

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края  
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска "  
МБОУ "СОШ №1"

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов МБОУ "СОШ № 1" _____Аверьянова Е.С. Протокол № 6 от "27" августа 2024 г.	ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ "СОШ №1" Протокол №1 от "29" августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "СОШ №1" _____Киреева О.А. Приказ № 384 от "29" августа 2024 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Планета здоровья»

для 1 класса  
начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составители: Аверьянова Елена Сергеевна,  
Кузьменко Ирина Андреевна,  
Фадеева Лариса Геннадьевна,  
учителя начальных классов

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Планета Здоровья» для 1 класса составлена на основании следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования» (далее ФГОС НОО 2021);
2. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования;
3. приказа МБОУ «СОШ № 1» от 30.08.2023 № 400/2 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 1»;
4. приказа МБОУ «СОШ № 1» от 30.08.2024 № 410 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2024/2025 учебный год МБОУ «СОШ № 1»

*Курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 1-х классов; рассчитан на 1 час в неделю, 33 часа в год.*

**Цель данного курса:** создание условий для сохранения физического и психического здоровья учащихся, развитие нравственных ценностей, привитие санитарно-гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **Особенности программы**

Данная программа строится *на принципах:*

- **Научности**, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**, определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

### **Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения; - опыты;
- игра.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка.

## 1.1 Планируемые результаты изучения учебного предмета

### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности 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.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **2. Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

#### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- 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.

**II. Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Планета Здоровья»  
1 класс**

<b>№ п/п (общий)</b>	<b>№ п/п (разделам и темам)</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Тема занятия</b>
1	1.1	06.09	Советы доктора Воды.
2	1.2.	13.09	Друзья Вода и Мыло.
3	1.3.	20.09	Глаза – главные помощники человека.
4	1.4.	27.09	Подвижные игры
5	1.5.	04.10	Чтобы уши слышали.
6	1.6	11.10	Почему болят зубы.
7	1.7	18.10	Чтобы зубы были здоровыми.
8	1.8	25.10	Как сохранить улыбку красивой?
9	1.9	08.11	Подвижные игры
10	1.10	15.11	«Рабочие инструменты» человека.
11	1.11	22.11	Зачем человеку кожа
12	1.12	29.11	Надёжная защита организма
<b>I триместр – 12 ч.</b>			
13	1.13	06.12	Если кожа повреждена
14	1.14	13.12	Подвижные игры
15	1.15	20.12	Питание – необходимое условие для жизни человека
16	1.16	27.12	Виды питания
17	1.17	10.01	Здоровая пища для всей семьи
18	1.18	17.01	Сон – лучшее лекарство
19	1.19	24.01	Какое настроение?
20	1.20	31.01	Я пришёл из школы
21	1.21	07.02	Подвижные игры
22	1.22	21.02	Я - ученик
23	1.23	28.02	Вредные привычки
<b>II триместр – 11 ч.</b>			
24	1.24	07.03	Подвижные игры
25	1.25	14.03	Скелет – наша опора
26	1.26	21.03	Осанка – стройная спина
27	1.27	04.04	Если хочешь быть здоров!
28	1.28	11.04	Правила безопасности на воде
29	1.29	18.04	Подвижные игры
30	1.30	25.04	Вредные привычки
31	1.31	02.05	Подвижные игры
32	1.32	16.05	Подвижные игры на свежем воздухе. Правила поведения на солнце
33	1.33	23.05	Весёлые старты. Обобщающие уроки «Доктора природы»
<b>III триместр – 11 ч. ИТОГО: 33 ч.</b>			

### III. Лист внесения изменений

Дата урока по журналу, на который была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы (дополнены)	Тема урока, которая стала после интеграции (дополнения)	Основание для корректировки	Подпись представителя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки