

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА ТАЛАЛИХИНА
(МОУ – СОШ №8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ – СОШ №8
ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА
от «28» августа 2020г.
№ 100-1/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
2020-2021 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное
Класс: 3а,3б,3в,3г
Составитель: Жучкова С.М., учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» создана на основе методических рекомендаций по составлению программ внеурочной деятельности В.Д.Григорьева, П.В.Степанова «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор» и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в соответствии с требованиями Федерального Государственного стандарта начального общего образования. Программа рассчитана на обучающихся 3 класса.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, здоровью своему и окружающих,
- формирование у учащихся средствами подвижных игр упорства, сплочённости, детской взаимовыручки, общение со сверстниками,
- создание благоприятных условий для успешной адаптации формирующейся личности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Формы проведения занятий: интерактивные игры, конференции, конкурсы, игры, экскурсии, соревнования, встречи со специалистами (врачи, экологи и др.).

Форма подведения итогов: Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»
Двигательная активность учащихся на занятиях составляет:100%.

Общая характеристика курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 3 класса, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать лучшие личностные качества.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные свои периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Программа внеурочной

деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Место курса в плане внеурочной деятельности

По учебному плану МОУ-СОШ № 8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА на занятия внеурочной деятельностью «Планета здоровья» в 3 классе отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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):

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации.

2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. 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).

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
6. 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 занятий

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» включает 10 разделов:

«Я познаю себя»: Ощущения, воображение, представление.

«Моё психическое состояние»: настроение в школе и дома; социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении;

«Учусь принимать решения в опасных ситуациях»: оказание первой доврачебной помощи в опасных ситуациях.

«Мои привычки»: почему некоторые привычки называют «вредными»

«Летние игры на природе»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

«Зимние игры на природе»: первая доврачебная помощь в зимний период, опасности зимнего периода.

«Злые колдуньи Алкоголь и Никотин»: вредные привычки

«Я умею дружить»: правила дружбы,

«Остров здоровья»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Здоровый отдых»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

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

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Я познаю себя	5
2	Моё психическое состояние	6
3	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	4
4	Мои привычки	3
5	Летние игры на природе	2
6	Зимние игры на природе	2
7	Злые колдуны Алкоголь и Никотин	3
8	Я умею дружить!	4
9	Остров Здоровья	2
10	Здоровый отдых	3
	Итого	34

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Количество часов	Форма проведения
Я познаю себя (5ч)					
1	07.09		День здоровья. «Будьте здоровы». Спортивные эстафеты.	1	Соревнования
2	14.09		Что изменилось за год. Конференция.	1	Конференция
3	21.09		Занятие-игра «Давайте разберёмся»	1	Игра
4	28.09		Составление паспорта здоровья. Интерактивная игра.	1	Интерактивная игра
5	12.10		Я хозяин своего здоровья. Игра «Комплимент».	1	Интерактивная игра
Моё психическое состояние (6ч)					
6	19.10		Память. Виды памяти. Игры на развитие памяти «Я учусь запоминать»	1	Игра
7	26.10		Память. Практическая работа: «Приёмы проверки внимания и памяти».	1	Интерактивная игра
8	02.11		Внимание. Спортивные игры на внимание.	1	Соревнование
9	09.11		Мир моих эмоций. Инсценировка стихотворения И. Токмаковой «Не буду бояться!»	1	Интерактивная игра
10	16.10		Способы выражения эмоций. Игра «Почему это происходит?»	1	Инсценировка
11	23.10		Занятие-игра «Надо себя сдерживать».	1	Интерактивная игра
Учусь принимать решения в опасных ситуациях (4ч)					
12	30.10		Первая помощь при травмах. Оздоровительные минутки для глаз.	1	Занятие с динамическими паузами
13	07.12		Как помочь себе при тепловом ударе, ожоге и обморожении. Интерактивная игра.	1	Интерактивная игра
14	14.12		Первая помощь при отравлении пищей, жидкостями, парами, газом. Соревнование «Кто больше	1	Соревнование

			знает?»).		
15	21.12		Сегодняшние заботы медицины. Встреча с медицинским работником школы.	1	Встречи со специалистом
Мои привычки (3ч)					
16	28.12		Полезные привычки. Игра «Продолжите предложение».	1	Интерактивная игра
17	11.01		Вредные привычки. Игра «Давай поговорим».	1	Интерактивная игра
18	18.01		Мои привычки. Игра- соревнование «Что я знаю о себе».	1	Занятие с динамическими паузами
Летние игры на природе (2ч)					
19	25.01		Разучивание игр со скакалками.	1	Соревнования
20	01.02		Эстафеты с мячами.	1	Соревнования
Зимние игры на природе (2ч)					
21	18.02		Лыжные гонки.	1	Соревнования
22	15.02		Зимняя Олимпиада.	1	Соревнования
Злые колдуны Алкоголь и Никотин (3ч)					
23	01.03		Злой колдун – табак. Интерактивная игра.	1	Интерактивная игра
24	15.03		Злой колдун – алкоголь. Интерактивная игра.	1	Интерактивная игра
25	22.03		Конкурс рисунков «Мы побеждаем колдунов».	1	Конкурс
Я умею дружить (4ч)					
26	29.03		Что такое дружба?	1	Занятие с динамическими паузами
27	05.04		Как выбрать друзей?	1	Интерактивная игра
28	12.04		Кто может считаться настоящим другом?	1	Занятие с динамическими паузами
29	19.04		Игра «Теремок»	1	Инсценировка
Остров здоровья (2ч)					
30	26.04		Путешествие по городу Здоровейску.	1	Интерактивная игра
31	17.05		Культура здорового образа жизни. Занятие-соревнование.	1	Соревнования
Здоровый отдых (3ч)					
32	17.05		Игры на свежем воздухе.	1	Игра

33	24.05		Весёлые эстафеты.	1	Соревнования
34	24.05		Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»	1	Праздник

Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни, 2017г.
2. Герасименко Н. П. Помоги сам себе, 2017г.
3. Григорьев В.Д., Степанов П.В., Методические рекомендации по составлению программ внеурочной деятельности «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор». М.: Издательство «Просвещение», 2017г.
4. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита» - СПб.,2018г.
5. Ковалько В.И «Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер», 2018
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для учителя. М.: Педагогическое общество России, 2018г.
7. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» под руководством Сократова, М.: Издательство «Просвещение», 2017г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ Н.А. Новожилова

Протокол от

« ____ » _____ 20__ г.

№ _____

СОГЛАСОВАНО

руководитель ШМО

классных руководителей

_____ А.А. Болдырева

Протокол от

« ____ » _____ 20__ г.

№ _____