

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 92»

Приложение к
основной образовательной программе
основного общего образования
(приказ № 168 от 30.08.2019 .)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1 - 4 классы

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

КРЕЧЕТОВА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА

(учитель начальных классов

высшая квалификационная категория)

г. Новокузнецк, 2019

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	3-5
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	6-12
3	Тематическое планирование	13-17

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения программы отражают:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родо-видовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями системы универсальных учебных действий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ

1 класс

Раздел (глава)	Содержание	Формы организации занятий	Основные виды деятельности учащихся
Введение	Страна здоровья. Входная диагностика.	Беседа о ЗОЖ, Анкетирование.	Знакомить с режимом занятий, правилами техники безопасности. Формировать мотивацию к занятиям и понятия о здоровье человека, его значении, основных составляющих здорового образа жизни.
Мой организм	Что у меня внутри. Я изучаю себя. Способы укрепления костной ткани. Моя осанка. Способы снятия статического утомления. Мои мышцы. Упражнения для укрепления мышц. Мои физические возможности. Подвижные игры на развитие силы, выносливости, ловкости, быстро реакций. Мои органы чувств.	Познавательная беседа, участие в оздоровительных процедурах (практические упражнения), сюжетные подвижные игры	Формировать представления о том, что такое внутренние органы, об их назначении. Познакомить с понятием «скелет», «позвоночник». Формировать представления об осанке, ее укреплении. Познакомить с значением физических упражнений в формировании правильной осанки. Познакомить с понятием «мышцы», их расположение и назначение в организме человека. Формировать представления об органах чувств: глаза, нос, кожа, язык. познакомить с функциями органов чувств, особенностями работы каждого из

			них.
Мой характер и мои привычки	Мое общение. Невербальные способы общения. Мои особенности. Я и мои друзья. Отработка практических навыков взаимодействия. Я и моя семья. Правила здорового человека. Знакомство с правилами построения режима дня. Правильное питание.	Проблемно-ценностные дискуссии; Познавательные беседы Сюжетные игры	Познакомить со средствами общения, функциями речи, понятиями «мимика», «жесты». Формировать навыки развития невербальных способов общения. Знакомство с понятиями «черты характера», «достоинства и недостатки». Знакомство с понятием «дружба». Формирование представлений о качествах, способствующих конструктивному общению, навыкам взаимодействия. Формирование навыков позитивных отношений внутри семьи, роль распределения обязанностей. Семейные традиции. Формирование ответственного отношения в семье. Формирование представлений о вредных и полезных привычках
Моя безопасность в окружающем мире	Моя безопасность в городе и доме. Игры по правилам дорожного движения. Службы спасения. Мир растений вокруг меня. Мой чистый город.	Познавательные беседы Сюжетные и подвижные игры	Игровая деятельность Познавательная деятельность

2 класс

Раздел	Содержание	Формы организации занятий	Основные виды деятельности учащихся
Введение	Путешествие по стране Здоровья.	Сюжетная игра	Знакомить с режимом занятий,

			<p>правилами техники безопасности.</p> <p>Формировать мотивацию к занятиям и понятия о здоровье человека, его значении, основных составляющих здорового образа жизни.</p>
Мой организм	<p>Название внутренних органов человека. Скелет человека. Упражнения на укрепление костной ткани.</p> <p>Правильная осанка.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Физические возможности человека.</p> <p>Крепкие мышцы.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц. Органы чувств.</p> <p>Упражнения для глаз.</p> <p>Упражнения на развитие зрительной памяти.</p> <p>Правильное дыхание. От чего зависит тонкий слух.</p> <p>Развитие слуховой памяти.</p> <p>Гигиена полости рта.</p> <p>Гигиена кожи.</p>	<p>Познавательная беседа,</p> <p>участие в оздоровительных процедурах (практические упражнения), сюжетные и подвижные игры</p>	<p>Продолжить формирование представления о том, что такое внутренние органы, об их назначении.</p> <p>Познакомить с понятием «скелет», «позвоночник».</p> <p>Разучить упражнения для укрепления костной ткани и правильной осанки.</p> <p>Формирование</p> <p>Разучить способы снятия статического утомления.</p> <p>Разучить физические упражнения для укрепления мышц.</p> <p>Развивать навыки по уходу за полостью рта, кожей.</p> <p>Разучить упражнения для глаз.</p>
Мой характер и мои привычки	<p>Общение в жизни человека.</p> <p>Невербальное общение.</p> <p>Черты характера (врожденные и приобретенные). Воспитание силы воли. Настающая дружба. Навыки взаимодействия. Факторы здорового образа жизни.</p> <p>Правильный режим дня.</p> <p>Влияние вредных привычек на самочувствие.</p>	<p>Проблемно-ценностные дискуссии;</p> <p>Познавательные беседы</p>	<p>Развивать навыки позитивного общения. Расширить представление о вредных и полезных привычках.</p> <p>Уяснение опасности вредных привычек для организма человека.</p> <p>Знакомство со способами избавления от вредных привычек.</p>

