

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 4 класса
начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составители: Дубкова Ольга Андреевна,
Зыбина Инна Алексеевна,
учителя начальных классов

Бийск 2024

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Планета здоровья» для 4 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».

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 рабочие недели).

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную 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.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Планета Здоровья».

I. Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

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 которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий 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.

Формы проведения занятий по программе внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Планета здоровья»

- сюжетно – ролевые игры;
- игровое имитационное моделирование;
- демонстрационные, театрализованные игры;
- игры – конкурсы;
- физические и психологические игры и тренинги;
- интеллектуально – творческие игры;
- социальные игры;
- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;

1.1. Планируемые результаты

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.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры)

1.2. Формы контроля уровня достижений планируемых результатов

Способы оценки достижения планируемых результатов внеурочной деятельности:
Творческие работы.

Игры-викторины.

Портфель достижений школьника (портфолио)

В течение курса учащимся предлагается в любой момент поместить в раздел материал о своих успехах.

**II. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Планета здоровья»
4 класс**

№ п/п (общий)	№ п/п (разделам и темам)	Планируемая дата	Тема урока
1.	1.1	06.09.24	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.
2.	1.2	13.09.24	Учимся думать.
3.	1.3	20.09.24	Спеши делать добро.
4.	1.4	27.09.24	Поможет ли нам обман.
5.	1.5	04.10.24	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.
6.	1.6	11.10.24	Надо ли прислушиваться к советам родителей.
7	1.7	18.10.24	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.
8	1.8	25.10.24	Все ли желания выполнимы.
9	1.9	08.11.24	Как воспитать в себе сдержанность.
10	1.10	15.11.24	Как отучить себя от вредных привычек.
11	1.11	22.11.24	Как отучить себя от вредных привычек.
12	1.12	29.11.24	Я принимаю подарок.
I триместр - 12 ч.			
13	1.13	06.12.24	Я дарю подарки.

14	1.14	13.12.24	Наказание.
15	1.15	20.12.24	Одежда.
16	1.16	27.12.24	Ответственное поведение.
17	1.17	10.01.25	Боль.
18	1.18	17.01.25	Сервировка стола.
19	1.19	24.01.25	Правила поведения за столом.
20	1.20	31.01.25	Ты идешь в гости.
21	1.21	07.02.25	Как вести себя в транспорте и на улице.
22	1.22	14.02.25	Как вести себя в театре, кино, школе.
23	1.23	21.02.25	Умеем ли мы вежливо обращаться.
24	1.24	28.02.25	Умеем ли мы разговаривать по телефону.
II триместр – 12 ч.			
25	1.25	07.03.25	Помоги себе сам.
26	1.26	14.03.25	Умей организовать свой досуг.
27	1.27	21.03.25	Что такое дружба.
28	1.28	04.04.25	Кто может считаться настоящим другом.
29	1.29	11.04.25	Как доставить родителям радость.

30	1.30	18.04.25	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.
31	1.31	25.04.25	Спешите делать добро.
32	1.32	16.05.25	Огонёк здоровья.
33-34	1.33-1.34	23.05.25	Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.
III триместр – 10 ч.			
ИТОГО: 33 ч.			

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
23.05.25	№ 1.33 и 1.34	Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.	Приказ от 30.08.2024 № 410 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2024/2025 учебный год МБОУ «СОШ № 1»	