

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
<b>Наше здоровье (7 ч)</b>					
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
<b>Что вредит моему здоровью (14 ч)</b>					
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
<b>Мы - одна семья (3 ч)</b>					
22	03.03		Мальчишки и девчонки.	1	Интерактивная игра
23	10.03		Моя семья.	1	Инсценировка
24	17.03		Дружба.	1	Интерактивная игра
<b>Повторение. Будьте здоровы (10 ч)</b>					
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](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.

№ \_\_\_\_\_