<p>Моя безопасность в окружающем мире</p>	<p>Безопасность в городе и дома. Игры по правилам дорожного движения. Лекарственные травы.</p>	<p>Познавательные беседы Сюжетные и подвижные игры</p>	<p>Продолжить знакомство с понятием «безопасность», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Формировать представление об опасностях, которые могут подстергать в городе, дома, за городом, в транспорте. Формировать представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях. Знакомство с функциями городских служб спасения и правилами вызова этих служб. Формирование представлений о полезных и опасных для здоровья растениях. «Зеленая аптека», народная медицина».</p>
--	--	--	--

3 класс

Раздел	Содержание	Формы организации занятий	Основные виды деятельности учащихся
<p>Введение</p>	<p>Я и мое здоровье</p>	<p>Беседа о ЗОЖ</p>	<p>Знакомить с режимом занятий, правилами техники безопасности. Формировать мотивацию к занятиям и понятия о здоровье человека, его значении, основных составляющих здорового образа жизни.</p>

<p>Мой организм</p>	<p>Сердце человека. Упражнения на укрепление работы сердца. Головной мозг человека. Упражнения на укрепление памяти. Правильная осанка. Упражнения на формирование правильной осанки. Зрение. Упражнения для глаз. Гигиена кожи и полости рта.</p>	<p>Познавательная беседа, участие в оздоровительных процедурах (практические упражнения), сюжетные подвижные игры</p>	<p>Продолжить формирование представления о том, что такое внутренние органы, об их назначении. Познакомить с понятием «скелет», «позвоночник». Разучить упражнения для укрепления костной ткани и правильной осанки. Формирование Разучить способы снятия статического утомления. Разучить физические упражнения для укрепления мышц. Развивать навыки по уходу за полостью рта, кожей. Разучить упражнения для глаз.</p>
<p>Мой характер и мои привычки</p>	<p>Достоинства и недостатки в характере человека. Средства общения (интонация голоса, жесты, мимика). Практические упражнения на формирование позитивного общения. Способы избавления от вредных привычек. Комплекс упражнений для утренней зарядки. Закаливание организма и укрепление силы воли.</p>	<p>Познавательные беседы Сюжетно-ролевые игры спортивные и оздоровительные акции</p>	<p>Развивать навыки позитивного общения. Расширить представление о вредных и полезных привычках. Уяснение опасности вредных привычек для организма человека. Знакомство со способами избавления от вредных привычек.</p>
<p>Моя безопасность в окружающем мире</p>	<p>Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера и по вине человека. Функции городских служб спасения. Первая помощь при различных травмах. Игры по ПДД. Экологическая безопасность.</p>	<p>Познавательные беседы Практические упражнения Сюжетно-ролевые игры КВН</p>	<p>Продолжить знакомство с понятием «безопасность», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Формировать представление об опасностях, которые</p>

			<p>могут подстергать в городе, дома, за городом, в транспорте.</p> <p>Формировать представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях.</p> <p>Знакомство с функциями городских служб спасения и правилами вызова этих служб.</p>
--	--	--	---

