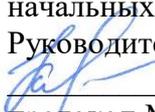
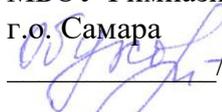


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 133 имени Героя Социалистического Труда М.Б. Оводенко»
городского округа Самара**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
учителей
начальных классов
Руководитель МО
 /Козлова Г.В.
протокол № 1
«30» августа 2022г.

«ПРОВЕРЕНО»
Зам. директора по ВР
МБОУ Гимназии №133
г.о. Самара
 /Обуховой Т.Н.
«30» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Гимназии №133
г.о. Самара
 /Терина О.Р.
Приказ № 352
«30» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов

«Планета здоровья»

Форма организации: кружок

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

учитель начальных классов
(должность)

Гулина Е.В.
(Ф.И.О.)

Высшая квалификационная категория

Самара 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработаны на основе :

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письмо Минпросвещения №ТВ-1290/03 от 05.07.2022 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО»
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Гимназии № 133 г.о.Самара
- Авторской программы А.Обуховой , Н. Лемяскиной для 1-4 классов «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья»

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

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и

функциональным возможностям школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

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».

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 которых 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: интеллектуально-познавательная; подвижная; настольная;

комплексная игра на местности.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 33 часа в год;

2-й год обучения 1 час в неделю, 34 часа в год;

3-й год обучения 1 час в неделю, 34 часа в год;

4-й год обучения 1 час в неделю, 34 часа в год;

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;

- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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.

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- приобретение навыков социального поведения;
- приобщение к духовно-нравственным ценностям;
- оценка своих действий, социальной реальности и повседневной жизни;
- активная жизненная позиция;
- способность к саморегуляции;
- ценностное отношение к своему здоровью.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- умение контролировать свои действия;
- умение адекватно оценивать результат своих действий и действий участников игры;
- умение брать на себя функции организатора игры;
- умение анализировать процесс игры на уровне участника и

организатора.

Познавательные УУД:

- способность к применению необходимой информации для создания собственных вариантов игр;
- развитие эстетического вкуса;
- умение анализировать свою роль в коллективе;
- применение навыков творческого созидательного процесса.

Коммуникативные УУД:

- умение выражать свои чувства и эмоции по отношению к культуре и традициям разных народов;
- умение вести себя толерантно по отношению к другим членам коллектива;
- умение принимать роль арбитра в игре;
- умение конструировать собственный вариант решения проблемы;
- умение обсуждать свои действия и действия других членов группы.

В результате усвоения программы учащиеся

научатся:

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

узнают:

- 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.

Содержание программы и тематическое планирование.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1 КЛАСС		
1	Введение.	1
2	Здоровье – что это? Стихи о здоровье. Разучивание физминуток.	1
3	Я пришёл из школы. Комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит»	1
4	Правила «Страны Игр». Физминутки.	1
5	Как вести себя на улице. Подвижная игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1
6	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Комплекс утренней гимнастики «Мы спортсмены»	1
7	Можно ли самому «творить здоровье?» Комплекс утренней гимнастики «Проснись»	1
8	Твой режим дня. Комплекс утренней гимнастики «Силачи»	1
9	Соблюдение режима дня. Игра «Летает – не летает»	1
10	Чистота и порядок. Игра «У ребят порядок строгий»	1
11	Личная гигиена. Игра «Пустое место»	1
12	Здоровье и питание. Настольные игры	1
13	Твои физические способности. Игра «Салки – ноги от земли»	1
14	Как одеваться в разные времена года. Игра «Кто быстрее встанет в круг»	1
15	Закаливание организма и его значение в укреплении здоровья. Игры на свежем воздухе.	1
16	Закаливание пребыванием на свежем воздухе. Игра «Попади снежком в цель»	1
17	Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния зимой. Игры на свежем воздухе.	1
18	Первая помощь при обморожении. Игра «Строим крепость»	1

19	Закаливание организма. Игры на свежем воздухе	1
20	Как организм помогает себе сам. Игра «Попади снежком в цель»	1
21	Твой организм. Основные части тела. Игра «Белые медведи»	1
22	Правильная осанка и ее значение для здоровья. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1
23	Хорошее зрение. Комплекс упражнений для профилактики близорукости.	1
24	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Игры на свежем воздухе.	1
25	История Олимпийских игр. Игра «Мы веселые ребята»	1
26	Современные Олимпийские игры. Игра «Парашютисты»	1
27	Олимпийцы в книге рекордов Гиннеса. Игра «Великаны и гномы»	1
28	Твой спортивный уголок. Игры летом.	1
29	Веселые старты	1
30	Где можно и где нельзя играть? Игры летом.	1
31-33	Обобщающие уроки	3
2 КЛАСС		
1	Введение. Что значит быть здоровым	1
2	Что такое здоровый образ жизни? Игра «У медведя во бору»	1
3	Умеем ли мы правильно питаться? Игра «Конники – спортсмены»	1
4	Пешая прогулка в парк «Мы и окружающий нас мир».	1
5	Гигиена помещения. Игра «Сова»	1
6	Чистота и здоровье. Игра «Охотники и утки»	1
7	Личная гигиена. Комплекс утренней гимнастики	1
8	Близорукость и ее предупреждение. Комплекс упражнений в равновесии	1
9	Бодрость, грация, координация. Игра «Мышеловка»	1
10	Правильная осанка и ее значение для здоровья. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1
11	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью. Игра «Бег сороконожек»	1
12	Сон – лучшее лекарство. Игра «Лиса и куры»	1
13	О правилах дыхания.	1
14	Надежная защита организма. Закрепление изученных игр.	1

