

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 2020 г.
№ 100-1/8

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

Направление: спортивно-оздоровительное
Класс: 4а,4б,4в,4г
Составитель: Юренкова О.В., учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» создана на основе методических рекомендаций по составлению программ внеурочной деятельности В. Д. Григорьев, П. В. Степанов «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор» и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в соответствии с требованиями Федерального Государственного стандарта начального общего образования. Рабочая программа рассчитана на обучающихся 4 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: интерактивные игры, конференции, конкурсы, игры, экскурсии, соревнования, встречи со специалистами (врачи, экологи и др.).

Форма подведения итогов прохождения программы: КВН «Наше здоровье».

Двигательная активность учащихся на занятиях составляет: 80%.

Общая характеристика курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 4 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 свои 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 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 плану внеурочной деятельности МОУ-СОШ №8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА на занятия внеурочной деятельностью «Планета здоровья» в 4 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:

- 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):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий.
- 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.

средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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).

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 занятий

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» включает 4 разделов:

«Наше здоровье»: эмоции, чувства, поступки, стресс.

«Что вредит моему здоровью».

«Мы - одна семья».

«Повторение. Будьте здоровы».

«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 колдуны 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.	Наше здоровье	7
2.	Что вредит моему здоровью	14
3.	Мы - одна семья	3
4.	Повторение. Будьте здоровы.	10
Общее количество часов		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
Наше здоровье (7 ч)					
1	02.09		Что такое здоровье.	1	Занятие с динамическими паузами
2	09.09		Что такое эмоции.	1	Инсценировка
3	16.09		Чувства и поступки.	1	Занятие с динамическими паузами
4	23.09		Стресс.	1	Инсценировка
5	30.09		Учимся думать и действовать.	1	Игра
6	14.10		Учимся находить причину и последствия событий.	1	Занятие с динамическими паузами
7	21.10		Умей выбирать.	1	Соревнование
Что вредит моему здоровью (14 ч)					
8	28.10		Принимаю решение.	1	Занятие с динамическими паузами
9	11.11		Я отвечаю за своё решение.	1	Интерактивная игра
10	25.11		Что мы знаем о курении.	1	Конференция
11	02.12		Зависимость.	1	Игра
12	09.12		Умей сказать НЕТ.	1	Занятие с динамическими паузами
13	16.12		Как сказать НЕТ.	1	Тренинг

14	23.12		Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1	Занятие с динамическими паузами
15	30.12		Я умею выбирать.	1	Интерактивная игра
16	13.01		Волевое поведение.	1	Инсценировка
17	20.01		Алкоголь.	1	Занятие с динамическими паузами
18	27.01		Алкоголь – ошибка.	1	Конференция
19	03.02		Алкоголь – сделай вывод.	1	Игра
20	10.02		Наркотик.	1	Занятие с динамическими паузами
21	17.02		Наркотическая зависимость.	1	Встречи со специалистом
Мы - одна семья (3 ч)					
22	03.03		Мальчишки и девчонки.	1	Интерактивная игра
23	10.03		Моя семья.	1	Инсценировка
24	17.03		Дружба.	1	Интерактивная игра
Повторение. Будьте здоровы (10 ч)					
25	24.03	23	День здоровья.	1	Соревнование
26	31.03	23	Умеем ли мы правильно питаться.	1	Инсценировка
27	14.04		Я выбираю кашу.	1	Игра
28	21.04		Чистота и здоровье.	1	Занятие с динамическими паузами
29	28.04		Откуда берутся грязнули.	1	Игра

30	05.05		Чистота и порядок.	1	Соревнование
31	12.05		Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	Интерактивная игра
32	19.05		Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	Занятие с динамическими паузами
33	26.05		Будьте здоровы.	1	Конференция
34			КВН «Наше здоровье»	1	Игра

Список литературы

1. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 класс М.2015г.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Жиренко О. Е., Лемяскина Н.А, Обухова Л.А. «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы». - М., ВАКО 2008г

Перечень WEB-сайтов для дополнительного образования

1. http://fevt.ru/load/zdorovii_obraz_zhizni_powerpoint/92-1-0-520
2. <http://5psy.ru/prezentacii/emocii-prezentaciya.html>
3. <http://www.uchportal.ru/load/117-1-0-20225>
4. <http://900igr.net/prezentatsii/obg/kurenje.html>
5. <http://prezentacii.com/biologiya/2629-pravilnoe-pitanie-put-k-zdorovyu-cheloveka.html>

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

_____ Н.А. Новожилова

« ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель ШМО

классных руководителей

_____ А. А. Болдырева

Протокол от

« ____ » _____ 20__ г.

№ _____