4 класс

Раздел	Содержание	Формы организации занятий	Основные виды деятельности учащихся
Введение	Я и мое здоровье	Беседа о ЗОЖ	Знакомить с режимом занятий, правилами техники безопасности. Формировать мотивацию к занятиям и понятия о здоровье человека, его значении, основных составляющих здорового образа жизни.
Мой организм	Физическое и психическое здоровье. Способы сохранения психического равновесия. Положительные и отрицательные эмоции. Управление эмоциями. Здоровый позвоночник. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие зрительной и слуховой памяти, логического мышления и творческого воображения.	Познавательная беседа, участие в оздоровительных процедурах (практические упражнения), сюжетные и подвижные игры	Продолжить формирование представления о том, что такое внутренние органы, об их назначении. Познакомить с понятием «скелет», «позвоночник». Разучить упражнения для укрепления костной ткани и правильной осанки. Формирование Разучить способы снятия статического утомления. Разучить физические упражнения для

			укрепления мышц. Развивать навыки по уходу за полостью рта, кожей. Разучить упражнения для глаз.
Мой характер и мои привычки	Врожденные и приобретенные черты характера. Умение бороться со своими недостатками. Планирование дня. Сила воли и ее развитие. Лень и трудолюбие. Борьба с вредными привычками. Компьютерная и телезависимость. Польза и вред интернета. Рациональное питание. Закаливание организма. Упражнения для утренней гимнастики.	Познавательные беседы Сюжетно-ролевые игры спортивные и оздоровительные акции	Развивать навыки позитивного общения. Расширить представление о вредных и полезных привычках. Уяснение опасности вредных привычек для организма человека. Знакомство со способами избавления от вредных привычек.
Моя безопасность в окружающем мире	Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера и по причине человека. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Функции городских служб спасения. Первая помощь при различных травмах. Игры по ПДД.	Познавательные беседы Практические упражнения Сюжетно-ролевые игры КВН	Продолжить знакомство с понятием «безопасность», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Формировать представление об опасностях, которые могут подстерегать в городе, дома, за городом, в транспорте. Формировать представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях. Знакомство с функциями городских служб спасения и правилами вызова этих служб.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
Введение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Страна здоровья 2. Входная диагностика 	2
Мой организм	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что у меня внутри? 2. Я изучаю себя 3. Способы укрепления костной ткани. 4. Моя осанка 5. Способы снятия статического утомления 6. Мои мышцы 7. Упражнения для укрепления мышц 8. Мои физические возможности 9. Подвижные игры на развитие силы, выносливости, ловкости, быстро реакций 10. Мои органы чувств 11. Я вижу 12. Мой нос 13. Я слышу 14. Мой нос 15. Моя кожа 	15
Мой характер и мои привычки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мое общение 2. Невербальные способы общения 3. Мои особенности 4. Я и мои друзья 5. Отработка практических навыков взаимодействия 6. Я и моя семья 7. Правила здорового человека 8. Знакомство с правилами построения режима дня 9. Мое питание 10. КВН 	10
Моя безопасность в окружающем мире	<ol style="list-style-type: none"> 1. Моя безопасность в городе 2. Игры по правилам дорожного движения 3. Моя безопасность дома 4. Я и службы спасения 5. Мир растений вокруг меня 6. Мой чистый город 	6

2 класс

Раздел (глава)	Тема	Кол. ч.
Введение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Путешествие по стране Здоровья 	1

Мой организм	<ol style="list-style-type: none"> 1. Название внутренних органов человека 2. Скелет человека 3. Упражнения на укрепление костной ткани 4. Правильная осанка 5. Упражнения на формирование правильной осанки 6. Крепкие мышцы 7. Упражнения на растяжку мышц 8. Физические возможности человека 9. Упражнения на развитие физических качеств 10. Органы чувств. 11. Гимнастика для глаз 12. Упражнения на развитие зрительной памяти 13. Правильное дыхание 14. Дыхательная практика 15. От чего зависит тонкий слух 16. Упражнения на развитие слуховой памяти 17. Гигиена полости рта. Гигиена кожи 	17
Мой характер и мои привычки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общение в жизни человека. 2. Способы невербального общения 3. Черты характера (врожденные и приобретенные) 4. Формирование положительных черт характера (сила воли) 5. Сила настоящей дружбы 6. Отработка навыков взаимодействия 7. Мои обязанности в семье помощь взрослым 8. Составляющие факторы здорового образа жизни 9. Важность правильного режима дня 10. Влияние вредных привычек на самочувствие человека 11. Мое хобби 12. КВН 	12
Моя безопасность в окружающем мире	<ol style="list-style-type: none"> 1. Моя безопасность в городе 2. Игры по правилам дорожного движения 	5

