

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 28.05.2024 Протокол № 16

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 28.05.2024 г. № 537 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 28.05.2024 года
протокол № 6

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 28.05.2024 года
протокол № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Азбука здоровья»
Для 4А класса
учитель: Пучковой Е.К.
на 2024-2025 учебный год**

Санкт-Петербург, 2024 г.

Раздел 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовой и документальной основой плана организации внеурочной деятельности являются:

Нормативно-правовой и документальной основой плана организации внеурочной деятельности ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга на 2024-2025 учебный год являются:

Федеральный уровень

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (часть 5 статья 12) № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

5. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПин 1.2.3685-21).

6. Письма Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

7. Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

Региональный уровень

1. Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 г.

2. Инструктивно-методического письма Комитета по образованию «Об организации работы образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, обеспечивающие углубленное изучение учебных предметов, предметных областей» № 03-20-2216/15-0-0 от 02.06.2015.

Школьный уровень

1. Устава ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 2337-р от 26.05.2014).

2. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга на 2024-2025 учебный год (протокол Педагогического совета ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга № 16 от 28.05.2024, приказ № 537-д от 28.05.2024).

3. «Положения об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС, 2021 (новая редакция) (протокол Педагогического совета от 25.05.2022 № 8, протокол заседания Совета родителей от 25.05.2022 № 1, приказ директора от 25.05.2022 № 481-д).

2. Назначение программы

Воспитательная проблема, над которой работает школа, посвящена теме формирования у учащихся здорового образа жизни. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

Здоровье – одна из самых главных ценностей жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья, малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях. Все это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население страны, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Значит, и задачи оздоровления детей должны решаться, прежде всего, в процессе обучения.

1. Цели и задачи внеурочной деятельности

Цель: укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

- обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности в повседневной жизни.
- воспитание моральных и волевых качеств, умение взаимодействовать в коллективе, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья.

2. Возрастная группа обучающихся (класс, параллель), на которых ориентированы занятия внеурочной деятельности

Программа ориентирована на учащихся 4-х классов

3. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по внеурочной деятельности.

Объем часов, отпущенных календарным учебным графиком на данные внеурочные занятия, 8,5 часов в год (0,25 часа в неделю)

Раздел 2

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеурочная деятельность обучающихся 1-4 классов ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания, которая реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Умение соблюдать дисциплину, уважительно	Умение донести свою позицию до других: оформлять свою	учащиеся должны знать: правила гигиены

<p>относиться к учителям и одноклассникам.</p> <p>Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).</p> <p>Умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>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.</p> <p>Готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p>Выделение и осмысление отдельных слов, терминов, понятий.</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.</p>	<p>мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Слушать и понимать речь других.</p> <p>Умение определять цели своего обучения, формулировать новые задачи. Проговаривать последовательность действий на занятии.</p> <p>Слушать и понимать речь других.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p> <p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Проговаривать последовательность действий на занятии.</p> <p>Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала</p>	<p>повседневного быта; особенности физического развития младшего школьника;</p> <p>влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;</p> <p>показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;</p> <p>основные правила закаливания организма;</p> <p>основы рационального питания;</p> <p>способы воспитания двигательных способностей; особенности воздействия двигательной активности на организм человека.</p> <p>учащиеся должны уметь:</p> <p>применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;</p> <p>составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;</p> <p>вести дневник самоконтроля;</p> <p>самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;</p> <p>играть в подвижные игры, соблюдая правила;</p> <p>применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.</p>
---	--	--

2. ФОРМЫ УЧЕТА ДОСТИЖЕНИЙ

Учёт достижений обучающихся проводится в «Листе рефлексии», который является частью портфолио обучающегося

Система оценки результативности внеурочной деятельности является комплексной. Оцениваются следующие критерии:

- уровень воспитанности и общей культуры учащихся
- участие в школьных воспитательных мероприятиях
- уровень применения принципов здорового образа жизни
- степень вовлечения родителей учащихся в дела коллектива

- выбор учащимися социально приемлемых духовно-нравственных форм самореализации и самовыражения

Раздел 3

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Формы организации и виды деятельности
1.	Здоровый образ жизни	4	Спортивно-массовые и физкультурно - оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни здоровья Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе Контроль за соблюдением санитарно -гигиенических требований Оформление уголков по технике безопасности, проведение инструктажей
2.	Чистота- залог здоровья.	1	
3.	Движение - жизнь!	1	
4.	Быстрее, выше, сильнее!	1	
5.	Лес – наш друг.	1,5	

Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 4 А класса учителя Пучковой Е.К. на 2024-2025 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Планируемая дата
1	Определение понятия «здоровье». Изменения за лето	1 неделя
2	Факторы, влияющие на здоровье человека	2 неделя
3	Полезные привычки – наша гордость. Трекер привычек	3 неделя
4	Основные правила личной гигиены. Закаливание	4 неделя
5	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина	5 неделя
6	Гигиена зрения и слуха	6 неделя
7	Почему болят зубы. как сохранить улыбку красивой	7 неделя
8	Кожа – надежная защита организма	8 неделя
9	Человек ест для того, чтобы жить, а не живет для того, чтобы есть	9 неделя
10	Пирамида здорового питания. «Стройматериалы» для организма человека	10 неделя
11	В чем сила воды. Как утолить жажду	11 неделя
12	Значение витаминов	12 неделя
13	Блюда из зерна	13 неделя
14	О правилах здорового питания школьников	14 неделя
15	Клетка. Иммунная система	15 неделя
16	Причина и признаки болезни. Как организм помогает себе	16 неделя

17	Домашняя аптечка. Первая помощь	17 неделя
18	Пищевые отравления	18 неделя
19	Любимые занятия – насколько они полезны	19 неделя
20	Привычки, которые убивают. Зависимость	20 неделя
21	Моя индивидуальность и уникальность	21 неделя
22	Я – успешный ученик	22 неделя
23	Развитие мозга и его особенности	23 неделя
24	Что такое эмоции. Стресс	24 неделя
25	Сон – лучшее лекарство от усталости. Как сделать сон полезным	25 неделя
26	Семейные ценности. Родители и дети	26 неделя
27	Законы дружбы. Кто может считаться настоящим другом	27 неделя
28	Ложь и обман	28 неделя
29	Поговорим об этикете	29 неделя
30	Опасные ситуации	30 неделя
31	Солнечно и жарко. Дождь и гроза	31 неделя
32	Правила безопасности на воде	32 неделя
33	Опасность с крыльями	33 неделя
34	Каникулы. Безопасное лето	34 неделя

ТЕМЫ ПРОЕКТОВ

- Жить со спортом хорошо
- Зарядка нужна, зарядка важна
- Закаляйся каждый день