



№	Название	Страницы
1.	Планируемые результаты освоения программы	
2.	Содержание курсавнеурочной деятельности	
3.	Календарно- тематическое планирование	

## 1. Планируемые результаты изучения внеурочной деятельности по ФГОС

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **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;

- **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. 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 .

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

✓ осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.***

## 2.Содержание учебного предмета

**В содержании** программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

**I** - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

**II** - практический, позволяющий закрепить спортивные навыки и достижения.

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 впрофилактических 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### 3.Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности ФГОС

#### 1 класс «Первая ступенька к здоровью»

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма
			Теорети- ческие занятия	Практи- чески е занятия	
I	<b>Введение «Здравствуй, школьная страна».</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Тропинка к здоровью	1	1		
II	<b>Питание и здоровье</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	Осенние дары. Витаминки в моей тарелке.	1	1		Устный журнал
2.5	Красный! Жёлтый! Зелёный! – (всё о фруктах)	1		1	Викторина
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
3.1	Что значит режим дня?	1	1		Разговор - рассуждение
3.2	На зарядку становись!	1		1	Комплекс утренней зарядки
3.3	Экскурсия «Человек и природа»	1		1	Экскурсия- прогулка
3.4	Как обезопасить свою жизнь	1	1		Презентация
3.5	В здоровом теле здоровый дух	1		1	Игры на свежем воздухе
IV	<b>Я в школе и дома</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

4.1	До чего же я красива! До чего же я хорош!	1	1		Разговор на тему личной гигиены
4.2	Поговорим о зрении	1	1		Информационная беседа
4.3	Осанка – это красиво	1		1	практикум
4.4	Отдохнём на переменке	1		1	Игровые занятия
4.5	Здоровье и домашние задания.	1	1		Беседа с элементами практики
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	2	1	1	Встреча с мед работником, Игра-викторина
4.7	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шаг к олимпийским медалям.	1		1	Игротека, тестирование
<b>V</b>	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
5.1	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».	1	1		Беседа рассуждение.
5.2	Почемучка на медицинском пункте.	1		1	Тренинг.
5.3	День здоровья. «Игра - игралка»	1		1	День здоровья
5.4	Спортивный час. «Снежный ком».	1		1	Спортивный час
5.5	День здоровья «В стране здоровейки»	1		1	День здоровья
5.6	Спортивный праздник «В гостях у Айболита»	1		1	Спортивный праздник
5.7	«Как хорошо здоровым быть»	1		1	Конкурс рисунков

5.8	День здоровья. «Вместе весело шагать».	1		1	День здоровья
5.9	В стране «Спортландия».	2		2	Игры, викторины, эстафеты.
VI	<b><i>Быстрее, выше, сильнее.</i></b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
6.1	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Медведи пчелы», «Мы веселые ребята», «Альпинисты» и др..	1		1	Игротека
6.2	Вредные и полезные привычки	1		1	Блиц опрос
6.3	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	Тестирование
6.4	Школьные соревнования по легкой атлетике, лыжам, шахматно-шашечный турнир, веселые старты	1		1	Соревнования
6.5	Наша речка.	1		1	Однодневный туристический поход
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	тестирование
7.2	Чему мы научились за год.	1		1	диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	



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

**Цель:** понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, спорт и его значение, двигательный режим и режим питания, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Формы
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
<b>I</b>	<b><i>Введение «Здравствуй школьная страна».</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	1		анкетирование
1.2	Берегите здоровье	1	1		Разговор- беседа
<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	Правильное питание – залог здоровья	1	1		Информацион - ное занятие
2.2	Светофор здорового питания	1		1	викторина
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		Мини лекция
3.2	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	1		1	Игровой практикум
3.3	Режим дня и его соблюдение.	1		1	Викторина
3.4	Иммунитет – сложная задача	1		1	Беседа за круглым столом.
3.5	«Нет вредным привычкам»	1		1	Конкурс рисунков
3.6	Спорт в нашей жизни.	1	1		Презентация
<b>IV</b>	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	

4.1	Двигательный режим дня.	1	1		Информацион-ное занятие
4.2	Почему устают глаза?	1		1	Комплексы упр. для газ
4.3	Гигиена позвоночника.	1		1	Комплексы упр. для укрепления осанки
4.4	Шалости и травмы.	1		1	Встреча с мед. работником
4.5	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление)	1	1		Устный журнал
4.6	Я и опасность	1		1	Занятие - тренинг
4.7	Умники и умницы . Презентация «Как развивать память»	1		1	Презентация, тренинг
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
5.1	«О вредных привычках»	1	1		Диспут
5.2	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь»	1		1	День здоровья
5.3	Спортивный праздник «Формула здоровья»	1		1	Спортивный праздник
5.4	«Разговор о правильном питании»	1	1		Встреча за круглым столом
5.5	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1		1	День здоровья
5.6	Спортивный час «Снежный ком».	1		1	Спортивный час
5.7	Управляй эмоциями и чувствами.	1	1		Беседа - рассуждение