15	Инфекция и ее предупреждение. Эстафета с включением элементов бега, прыжков, равновесия.	1
16	Прививки от болезней. Игры на свежем воздухе.	1
17	Причины возникновения травм. Настольные игры	1
18	Пешая прогулка в парк «Мы и окружающий нас мир».	1
19	Как уберечься от мороза. Переохлаждение. Игры на свежем воздухе.	1
20	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Игра «Замри»	1
21	Профилактика травматизма. Закрепление изученных игр.	1
22	Движение – путь к совершенству (игры дома, в школе и на улице). Разучивание игр на внимание.	1
23	Основные движения и передвижения человека. Занятия ходьбой.	1
24	Правила соревнований в беге и прыжках. Общеразвивающие упражнения «Разминка танцора»	1
25	Занятия ходьбой с чередованием бега. Игра «Эстафета зверей»	1
26	Занятия бегом. Полоса препятствий «Разведчик».	1
27	Пешая прогулка в парк «Мы и окружающий нас мир».	1
28	Веселая эстафета.	1
29	Правила безопасности на воде. Игра «Ручеек»	1
30	Закаливание солнцем. Комплекс упражнений со скакалками.	1
31	Где можно и где нельзя играть? Игры летом.	1
32-34	Обобщающие уроки	3
	3 КЛАСС	
1	Введение.	1
2	ЗОЖ. Творческое задание «ЗОЖ – это...»	1
3	Как вести себя на улице. Игры на свежем воздухе.	1
4	Питание – необходимое условие для жизни человека. Игры на свежем воздухе.	1
5	Я выбираю кашу. Игры на свежем воздухе.	1
6	Самоконтроль. Игры на свежем воздухе.	1
7	Расти здоровым. Игра «Третий лишний»	1
8	Прививки. Игры на свежем воздухе.	1
9	Коллекция настольных игр.	1
10	Настольные игры.	1
11	Значение физической культуры в жизни человека. Игра «Затейники»	1
12	Разучивание игр со скакалкой. Игра «Зеркало»	1

13	История возникновения футбола. Игры с мячом.	1
14	Футбол. Ведение мяча в футболе.	1
15	Веселый футбол.	1
16	Движение. Эстафета с ведением мяча.	1
17	История возникновения баскетбола. Игры с мячом.	1
18	Баскетбол. Броски и ловля мяча в игре «Ручной мяч»	1
19	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1
20	История возникновения волейбола. Игры с мячом	1
21	Волейбол. Комплекс упражнений с мячом.	1
22	Волейбол. Передача мяча.	1
23	Игры с мячом. Игра «Выбивалы»	1
24	Веселая эстафета с мячом.	1
25	Пионербол	1
26	«Помоги себе сам». Игра «Городки»	1
27	Вода и питьевой режим. Игра «Ловля обезьян»	1
28	Закаливание летом. Игры на свежем воздухе.	1
29	Первая помощь при солнечных и тепловых ударах. Игра «Запрещенное движение»	1
30	Я выбираю движение. Игра «Два дома»	1
31	Играем летом. Игры на свежем воздухе	1
32-34	Обобщение	3
	4 КЛАСС	
1	Введение.	1
2	Путешествие в страну здоровья.	1
3	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью. Настольные игры	1
4	Личная гигиена. «Классики»	1
5	Гигиена помещения. Разучивание игр на внимание.	1
6	Сон – лучшее лекарство. Игры со скакалкой	1
7	Близорукость и ее предупреждение. Упр. для глаз	1
8	Умеем ли мы правильно питаться? Игры со скакалкой	1
9	Твои физические способности. Подвижные игры	1
10	Причины и признаки болезни. Подвижные игры	1
11	Причины возникновения травм. Подвижные игры	1
12	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Подвижные игры	1
13	Профилактика травматизма. Подвижные игры	1
14	Первая помощь при обморожении. Подвижные игры	1
15	Закаливание организма. Подвижные игры	1

16	Волевое поведение. Зависимость. Умей сказать нет. Подвижные игры	1
17	Что мы знаем о курении. Подвижные игры	1
18	Что мы знаем об алкоголе. Подвижные игры	1
19	Что мы знаем о наркотиках. Подвижные игры	1
20	Движение – путь к совершенству (игры дома, в школе и на улице).	1
21	История Олимпийских игр. Выпуск стенгазеты	1
22	Современные Олимпийские игры. Подвижные игры	1
23	Спортсмены - олимпийцы. Подвижные игры	1
24	Веселые старты.	1
25	Солнце - друг. Подвижные игры	1
26	Первая помощь при солнечных и тепловых ударах. Подвижные игры	1
27	Вода - друг. Подвижные игры	1
28-29	Я выбираю движение. Подвижные игры	1
30-31	Играем летом. Подвижные игры	1
32-34	Обобщение	3

I. Методическое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- наглядные пособия: макеты, модели, муляжи, таблицы;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Занятия по Программе ведёт учитель начальных классов, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с педагогическим образованием.

II. Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. -2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,- 1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.,

1998.

12. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.

13. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб., 1995.

14. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997