтоб забыть про докторов – 4 часа</b>					
23.	В гостях у Мойдодыра.	1			https://resh.e du.ru/
24.	Лесная аптека на службе человека.	1			
25.	«Питание и здоровье». Вкусные и полезные вкусы.	1			
26.	«Планета Здоровья». Игра.	1			
<b>Быстрее, выше, сильнее – 6 часов</b>					
27.	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»	1			https://resh.e du.ru/
28.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно – шашечный турнир.	1			
29.	Спортивный час «Зимние забавы».	1			
30.	Легенды о происхождении олимпиады.	1			
31.	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья».	1			
32.	И снова в дорогу.	1			
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа</b>					
33.	«Я расту». Сдача нормативов физического развития.	1			https://resh.e du.ru/
34.	Чему мы научились и чего достигли.	1			
<b>ИТОГО:</b>		<b>34 часа</b>			

#### 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»»

№ п/п	Содержание	Часы	Дата		ЦОР
			По плану	По факту	
<b>Введение «Здравствуй, школьная страна» 4 часа</b>					
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1			https://resh.e du.ru/
2.	Правила личной гигиены.	1			
3.	Физическая активность и здоровье.	1			
4.	Как познать себя.	1			
<b>Питание и здоровье – 5 часов</b>					
5.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1			https://resh.e du.ru/

6.	Здоровая пища для всей семьи.	1			
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1			
8.	Щи да каша – пища наша. (Секреты здорового питания).	1			
9.	«Богатырская силушка».	1			
<b>Моё здоровье в моих руках - 7 часов</b>					
10.	Домашняя аптечка.	1			https://resh.e du.ru/
11.	«Мы за здоровый образ жизни».	1			
12.	Олимпийский марафон.	1			
13.	«Береги зрение смолоду».	1			
14.	Как избежать искривления позвоночника?	1			
15.	Отдых для здоровья.	1			
16.	«Моё здоровье в моих руках».	1			
<b>Я в школе и дома - 6 часов</b>					
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1			https://resh.e du.ru/
18.	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!».	1			
19.	«Спешите делать добро».	1			
20.	«Мир вокруг нас».	1			
21.	«Экологическая тропа».	1			
22.	«Богатырские потешки».	1			
<b>Чтоб забыть про докторов – 4 часа</b>					
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Встреча с медицинским работником.	1			https://resh.e du.ru/
24.	День здоровья «Щит и меч».	1			
25.	«Вкусные и полезные вкусоности».	1			
26.	Суд над вредными привычками	1			
<b>Быстрее, выше, сильнее – 5 часов</b>					
27.	От Афин до Сочи.	1			https://resh.e du.ru/
28.	Спортивный час «Зимние забавы».	1			
29.	Олимпиада начинается в школе.	1			
30.	Сдача нормативов спортивного комплекса.	1			
31.	Школьная спартакиада.	1			
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» - 3 часа</b>					
32.	Заветный уголок.	1			https://resh.e du.ru/
33.	Колесо истории.	1			
34.	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни».	1			
<b>ИТОГО:</b>		<b>34 часа</b>			