

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Малопургинского района Удмуртской Республики
МОУ СОШ д. Нижние Юри

Рассмотрено и принято
На заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023 года

Утверждено
приказом МОУ СОШ д. Нижние Юри
№ 132 ШК от 30.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
для обучающихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год.

Составители: Васильева Светлана Леонидовна
Павлова Елена Ананиевна
Степанова Людмила Семеновна
Демидова Оксана Климентьевна

д.НижниеЮри, 2023

Пояснительная записка

Настоящая Программа внеурочной деятельности "Планета здоровья" спортивно-оздоровительного направления составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Концепцией федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект / Рос. акад. образования; под ред. А. М. Кондакова, А. А. Кузнецова. — М.: Просвещение, 2008;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности и гражданина России. А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков, М.: Просвещение, 2009.
- Конституцией Российской Федерации, статьи 38, 43.
- Семейным кодексом Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ, глава 12.
- Устава МОУ СОШ д. Нижние Юри.
- Положения о рабочих программах внеурочной деятельности МОУ СОШ д. Нижние Юри.

Актуальность

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков через умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения и собственное здоровье.

Цель конкретизирована следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации)
-

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья 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, умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями

в различных ситуациях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- **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.

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 совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.
- Принимать учебную задачу;
- Объективно оценивать свои умения;
- Соблюдать требования техники безопасности.

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, схематических 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.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

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).
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности

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.

Требования к знаниям и умениям программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах
- выполнять основные технические действия и приемы игры в игровой деятельности;
- выполнять упражнения уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- знать, понимать и уметь выполнять строевые команды.
- выполнять комплексы ритмической разминки.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» состоит из 7 разделов:

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; двигательная активность.
- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; двигательная активность.
- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; двигательная активность.

- **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма; двигательная активность.
- **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; двигательная активность.
- **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, двигательная активность.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Учебно-тематический план 1 класс

№	Раздел, темы занятий	Всего часов	Теоретические	Практические	Контроль
	1.«Вот мы и в школе»:	6			
1.	Введение: «Вот мы и в школе».		1		
2.	Дорога к доброму здоровью			1	
3.	"Кросс нации"			1	
4.	В гостях у Мойдодыра			1	
5.	Чистые ручки			1	
6.	Вредные привычки				1

	2. Питание и здоровье	3			
7.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс поделок из овощей.		1		
8.	Упражнения и игры на внимание. «запомни порядок»			1	
9.	"Как не заболеть гриппом"		1		
	3. Моё здоровье в моих руках	3			
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим		1		
11.	Полезные и вредные продукты.		1		
12.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»			1	
	4. Я в школе и дома	5			
13.	Мой внешний вид –залог здоровья		1		
14.	Зрение – это сила			1	
15.	Осанка – это красиво			1	
16.	Здоровье и домашние задания			1	
17.	Домашние физкульт. минутки			1	
	5.Чтоб забыть про докторов	8			
18.	“Хочу остаться здоровым”.		1		
19.	Мои спортивные достижения			1	
20.	Вкусные и полезные вкусности		1		
21.	Полезные упражнения			1	
22.	Виды спорта			1	
23.	Веселые скакалки			1	
24.	Дружная лыжня			1	
25.	Снежный биатлон			1	
	6. Я и моё ближайшее окружение	6			
26.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.		1		
27.	Игры-аттракционы. Эстафета "Зов Джунглей"			1	
28.	Подвижные игры с целью овладения техники ходьбы « Кто быстрее встанет в круг»			1	

29.	Вредные и полезные привычки		1		
30.	"Я б в спасатели пошел"			1	
31.	Полоса препятствий			1	
	7. «Вот и стали мы на год взрослей»	2			
32.	Опасности летом (просмотр видео-фильма)		1		
33.	"Первая помощь"		1		
	Итого:	33	12	20	1

Учебно-тематический план 2 класса

№	Раздел, темы занятий	Всего часов	Теоретические	Практические	Контроль
	1.«Вот мы и в школе»:	8			
1.	Введение «Вот мы и в школе».		1		
2.	Что мы знаем о ЗОЖ		1		
3.	Спортивная квест-игра			1	
4.	"Кросс нации"			1	
5.	"По стране Здоровья" беседа		1		
6.	Упражнения на лазания и перелазания на воркаут-площадке. Игра «Кнопка- тропинка- кнопка»			1	
7.	Упражнения на лазания и перелазания. Игра «Дом»			1	
8.	В гостях у Мойдодыра		1		
	2.Питание и здоровье	6			
9.	Правильное питание – залог здоровья		1		
10.	Удмуртские народные игры			1	
11.	Культура питания. Блюда удмуртов.		1		
12.	«Что даёт нам море»		1		
13.	Игры на развитие памяти «Повтори за мной»				1
14.	Светофор здорового питания		1		
	3.Моё здоровье в моих руках	5			
15.	Сон и его значение для здоровья человека		1		
16.	Игры на свежем воздухе. «Снежный город»			1	
17.	Игры на свежем воздухе. « Ледяные скульптуры».			1	
18.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		1		
19.	Слагаемые здоровья		1		

