

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия № 587
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от «28» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Гимназия №587
С. Е. Кузнецова
Приказ № 426
« 28» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Планета Здоровья»
для обучающихся 1 классов
2024 - 2025 учебный год

Составлена учителями начальных классов
высшей квалификационной категории
Смыковой Н.Т., Сергеевой Т.П.

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Планета Здоровья» по **спортивно-оздоровительному** направлению составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и является структурным элементом содержательного раздела Начальной образовательной программы основного общего образования ГБОУ Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Место программы в учебном плане

Рабочая программа по **спортивно-оздоровительному** направлению ориентирована на учащихся 1 класса на 1 учебный год по 2 часа в неделю. Всего 66 часов в год.

Цели программы:

- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Основные задачи:

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;
- вызвать у обучающихся начальных классов интерес к физической культуре, позволив ощутить красоту и радость движения;
- формировать у обучающихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Планета Здоровья»

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных

физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Познавательные УУД:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учащиеся познакомятся:

- 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.

Ученик научится:

- Осознавать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в воспитании здорового образа жизни, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- понимать способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий, бережном обращении с инвентарем и оборудованием.
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье

Ученик получит возможность научиться:

- Самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий;
- выполнять правила игр, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

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.

Содержание программы

Тема 1. Советы доктора Воды. (4 час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Творческая работа. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

Тема 2. Подвижные игры. (6час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 3. Советы доктора Здоровые Зубы (4 час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар».

Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 4. Подвижные игры. (6 час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 5. Советы доктора Здоровая Кожа. (4 час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 6. Подвижные игры. (6 час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 7. Советы доктора Здоровая Пища (2 час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Золотые правила питания.

Тема 8. Сон – лучшее лекарство. (2 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 9. Подвижные игры по выбору детей. (6 час)

Тема 10. Я – ученик. (4 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 11. Подвижные игры. (6 час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 12. Скелет – наша опора. (4 час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 13. Подвижные игры. Весёлые старты. (6 час)

Тема 14. Занятия «доктора Здоровья». (6 час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблице «Учись плавать». Имитация движений пловца Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...». Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Советы доктора Воды.	4
2.	Подвижные игры.	6
3.	Советы доктора Здоровые Зубы	4
4.	Подвижные игры.	6
5.	Советы доктора Здоровая Кожа.	4
6.	Подвижные игры.	6
7.	Советы доктора Здоровая Пища	2
8.	Сон – лучшее лекарство	2
9.	Подвижные игры	6
10.	Я – ученик	4
11.	Подвижные игры	6
12.	Скелет – наша опора	4
13.	Подвижные игры. «Веселые старты».	6
14.	Занятия «доктора Здоровья».	6
Итого: 66 часов		