	3. Моя безопасность дома 4. Лекарственные растения 5. Итоговый урок-конкурс «Я и мое здоровье»	
--	---	--

3 класс

Раздел (глава)	Тема	Кол. ч.
Введение	1. Я и мое здоровье	1
Мой организм	1. Сердце человека 2. Головной мозг человека 3. Практические упражнения на укрепление сердца 4. Упражнения на развитие памяти 5. Значение правильной осанки 6. Упражнения на снятие статического напряжения 7. Укрепление мышечной массы 8. Упражнения на укреплении силы и выносливости 9. Упражнения на развитие ловкости и быстроты 10. Упражнения для глаз 11. Дыхательная практика 12. Упражнения на развитие слуховой памяти 13. Гигиена полости рта 14. Как избежать заболевания кожи 15. Использование лекарственных трав при различных заболеваниях кожи	15
Мой характер и мои привычки	1. Достоинства и недостатки в характере человека 2. Средства общения (интонация голоса, жесты, мимика) 3. Практические упражнения на формирование позитивного общения 4. Способы избавления от вредных привычек 5. Компьютерная и телезависимость 6. Развиваем свою волю 7. Полезные и вредные продукты 8. Комплекс упражнений для утренней зарядки 9. Закаливание организма 10. КВН	10
Моя безопасность в окружающем мире	1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера 2. Чрезвычайные ситуации	9

	<p>связанные с человеческим фактором</p> <p>3. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Функции городских служб спасения</p> <p>4. Первая помощь при различных травмах</p> <p>5. Игры по правилам дорожного движения</p> <p>6. Экологическая безопасность</p> <p>7. Чистота моей улицы, города планеты</p> <p>8. КВН «Мое здоровье – в моих руках»</p> <p>9. Итоговый урок</p>	
--	--	--

4 класс

Раздел (глава)	Тема	Кол. ч.
Введение	1. Я и мое здоровье	1
Мой организм	<p>1. Мое физическое и психическое здоровье</p> <p>2. Способы сохранения психического равновесия</p> <p>3. Положительные и отрицательные эмоции</p> <p>4. Умение управлять своими эмоциями</p> <p>5. Здоровый позвоночник</p> <p>6. Как избежать травмы позвоночника</p> <p>7. Физические упражнения для укрепления позвоночника</p> <p>8. Упражнения на укрепление мышечной ткани</p> <p>9. Подвижные игры на развитие силы и выносливости</p> <p>10. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости</p> <p>11. Развитие зрительной памяти</p> <p>12. Развитие слуховой памяти</p> <p>13. Развитие логического мышления</p> <p>14. Развитие внимания</p> <p>15. развитие творческого воображения</p> <p>16. Конкурс «Я изучаю себя»</p>	17
Мой характер и мои привычки	<p>1. Умение бороться со своими недостатками и искоренять их</p> <p>2. Умение планировать свой день</p> <p>3. Ответственное отношение к своим обязанностям в семье и школе</p> <p>4. Друг познается в беде</p>	13

	<p>5. Воля и ее развитие 6. Лень и трудолюбие 7. Борьба с вредными привычками 8. Рациональное питание и режим приема пищи 9. Компьютерная и телезависимость 10. Польза и вред интернета 11. Упражнения для утренней гимнастики 12. Закаливание организма 13. КВН</p>	
Моя безопасность в окружающем мире	<p>1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера 2. Чрезвычайные ситуации связанные с человеческим фактором 3. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Функции городских служб спасения 4. Первая помощь при различных травмах 5. Подвижные игры по правилам дорожного движения</p>	5

