

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Управление образования Любинского муниципального района Омской области
МБОУ "Любинская СОШ №2

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Трифонова Н.А.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Некрасова Н.А.

Приказ №125

от " 31 " августа 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Планета здоровья»

Составитель: Алексеева Татьяна Геннадьевна
учитель начальных классов

Возраст детей: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

р.п. Любинский 2023

Пояснительная записка

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 «Планета здоровья» 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.

Цели курса

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.

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

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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.

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

**«Я, ты, он, она - мы
здоровая семья»**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
I	Введение. Вот мы и в школе.	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого:	34

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
Введение. Вот мы и в школе.				
1	Здоровье и здоровый образ жизни	презентация	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Правила личной гигиены		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3	Физическая активность и здоровье		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4	Как познать себя		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Питание и здоровье				
5	Питание необходимое условие для жизни человека		1	http://spo.1september.ru/urok/
6	Здоровая пища для всей семьи		1	http://spo.1september.ru/urok/
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	презентация	1	http://spo.1september.ru/urok/
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		1	http://spo.1september.ru/urok/
9	Богатырская силушка		1	http://spo.1september.ru/urok/
Моё здоровье в моих руках				
10	Домашняя аптечка		1	http://spo.1september.ru/urok/
11	Мы за здоровый образ жизни		1	http://videouroki.net
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		1	http://spo.1september.ru/urok/
13	Береги зрение с молодю.		1	http://spo.1september.ru/urok/
14	Как избежать искривления позвоночника		1	http://videouroki.net
15	Отдых для здоровья		1	http://videouroki.net
16	Умеем ли мы отвечать за своё		1	http://spo.1september.ru/urok/

	здоровье			mber.ru/urok/
Я в школе и дома				
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим		1	http://videouroki.net
18	Спеши делать добро		1	http://spo.1september.ru/urok/
19	Что такое дружба? Как дружить в школе?	викторина	1	http://spo.1september.ru/urok/
20	Мода и школьные будни	презентация	1	http://spo.1september.ru/urok/
21	Делу- время , потехе- час.	спортивные игры	1	http://videouroki.net
Чтоб забыть про докторов				
22	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		1	http://videouroki.net
23	За здоровый образ жизни.	Рисуем плакаты, листовки	1	http://spo.1september.ru/urok/
24	Закаливание	Составляем памятку	1	http://spo.1september.ru/urok/
25	Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусы	Беседа	1	http://spo.1september.ru/urok/
Я и моё ближайшее окружение				
26	Размышление о жизненном опыте	Беседа	1	http://spo.1september.ru/urok/
27	Вредные привычки и их профилактика	Рисунки «Мы против вредных привычек»	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	Школа и моё настроение	презентация	1	http://spo.1september.ru/urok/
29	В мире интересного.	Круглый стол	1	http://spo.1september.ru/urok/

Вот и стали мы на год взрослых

30	Я и опасность.	Правила техники безопасности	1	http://spo.1september.ru/urok/
31	Игра «Мой горизонт»	игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
32	Гордо реет флаг здоровья	презентация	1	http://spo.1september.ru/urok/
33	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	КВН Праздник «Жить – здорово!»	1	http://spo.1september.ru/urok/
Итого:			33	