

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 2 классов
2024 - 2025 учебный год

Составлена учителем начальных классов
высшей квалификационной категории
Ивановой С.М.

Санкт-Петербург

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса 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 Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ Гимназия № 587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа ориентирована на учащихся 2-х классов и направлена на реализацию образовательных стандартов на начальной ступени обучения.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Рабочая программа внеурочной деятельности «Планета Здоровья» разработана на 1 год обучения начального общего образования (2 класс) и рассчитана на 2 час в неделю. Всего 68 ч

Цели и задачи курса внеурочной деятельности «Планета Здоровья»

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Планета Здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

-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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Планета Здоровья» - 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 плану.

-Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

2. Познавательные УУД:

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

-Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

-Ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению.

-Характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха.

-Осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам.

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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

Воспитательные результаты внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.

Второй уровень результатов - развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

Третий уровень результатов - приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Содержание курса внеурочной деятельности

Спешите делать добро(3 час)

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Подвижные игры на свежем воздухе (6 ч)

Разучивание игр «Мяч в воздухе», «Беги-беги!» «Кидай метко!»

Надо ли прислушиваться к советам родителей.(6 час)

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа. Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка». Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?». Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Подвижные игры на свежем воздухе (6 ч)

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

Как отучить себя от вредных привычек.(9 часов)

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее заняться...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности». Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа. Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова. Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал». Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

Подвижные игры на свежем воздухе (6ч)

Разучивание игр «Круговые салки», «Эстафеты со скакалками», «Поезд»

Правила поведения в общественных местах (7час)

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...» Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...» Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука

поведения». Игра «Выбери правильный ответ». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент». Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Подвижные игры на свежем воздухе по выбору детей (6ч)

Помоги себе сам. (6час)

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения». Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора). Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья». Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...» Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент». Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек». Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Подвижные игры на свежем воздухе (6 ч)

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

Огонек здоровья. (3час)

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье. Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

Подвижные игры на свежем воздухе по выбору детей (4ч)

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Спешите делать добро	3
2	Подвижные игры на свежем воздухе	6
3	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	6
4	Подвижные игры на свежем воздухе	6
5	Как отучить себя от вредных привычек.	9
6	Подвижные игры на свежем воздухе	6
7	Правила поведения в общественных местах	7
8	Подвижные игры на свежем воздухе	6
9	Помоги себе сам.	6
10	Подвижные игры на свежем воздухе	6
11	Огонек здоровья.	3
12	Подвижные игры на свежем воздухе	4
	Итого	68