5.8	«Мы - олимпийцы».	2		2	Игры, викторины
5.9	Оказание первой помощи при травмах.	1		1	Тренинг
VI	<b><i>Быстрее, выше, сильнее.</i></b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
6.1	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с выручалками», эстафеты с мячами и другими снарядами.	1		1	Игротека
6.2	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	Тестирование
6.3	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1		1	Соревнования
6.4	У леса на опушке.	1		1	Однодневный туристический поход.
6.5	Весёлые старты.	1		1	Эстафеты
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	Тестирование
7.2	Наши успехи и достижения	1		1	диагностика
	Итого:	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

### **3 класс «По дорожкам здоровья»**

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
I	<b><i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i></b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1		Информационное сообщение
1.2	«Суд книжки над неряхой мальчишкой»	1		1	Инсценирование сказки
1.3	«Остров здоровья»	1		1	Игра
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Игра «Смак»	1		1	Игра-викторина
2.2	Что значит правильное питание?	1	1		Мини лекция
2.4	Ярмарка здоровой пищи	1	1		Конкурс рисунков, плакатов
2.5	«Волшебный сундучок»	1		1	КВН

III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
3.1	Занятие по гигиеническим навыкам	1	1		Теоретическое занятие
3.2	Устный журнал «Вредные микробы»	1	1		Устный журнал
3.3	«Здоровье и труд рядом идут»	1	1		Классный час
3.4	Своя игра «Человек и здоровье»	1		1	Интеллектуальная игра
3.5	День здоровья «Спортивный аудит»	1		1	День здоровья
3.6	« Шутка минутка, а заряжает на час»	1		1	Весёлая ярмарка
3.7	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья»	1	1		Заочное путешествие - презентация
3.8	«Моё здоровье в моих руках»	1		1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1		Модные дебаты на тему личной гигиены
4.2	Беседа врача «Клещ энцефалитный»	1	1		Встреча с мед. работником
4.3	День здоровья «Игровые забавы»	1		1	День здоровья
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1		1	Комплексы упр. для глаз
4.5	Гигиена правильной осанки	1		1	Комплексы упр. для осанки. Тренинг

4.6	«Скорая помощь»	1		1	Тренинг
4.7	Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».	1		1	Спортивный праздник
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
5.1	В гостях у Мойдодыра	1	1		Классный час
5.2	Лесная аптека на службе человека	1		1	КВН
5.3	«Питание и здоровье» Вкусные и полезные вкусности	1		1	Викторина
5.4	«Планета Здоровья». Игра	1		1	Игра
VI	<b><i>Быстрее, выше, сильнее</i></b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
6.1	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»	1		1	День здоровья
6.2	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1		1	Соревнования
6.3	Спортивный час «Зимние забавы».	1		1	Спортивный час
6.4	Легенды о происхождении олимпиады.	1		1	Презентация
6.5	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья»	1		1	Игра
6.6	И снова в дорогу	1		1	Однодневный туристический поход

VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	<b>3</b>		<b>3</b>	
7.1	Я и опасность.	1		1	КВН
7.2	«Я расту» Сдача нормативов физического развития.	1		1	тестирование
7.3	Чему мы научились и чего достигли	1		1	диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	

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

**Цель:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
I	<b><i>«Здравствуй, школьная страна».</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1	анкетирование
1.2	Правила личной гигиены	1		1	Блиц турнир
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1		Информационные пятиминутки
1.4	Как познать себя	1	1		Разговор за круглым столом
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1		Классный час-занятие
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1	Творческий конкурс
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1		Мини конференция
2.4	Щи да каша – пища наша.	1	1		Разговор за круглым



	(Секреты здорового питания).				столом
2.5	«Богатырская силушка»	1		1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
3.1	Домашняя аптечка	1		1	Встреча с мед. работником
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1		1	Конкурс рекламы
3.3	Олимпийский марафон	1		1	Спортивный праздник
3.4	«Береги зрение с молодую».	1		1	Комплексы упр. для глаз. Тренинг
3.5	Как избежать искривления позвоночника?	1		1	Комплексы упр. для осанки. Тренинг
3.6	Отдых для здоровья	1	1		Размышление на тему
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1		1	Викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		1	Анкетирование
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1		Диспут
4.3	«Спешите делать добро»	1		1	Акция
4.4	«Мир вокруг нас»	1		1	Игра - викторина
4.5	«Экологическая тропа»	1		1	Мини конференция
4.6	«Богатырские потешки»	1		1	Народные игры
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		Встреча с мед. работником
5.2	День здоровья «Щит и меч»	1		1	День здоровья

5.3	«Вкусные и полезные вкусы»	1		1	Разговор о правильном питании
5.4	Суд над вредными привычками	1		1	Ролевая игра
VI	<b><i>Быстрее, выше, сильнее</i></b>	5		5	
6.1	От Афин до Сочи	1		1	Презентация
6.2	Спортивный час «Зимние забавы».	1		1	Спортивный час
6.3	Олимпиада начинается в школе	1		1	Спортивные состязания
6.4	Сдача нормативов спортивного комплекса «Кострома-спорт-здоровье»	1		1	тестирование
6.5	Школьная спартакиада	1		1	Школьные и районные соревнования
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	3		3	
7.1	Заветный уголок	1		1	Однодневный туристический поход
7.3	Колесо истории	1		1	Конкурсная программа
7.4	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни»	1		1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	