

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

**Центральное управление министерства образования и науки Самарской
области**

ГБОУ СОШ с. Подстепки

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
начальных классов

Руководитель МО

_____/О.В.Делимова

Протокол №1 от
28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____/Т.В. Разумовская

29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ
с.Подстепки

_____/А.Е. Семенов

Приказ №174-ОД от
30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Планета здоровья»

для обучающихся 1 классов

с.Подстепки 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Планета здоровья» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами и методическими материалами федерального и регионального уровня:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022г. № 569 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. № 286»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. ТВ – 1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229);
- с учётом рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- ООП НОО ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- На основе Устава ГБОУ СОШ с.Подстепки;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа «Планета здоровья» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор.

Целью программы внеурочной деятельности является становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.

Приобретенные младшими школьниками знания и полученный опыт станут фундаментом обучения в основном звене школы, а также будут востребованы в жизни.

Достижение заявленной цели определяется особенностями программы внеурочной деятельности и решением следующих **задач**:

- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
- формирование гигиенических навыков и умений у учащихся;
- формирование знаний об опасностях, которые могут угрожать современному человеку в повседневной жизни;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;

- расширение кругозора младших школьников в области физической культуры и спорта;
- укрепление физического здоровья обучающихся.

2. МЕСТО ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СТАНОВЛЮСЬ ГРАМОТНЫМ ЧИТАТЕЛЕМ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 1 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю – 33 часа в год.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Уроки Мойдодыра. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, ее устройство, травмы, заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

Питание и здоровье. учащиеся первого класса узнают для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно правильно относиться к своему здоровью. Научится этикету за столом.

Мир вокруг меня и я в нем. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет свое мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, ее состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей и для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

Охрана жизни человека. В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасности на улице, подвижные игры.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Изучение содержания программы внеурочной деятельности «Планета здоровья» в 1 классе способствует освоению ряда универсальных учебных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- анализировать полученную информацию;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
- сравнивать словесную (текст) и графическую/изобразительную (иллюстрация) информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;

- совместно составлять правила поведения и следовать им;
- выполнять различные роли в группе

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректив;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

Совместная деятельность:

- участвовать в совместной деятельности: выполнять роли лидера, подчинённого, соблюдать равноправие и дружелюбие;
- конструктивное разрешение конфликтов
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Планета здоровья» достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности младшего школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Планета здоровья» отражают освоение младшими школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России, малой родине, проявление интереса к изучению родного языка, истории и культуре Российской Федерации, понимание естественной связи прошлого и настоящего в культуре общества;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, проявление уважения к традициям и культуре своего и других народов в процессе восприятия и анализа произведений выдающихся представителей русской литературы и творчества народов России;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;
- выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;

— неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

— проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выразить своё отношение в разных видах художественной деятельности;

— приобретение эстетического опыта слушания, чтения и эмоционально-эстетической оценки произведений фольклора и художественной литературы;

— понимание образного языка художественных произведений, выразительных средств, создающих художественный образ.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:

— соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

— бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

— осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

— бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

— неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

— понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;

— развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;

— потребность в самостоятельном отслеживании состояния здоровья.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы внеурочной деятельности «Планета здоровья» в начальной школе у обучающихся будут сформированы **познавательные** универсальные учебные действия:

— бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

— неприятие действий, приносящих ей вред.

— определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;

— формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;

— сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

— проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);

— формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);

— прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

К концу обучения в начальной школе у обучающегося формируются **коммуникативные** универсальные учебные действия:

общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументировано высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления.

К концу обучения в начальной школе у обучающегося формируются **регулятивные** универсальные учебные действия:

самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- самоконтроль;
- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **первом классе** обучающийся научится:

- правильно вести себя в окружающей среде;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать свое здоровье;
- отслеживать состояние своего здоровья;
- правильно вести себя дома и вне дома;
- использовать основные гигиенические навыки;
- пользоваться справочными источниками для понимания и получения

дополнительной информации;

— использовать полученные знания на практике в повседневной жизни.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Воспитательные задачи: <ul style="list-style-type: none">- знание и любовь к своей малой родине, своему краю, формирование представления о Родине- России, ее территории, расположении;- осознание принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявляющим воспитать уважение к своему и другим народам;- первоначальное представление о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;- осознание ценности каждой человеческой жизни, признание индивидуальности и достоинства каждого человека;- доброжелательность, проявление сопереживания, готовность оказывать помощь, неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважение к старшим;- умение оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознание ответственности за свои поступки;- бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;- владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;- стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;- осознание ценности труда в жизни человека, семьи, общества;- уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;- понимание ценности природы, зависимости жизни людей от природы, влияния людей на природу, окружающую среду;- готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм;- познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;- первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.				
Раздел 1. «Уроки Мойдодыра»				
1.1	Что такое здоровье?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Круглый стол
1.2	Умывание и купание	1		Практикум
1.3	Зрение - это сила	1		Тематическая игра
1.4	Забота о коже	1		игра

1.5	Уход за зубами	1		круглый стол
1.6	Уход за глазами	1		проблеммно-ценностное общение
1.7	Осанка - это красиво	1		практикум
1.8	Как сделать сон полезным	1		практикум
1.9	Как закаляться. Обтирание, обливание.	1		круглый стол
1.10	Веселые перемены.	1		игра
1.11	Быть здоровыми хотим, все болезни победим!	1		игра
Итого по разделу		11 ч.		
Раздел 2. «Питание и здоровье»				
2.1	Витаминная тарелка на каждый день	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
2.2	Культура питания	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	круглый стол
2.3	Как и чем мы питаемся	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	викторина
2.4	Приглашаем к чаю	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	конкурс
2.5	Сезонные изменения и как их принимает человек	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	круглый стол
Итого по разделу		5ч.		
Раздел 3. «Мир вокруг меня и я в нем»				
3.1	Я - уникальный человек	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	игра
3.2	Правила поведения за столом	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
3.3	Для чего люди общаются	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	круглый стол
3.4	Поведение в школе	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
3.5	Вредные и полезные привычки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	проблемно-ценностное общение
3.6	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
3.7	Вредные привычки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	творческая мастерская
3.8	Режим дня школьника	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	круглый стол

3.9	Как сохранить слух	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
Итого по разделу		9ч.		
Раздел 4. «Охрана жизни человека»				
4.1	Опасности летом	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
4.2	Правила поведения в общественном транспорте	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	игра
4.3	Вредные и полезные растения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	викторина
4.4	Как правильно вести себя на воде	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
4.5	Безопасное поведение дома.	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
4.6	Как вести себя на дороге ?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	викторина
4.7	Безопасное поведение на реке зимой	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	практикум
4.8	В гостях у лесного – опасные животные и насекомые	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	викторина
Итого по разделу		8ч.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		