


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Мокроусовская средняя общеобразовательная школа №1
имени генерал-майора Г.Ф.Тарасова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
 /Л.А.Погадаева/
« 30 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ МСОШ №1
имени генерал-майора Г.Ф.Тарасова
Н.А.Телегина/
Приказ № 127
от « 31 » 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Планета Здоровья»
(спортивно - оздоровительное направление)

Возраст 6 – 11 лет

Составитель: Питченко Алёна Вячеславовна,
учитель начальных классов

с. Мокроусово
2021 – 2022 учебный год

Планируемые результаты курса

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** — 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 «Планета 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 «Планета 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 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, 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- сознание 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.

Тематическое планирование

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Название раздела.	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	викторина
	Я в школе и дома	6	3	3	игра - викторина
	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	круглый стол
	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	ролевая игра
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	33	14	19	

2 класс
«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
	Введение. Вот мы и в школе.	4	1	3	КВН
	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	за круглым столом
	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	школьная конференция
	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	16	18	

3 класс
«По дорожкам здоровья»

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
	Введение. Вот мы и в школе.	4	1	3	праздник
	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
	Я в школе и дома	6	3	3	
	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	соревнование
	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	16	18	

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

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
	Введение. Вот мы и в школе.	4	1	3	круглый стол

	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	викторина
	Я в школе и дома	6			
	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	презентация
	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	
	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	16	18	

Раздел 3. Содержание курса

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (16 ч.)

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

1 класс - 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс - 4 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3 класс – 4 часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс - 4 часа

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом) _

Раздел 2. Питание и здоровье (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.

1 класс – 5 часов

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс - 5 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Что даёт нам море.

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс - 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 Чудесный сундучок. Текущий контроль знаний – КВН

4 класс - 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 Богатырская силушка. Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(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.

1 класс - 7 часов

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3 Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим.

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс - 7 часов

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 Будьте здоровы

Тема 4 Иммунитет

Тема 5 Беседа –Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья. Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс - 7 часов

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 Хочу остаться здоровым

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа –Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7 Моё здоровье в моих руках. Текущий контроль знаний-викторина

4 класс - 7 часов

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2 Мы за здоровый образ жизни

Тема 3 Марафон. Сколько стоит твоё здоровье

Тема 4 Береги зрение смолоду.

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (24 ч.)

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.

1 класс - 6 часов

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые переменки

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс - 6 часов

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс - 6 часов

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2 Доброречие

Тема 3 Азбука вежливости

Тема 4 Бесценный дар- зрение

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 Спасатели, вперёд! Текущий контроль знаний

4 класс - 6 часов

Тема 1 Мы здоровьем дорожим,соблюдая свой режим

Тема 2 Класс не улица ребята! И запомнить это надо!

Тема 3 Спешу делать добро

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу- время , потехе- час. Текущий контроль знаний- игра .

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

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

1 класс - 4 часа

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. Как хорошоздоровым быть

Тема 4 Как сохранять и укреплять свое здоровье.Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс - 4 часа

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

Тема 3 Самый здоровый класс

Тема 4 Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний-

3 класс - 4 часа

Тема 1 Закаливание

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3 Дальше, быстрее, выше

Тема 4 Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний

4 класс - 4 часа

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. За здоровый образ жизни.

Тема 3 Закаливание

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний

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.

1 класс - 3 часа

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 Я б в спасатели пошел! Текущий контроль знаний

2 класс - 4 часа

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 Веснянка

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний

3 класс - 4 часа

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Добро лучше, чем зло..

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний-

4 класс - 4 часа

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс - 4 часа

Тема 1 Опасности летом (просмотр видеофильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения.

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс - 4 часа

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Красивые грибы.

Тема 3 Первая помощь при отравлении

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс - 4 часа

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс – 4 часа

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний.