

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 4 классов
2024 - 2025 учебный год

Составлена учителем начальных классов
первой квалификационной категории
Ламбровой И.П.

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

к программе курса «Планета здоровья»

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 Начальной образовательной программы основного общего образования ГБОУ Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт - Петербурга в соответствии с Образовательной программой основного общего образования ГБОУ «Гимназия №587» по ФГОС, утверждённой приказом директора № 426 от 28.08.2024

Место программы в учебном плане

Рабочая программа по **спортивно-оздоровительному** направлению ориентирована на учащихся 4 классов и направлена на реализацию образовательных стандартов на начальной ступени обучения. Рассчитана на 1 учебный год по 2 часа в неделю. Всего 68 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 обучающимися программы курса «Планета здоровья»

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

личностных результатов:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.
- формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности,
- обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УДД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;

- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;

- учиться овладевать полученными знаниями на практике.

Коммуникативные УДД:

- учиться выражать свои мысли;
- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

- в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметными результатами являются формирование следующих умений:

- переносить свойства с одних предметов на другие.
- определять факторы, влияющие на здоровье человека;
- знать причины некоторых заболеваний;
- устанавливать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- знать основные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- пользоваться физическими упражнениями для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
 - формировать своё здоровье;
 - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности, осуществлять рефлексию, формулировать свое мнение, аргументировать свою точку зрения, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками
- учиться целеполаганию, самостоятельно анализировать условия достижения цели, прилагать целевые усилия на пути достижения цели, самостоятельно контролировать свое время, оценивать правильность выполнения действий, вносить коррективы
 - анализировать пройденный материал и обсуждать полученные сведения.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о предметах и явлениях разной природы во взаимосвязи с окружающей их средой, о правилах конструктивной групповой работы; об организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностных отношений школьника к своей Родине, к культуре, к труду, к знаниям, к миру, к другим людям, к людям иной культурной принадлежности

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровье? (3 часа)

Практическая работа. Встреча с медсестрой. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...». Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Игра «Твоё имя». Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 2. Подвижные игры. (4 часа)

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

Тема 3. Стресс. Учимся думать и действовать. (5 часов)

Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?» Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Тема 4. Подвижные игры. (5 часов)

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

Тема 5. Я отвечаю за своё решение. Зависимости человека. (3 часа)

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение». Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 6. Подвижные игры. (4 часа)

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

Тема 7. Умей сказать НЕТ. Волевое поведение. (5 часов)

Анализ ситуации. Беседа по теме. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг. Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа. Игра «Выбери правильный ответ». Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 8. Игры на свежем воздухе (5 часов)

Тема 9. Алкоголь – сделай выбор. (3 часа)

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! Работа над

стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Игра «Список проблем». Психологический тренинг.

Тема 10. Подвижные игры. (4 часа)

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

Тема 11. Наркотик. Мальчишки и девчонки. (4 часа)

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». Игра «Пирамида».

Психологический тренинг. Игра «Противоположности». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...». Творческая работа. Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Игра «Продолжи предложение».

Тема 12. Подвижные игры. Весёлые старты. (4 часа)

Тема 13. Дружба. День здоровья (3 часа)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Игры и соревнования.

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 14. Подвижные игры по выбору детей. (4 часа)

Тема 15. Чистота и здоровье. (4 часа)

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 16. Русская народная игра «Лепта» (4 часа)

Разучить русскую народную игру «Лепта»

Тема 17. Будем делать хорошо и не будем плохо. (4 часа)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений. Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое здоровье?	3
2	Подвижные игры	4
3	Стресс. Учимся думать и действовать	5
4	Подвижные игры.	5
5	Я отвечаю за своё решение. Зависимости человека.	3
6	Подвижные игры. Весёлые старты.	4
7	Умей сказать НЕТ. Волевое поведение.	5
8	Игры на свежем воздухе	5
9	Алкоголь – сделай выбор.	3
10	Подвижные игры.	4
11	Наркотик. Мальчишки и девчонки.	4
12	Подвижные игры. Весёлые старты.	4
13	Дружба. День здоровья	3
14	Подвижные игры по выбору детей.	4
15	Чистота и здоровье.	4
16	Русская народная игра «Лепта»	4
17	Будем делать хорошо и не будем плохо.	4
	Всего	68 ч