

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 85 имени Валерия Иванкина

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «30» августа 2021 года протокол № 1
Председатель  В.Н. Бондаренко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По «Азбука здоровья» _____
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс):
начальное общее образование, 1-4 класс
(начальное общее, основное общее образование, среднее общее образование указанием классов)

Количество часов 135 часов

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы
Шмигельская Елена Васильевна, учитель МБОУ СОШ № 85
ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии ФГОС

с учетом примерной рабочей программы по курсу «Азбука здоровья» 1-4
классы, автор Л.А. Ефросинина, М.: «Вентана –Граф», 2012
(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

Рабочая программа разработана на основе учебной программы курса авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011 и соответствует требованиям и положениям основной образовательной программы МБОУ СОШ № 85.

Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ **личностные результаты** отражают сформированность, в том числе:

гражданско-патриотическое воспитание

- в формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

физическое воспитание и воспитание культуры здоровья

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

духовное и нравственное воспитание

- формирование нравственных представлений и убеждений, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование представлений о ценности научного познания

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции,

эстетическое воспитание

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; в развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

трудовое воспитание

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

экологическое воспитание

- формирование ответственности за чистоту родного края, нетерпимости к проявлениям невежества и бескультурья по отношению к природе;

➤ **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

➤ **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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование 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).

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»

Раздел 1. Введение «Здравствуй школа, вот и я». (16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. Здоровое питание (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Раздел 3. Сохраним своё здоровье (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Если хочешь быть здоров (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Раздел 1. <i>Введение «Здравствуй школа, вот и я».</i>	4	1. Дорога к доброму здоровью	Духовное, нравственное, физическое воспитание
			2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	
			3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»	
			4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник).	
2.	Раздел 2. <i>«Здоровое питание»</i>	5	1. Самые полезные продукты. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Формирование представлений о ценности научного познания, духовно-нравственное, воспитание культуры
			2. Удивительные превращения пирожка. Приглашаем к чаю	
			3. Ю. Тувим «Овощи»	

			(кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) 4.Пора ужинать. 5.На вкус и цвет товарищей нет. (Текущий контроль знаний - викторина).	здоровья
3.	Раздел 3. <i>«Сохраним своё здоровье»</i>	7	1. Режим дня. 2.Полезные и вредные продукты. 3.Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк» 4. Экскурсия «Сезонные изменения в природе» 5. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» 7. Урок КВН «Наше здоровье». Текущий контроль знаний (Викторина).	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания,гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья, трудовое воспитание
4	Раздел 4. <i>«Я в школе и дома»</i>	6	1.Мой внешний вид – залог здоровья. 2. Зрение – это сила 3.Осанка – это красиво 4. Весёлые переменки 5. Здоровье и домашние задания 6.Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим (Текущий контроль знаний).	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания,гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья
5	Раздел 5. <i>«Если хочешь быть здоров»</i>	4	1. Хочу остаться здоровым 2.Вкусные и полезные вкусоности 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть» 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» (Текущий контроль знаний - круглый стол).	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания,гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья, физическое воспитание
6	Раздел 6. <i>«Я и моё ближайшее окружение»</i>	3	1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» 2.Вредные и полезные привычки. 3. Я б в спасатели пошел (Текущий контроль знаний - ролевая игра).	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания,гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья, трудовое воспитание
7	Раздел 7. <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	1. Опасности летом (просмотр видео фильма) 2. Первая доврачебная помощь 3. Вредные и полезные	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного

			растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	познания,гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья, экологическое
			4. Чему мы научились за год. (Итоговый контроль знаний – диагностика)	
	Итого	33 ч		

2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Раздел 1. <i>Введение «Здравствуй школа, вот и я».</i>	4	1. Что мы знаем о ЗОЖ?	Духовно-нравственное, физическое и трудовое воспитание
			2. По стране Здоровейке	
			3. В гостях у Мойдодыра	
			4.Я хозяин своего здоровья (текущий контроль - КВН).	
2.	Раздел 2. <i>«Здоровое питание»</i>	5	1.Всякому овощу – своё время. Меню из трех блюд на всю жизнь.	Формирование представлений о ценности научного познания, духовно-нравственное, воспитание культуры здоровья, экологическое
			2. Как правильно есть.	
			3.Спектакль «Я выбираю кашу»	
			4.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	
			5. Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний – викторина).	
3.	Раздел 3. <i>«Сохраним своё здоровье»</i>	7	1. Сон – лучшее лекарство.	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания,гражданско-патриотическое, физическое воспитание, воспитание культуры здоровья
			2.Кто тобой управляет?	
			3. День здоровья «Будьте здоровы».	
			4.Иммунитет.	
			5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
			6. Спорт в жизни ребёнка.	
			7. Слагаемые здоровья (Текущий контроль знаний - за круглым столом).	
4	Раздел 4. <i>«Я в школе и дома»</i>	6	1. Я и мои одноклассники	Эстетическое, нравственное воспитание, формирование представлений о ценности научного познания,гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья
			2.Почему устают глаза?	
			3.Гигиена позвоночника. Сколиоз	
			4. Шалости и травмы	
			5.«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
			6. Умники и умницы (Текущий контроль знаний).	
5	Раздел 5. <i>«Если хочешь быть здоров»</i>	4	1. С. Преображенский «Огородники»	Эстетическое, формирование