	4.Я в школе и дома	6			
20.	Игры- Атракционы «Бегуны и метатели»			1	
21.	Почему устают глаза?		1		
22.	Гигиена позвоночника. Сколиоз			1	
23.	Игры- Атракционы «Метко в цель»			1	
24.	Шалости и травмы		1		
25.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		1		
	5.Чтоб забыть про докторов	4			
26.	С. Преображенский «Огородники»		1		
27.	Веселые старты с овощами.			1	
28.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)		1		
29.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1		
	6.Я и моё ближайшее окружение	3			
30.	Мир эмоций и чувств. Игра «Контраст»			1	
31.	Вредные привычки.		1		
32.	Игры с мячом «Охотники и утки»			1	
	7.«Вот и стали мы на год взрослей»	2			
33.	Я и опасность.		1		
34.	"Поход с семьёй"			1	
	Итого	34	19	14	1

Учебно-тематический план 3 класс

№	Раздел, темы занятий	Всего часов	Теоретические	Практические	Контроль
	1.«Вот мы и в школе».	4			
1.	Введение «Вот мы и в школе».		1		
2.	«Здоровый образ жизни, что это?»		1		
3.	В гостях у Мойдодыра		1		
4.	«Остров здоровья»				1
	2.Питание и здоровье	5			
5.	Игра «Смак»			1	
6.	Эстафеты с овощами			1	
7.	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1		
8.	«Чудесный сундучок»				1
9.	Игры-аттракционы. »бег сороконожек«			1	
	3.Моё здоровье в моих руках	6			
10.	Труд и здоровье		1		
11.	Наш мозг и его волшебные действия		1		
12.	Игры-аттракционы. «Поезд»			1	
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.			1	
14.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»			1	
15.	Игры на воздухе. «Юный спортсмен-лыжник»			1	
	4.Я в школе и дома	7			
16.	Мой внешний вид –залог здоровья		1		

17.	«Доборечие»		1		
18.	Подвижные игры с целью овладения техники ходьбы. «Встанем в круг»			1	
19.	«Бесценный дар- зрение».		1		
20.	Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений			1	
21.	Гигиена правильной осанки. упражнения.			1	
22.	«Спасатели , вперёд!»				1
	5.Чтоб забыть про докторов	6			
23.	Шарль Перро «Красная шапочка»		1		
24.	Движение это жизнь			1	
25.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1		
26.	Игры-аттракционы. »Юный повар»			1	
	6.Я и моё ближайшее окружение	5			
27.	Мир моих увлечений		1		
28.	Игры-аттракционы. « У медведя»			1	
29.	Вредные привычки и их профилактика		1		
30.	Подвижные игры с мячом. Подвижная цель.			1	
31.	Упражнения в лазании и перелазании. игра «Замри»			1	
	7.«Вот и стали мы на год взрослых»	3			
32.	Я и опасность.		1		
33.	Лесная аптека на службе человека		1		
34.	Игры-эстафеты. «Собери аптечку»			1	
	Итого:	34	15	16	3

Учебно-тематический план 4 класс

№	Раздел, темы занятий	Всего часов	Теоретические	Практические	Контроль
	1.«Вот мы и в школе».	4			
1.	Введение «Вот мы и в школе».		1		
2.	ТБ при занятиях подвижными играми Игра «Встань правильно»			1	
3.	Правила личной гигиены		1		
4.	Как познать себя		1		
	2.Питание и здоровье	6			
5.	Питание необходимое условие для жизни человека		1		
6.	Подвижные игры. Игра »Съедобное - несъедобное»			1	
7.	Здоровая пища для всей семьи		1		
8.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1		
9.	Подвижные игры. Игра «НЕ ошибись»			1	
10.	Секреты здорового питания. Рацион питания		1		
	3.Моё здоровье в моих руках	8			
11.	Домашняя аптечка		1		
12.	«Мы за здоровый образ жизни»		1		
13.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»			1	
14.	Подвижные игры. Игра «Пчелки»			1	
15.	«Береги зрение с молодую».		1		
16.	Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений			1	

17.	Как избежать искривления позвоночника		1		
18.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье		1		
	4.Я в школе и дома	5			
19.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		1		
20.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»				1
21.	Что такое дружба? Как дружить в школе?		1		
22.	Мода и школьные будни		1		
23.	Делу время , потехе час.				1
	5.Чтоб забыть про докторов	3			
24.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься			1	
25.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		1		
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1		
	6.Я и моё ближайшее окружение	6			
27.	Вредные привычки и их профилактика		1		
28.	Подвижные игры. Игры –эстафеты с предметами			1	
29.	Школа и моё настроение		1		
30.	Подвижные игры. Игра « Улыбнись соседу»			1	
31.	В мире интересного -игровая викторина				1
32.	Подвижные игры. Игра «найди клад»			1	
	7.«Вот и стали мы на год взрослей»	2			
33.	Я и опасность.		1		
34.	«Умеее ли вы вести здоровый образ жизни»				1
	Итого:	34	20	10	4

