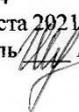


06.04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №4
от «16» августа 2021 г.
Руководитель  А.В.Шостак

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 И.В.Тагирова
«16» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Азизулина Инна Владимировна
Учебный год	2021-2022
Класс	1-А
Название предмета	Планета здоровья
Количество часов в год	33
Количество часов в неделю	1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Планета здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / (В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.); под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010).

На изучение внеурочной деятельности «Планета здоровья», в 1 классе МБОУ «ЗСШ» отводится 33 часа в год (1 час в неделю) согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ» на 2021-2022 учебный год, утвержденному приказом директора школы от 30.08.2021г. № 01-16/212.

Актуальность

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.

Назначение программы

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, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

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.

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 драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- 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. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Формы и методы работы

Беседы, игры-викторины, подвижные игры, просмотр видеоматериалов.

Предполагаемая результативность курса

В результате изучения программы «Планета здоровья» учащиеся первого класса получают возможность формирования:

I. Предметных результатов:

Знать:

- Основные вопросы гигиены.
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- Основы рационального питания.
- Правила оказания первой помощи.
- Способы укрепления и укрепления здоровья.
- Основы развития познавательной сферы.
- Свои права и права других людей.
- Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.
- Знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Уметь:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков.
- Различать «полезные» и «вредные» продукты.
- Использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит.
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.
- Заботиться о своем здоровье.
- Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.

- Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях.
- Отвечать за свои поступки.
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

II. Метапредметных результатов:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью педагога.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному педагогом плану.
- Учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Перерабатывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и слышать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).

III. Личностных результатов:

- Определять и высказывать под руководством педагога 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.

Способы оценки достижения планируемых результатов внеурочной деятельности

- Творческие работы.
- Игры-викторины.

Содержание программы

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1час)

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

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1 час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1 час)

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

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1 час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1 час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1 час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1 час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. (1 час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1 час)

Тема 21. Я – ученик. (1 час)

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».

Тема 22. Подвижные игры (1 час)

Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)

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

Тема 25. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 26. Скелет – наша опора. (1 час)

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

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1 час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1 час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1 час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-33. Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

На уровне начального общего образования:

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Планета здоровья» для 1-

го класса составлено с учетом программы воспитания МБОУ «ЗСШ».

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу - время, потехе - час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;

- знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы,

леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

На уровне основного общего образования:

Тематическое планирование по иностранному языку (английскому) для 5-го класса

составлено с учетом программы воспитания МБОУ «ЗСШ» «Крым в сердце моем».

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

На уровне среднего общего образования

. *Тематическое планирование по иностранному языку (английскому) для 10* класса

составлено с учетом программы воспитания МБОУ «ЗСШ»-

. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному посёлку, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;

- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.