			2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) 3. День здоровья «Самый здоровый класс» 4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. (Текущий контроль знаний - городской конкурс «Разговор о правильном питании»).	представлений о ценности научного познания, гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья, физическое воспитание
6	Раздел 6. <i>«Я и моё ближайшее окружение»</i>	4	1. Мир эмоций и чувств 2. Вредные привычки 3. «Веснянка» 4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция).	Эстетическое воспитание, формирование представлений о ценности научного познания, нравственное воспитание, воспитание культуры здоровья
7	Раздел 7. <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	1. Я и опасность. 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль. А. Колобов «Красивые грибы» 3. Первая помощь при отравлении 4. Наши успехи и достижения. (Итоговый контроль знаний – диагностика).	Эстетическое воспитание, формирование представлений о ценности научного познания, нравственное воспитание, воспитание культуры здоровья, экологическое воспитание
	Итого	34 ч		

3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Раздел 1. <i>Введение «Здравствуй школа, вот и я».</i>	4	1. «Здоровый образ жизни, что это?» 2. Личная гигиена 3. В гостях у Мойдодыра. 4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра).	Духовно-нравственное, физического воспитания
2.	Раздел 2. <i>«Здоровое питание»</i>	5	1. Игра «Смак» 2. Плох обед, если хлеба нет. 3. Время есть булочки. 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить. 5. «Чудесный сундучок» (Текущий контроль знаний –	Формирование представлений о ценности научного познания, духовно-нравственное, воспитание культуры здоровья,

			КВН).	экологическое воспитание
3.	Раздел 3. <i>«Сохраним своё здоровье»</i>	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Труд и здоровье 2. Наш мозг и его волшебные действия 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым» 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья» 7. «Моё здоровье в моих руках» (Текущий контроль знаний – викторина). 	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания, гражданско-патриотическое, физическое воспитание, воспитание культуры здоровья, трудовое воспитание
4	Раздел 4. <i>«Я в школе и дома»</i>	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мой внешний вид – залог здоровья 2. «Доборечие» 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка» 4. «Бесценный дар - зрение» 5. Гигиена правильной осанки 6. «Спасатели, вперёд!» (Текущий контроль знаний). 	Эстетическое, нравственное воспитание, формирование представлений о ценности научного познания, гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья
5	Раздел 5. <i>«Если хочешь быть здоров»</i>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шарль Перро «Красная шапочка» 2. Движение-это жизнь 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше» 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы (Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»). 	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания, гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья, физическое воспитание
6	Раздел 6. <i>«Я и моё ближайшее окружение»</i>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мир моих увлечений 2. Вредные привычки и их профилактика 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» 4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция). 	Эстетическое воспитание, формирование представлений о ценности научного познания, нравственное воспитание, воспитание культуры здоровья
7	Раздел 7. <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я и опасность. 2. Лесная аптека на службе человека 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду» 4. Чему мы научились и чего 	Эстетическое воспитание, формирование представлений о ценности научного познания,


			достигли. (Итоговый контроль знаний – диагностика).	нравственное воспитание. воспитание культуры здоровья
	Итого	34 ч		

4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Раздел 1. <i>Введение «Здравствуй школа, вот и я».</i>	4	1. «Здоровье и здоровый образ жизни»	Духовно-нравственное, физическое воспитание, экологическое воспитание
			2. Правила личной гигиены	
			3. Физическая активность и здоровье	
			4. Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом).	
2.	Раздел 2. <i>Здоровое питание</i>	5	1. Как утолить жажду.	Формирование представлений о ценности научного познания, духовно-нравственное, воспитание культуры здоровья
			2. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	
			3. Где найти витамины весной?	
			4. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	
			5. «Богатырская силушка» (Текущий контроль знаний – КВН).	
3.	Раздел 3. <i>«Сохраним своё здоровье»</i>	7	1. Домашняя аптечка	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания, гражданско-патриотическое, физическое воспитание, воспитание культуры здоровья
			2. «Мы за здоровый образ жизни»	
			3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	
			4. «Береги зрение смолоду».	
			5. Как избежать искривления позвоночника	
			6. Отдых для здоровья	
			7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний – викторина.	
4	Раздел 4. <i>«Я в школе и дома»</i>	6	1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Эстетическое, нравственное воспитание, формирование представлений о ценности научного познания, гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья, трудовое воспитание
			2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	
			3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	
			4. Что такое дружба? Как дружить в школе?	
			5. Мода и школьные будни	
			6. Делу время, потехе час. (Текущий контроль знаний - игра викторина).	


5	Раздел 5. «Если хочешь быть здоров»	4	1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Эстетическое, формирование представлений о ценности научного познания, гражданско-патриотическое, воспитание культуры здоровья, физическое воспитание
			2. День здоровья «За здоровый образ жизни».	
			3. Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники»	
			4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы (Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»).	
6	Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение»	4	1. Размышление о жизненном опыте	Эстетическое воспитание, формирование представлений о ценности научного познания, нравственное воспитание, воспитание культуры здоровья
			2. Вредные привычки и их профилактика	
			3. Школа и моё настроение	
			4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний - итоговая диагностика).	
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»	4	1. Я и опасность.	Эстетическое воспитание, формирование представлений о ценности научного познания, нравственное воспитание, воспитание культуры здоровья
			2. Игра «Мой горизонт»	
			3. Гордо реет флаг здоровья	
			4. «Умее ли вы вести здоровый образ жизни». (Итоговый контроль знаний - Диагностика. Составление книги здоровья).	
Итого		34 ч		

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 классных руководителей
 МБОУ СОШ № 85
 от «26» августа 2021 года № 1

 С.А.Пономарева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 В.О.Рябчун

«27» августа 2021 года