**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Георгиевская гимназия»**

г. Егорьевск

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Георгиевская гимназия

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жиденькова В.Ю.

приказ № 51 от 30 августа 2013 г.

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

**«Планета здоровья ».**

**1 Акласс.**

Составитель: Дубовицкая Ольга Петровна.

учитель физкультуры.

2013 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Класс* 1А**

***Учитель*** Дубовицкая Ольга Петровна

***Количество часов*** 33

***Всего 33 часов; в неделю 1 час***

***Группа 25 человек.***

Общеобразовательная школа является одним из важнейших звеньев в цепи формирования основ здорового образа жизни учащихся. Физкультурно-оздоровительная работа - неотъемлемая часть этого процесса программ по физическому воспитанию показывает, что существующие программы по физическому воспитанию не могут вместить достаточное количество информации о здоровье и здоровом образе жизни

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования в Георгиевской гимназии средствами УМК «Перспективная начальная школа» осуществляется решение следующих задач:

* развитие личности школьника, его творческих способностей;
* воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально- ценностного позитивного отношения к себе и окружающим, интереса к учению;
* формирование желания и умения учиться.

Данные задачи решает рабочая программа курса внеурочной деятельности «Планета здоровья» для 1 – 4 классов.

Цель программы - сформировать ценностные ориентации в изучении вопросов здорового образа жизни, используя при этом большие возможности физической культуры и спорта.

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 «здравотворчества».

Тематическоепланирование курса внеурочной деятельности

«Планета здоровья» для 1 А класса

1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеразделови  тем | Всегочасов | Втомчислена: | | |
| уроки | лабораторно-практическиеработы | контрольные работы |
| 1. | Понятие о здоровье и болезни | 3 | 3 |  |  |
| 2. | Учеба - трудная работа. | 4 | 3 | 1 |  |
| 3. | Личная гигиена. | 5 | 3 | 2 |  |
| 4. | Режим дня и его значение. | 2 | 2 |  |  |
| 5. | Взаимоотношения с окружающими | 4 | 3 | 1 |  |
| 6. | Здоровое питание. | 5 | 4 | 1 |  |
| 7. | Роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья. | 3 |  | 3 |  |
| 8. | Закаливание. | 2 | 2 |  |  |
| 9. | Учимся быть здоровыми. | 2 | 2 |  |  |
| 10. | Правила поведения в ситуациях несущих опасность для жизни | 3 | 3 |  |  |
|  | Итого | 33 | 25 | 8 |  |

**Календарно – тематическое планирование 1 А класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№ урока в четверти** | **месяц** | **неделя** | **Тема урока.**  **(страницы учебника, тетради)** | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты**  **(в соответствии с ФГОС)** | | | | |
|  |  |  |  | **Понятия** | **Предметные**  **результаты** | **УУД** | **Личностные результаты** | Скор.даты |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  | **Название раздела (количество часов)** | | | | | | |
|  |  | **Сентябрь** | **2 - 8** | Здоровье. Понятие о «здоровье» и «болезнь»  Ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих | Что такое здоровье? Что такое болезнь? | Здоровье,  болезнь | Научить школьника давать адекватную оценку своему здоровью . | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **9- 15** | Наше самочувствие. | Что влияет на наше здоровье и самочувствие? | Здоровье,  самочувствие | Отличие понятий  самочувствие и здоровье. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **16 - 22** | Способы поддержания хорошего самочувствия. Способы сохранения здоровья. | Как поддерживать хорошее самочувствие? | Самочувствие | Знакомить детей с элементарными механизмами поддержания хорошего самочувствия, сохранения здоровья | **П.** - построение рассуждения;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | установка на здоровый образ жизни;  Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **23 - 29** | Ты – первоклассник. Изменение жизни при поступлении в школу (изменение двигательного режима, режима дня, окружающей среды). | Как правильно спланировать свой день, распределить время для отдыха и работы.? | Режим дня | Знакомить детей с режимом дня.  Учить правильно распределять свободное от учёбы время. | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **Октябрь** | **30.09. – 6.10** | Поведение в школе (волшебные слова, утомляемость, взаимоотношения со сверстниками, опасности). | Как волшебные слова влияют на наше самочувствие? | Утомление,  Самочувствие,  настроение | Формировать навыки культурного, безопасного поведения в школе. | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | установка на здоровый образ жизни |  |
|  |  | **7 - 13** | Режим дня школьника. Значение и необходимость сна. Гигиена сна. Сон - лучшее лекарство. | Что такое сон? | Гигиена сна | Научить поддерживать свое здоровье, не прибегая к помощи лекарственных средств | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **14 - 20** | Учёба – трудная работа. Как сохранить здоровье и хорошее самочувствие на уроке. | Как сохранить здоровье и хорошее самочувствие на уроке? | Утомление,  Самочувствие,  настроение | формирование, сохранение и наращивание здоровья собственными силами, | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **21 – 25** | Азбука питания. Понятие о здоровой и полезной пище. Улицы питания. Растительная и животная пища. | Какое питание считается правильным? | Здоровая и полезная пища, аппетит, растительная и животная пища. | Дать знания о правильном сбалансированном питании. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - слушать собеседника; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **Ноябрь** | **5 – 10** | Азбука питания. Режим питания и аппетит. Физические нагрузки и питание. Дневник питания | Что такое аппетит? | Здоровая и полезная пища, аппетит, растительная и животная пища. | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;  установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **11 – 17** | Настроение. Эмоциональная сфера личности. | Что такое настроение? | Настроение, эмоции | Учить детей распознавать своё настроение и причинные его возникновения, анализировать основные эмоции у себя и у других, словесно объяснять их. | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р.** - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  **К.** - слушать собеседника; | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **18 - 24** | Настроение в школе, после школы. | Каким бывает настроение? | настроение | Учить детей описывать своё настроение, настроение своих друзей, владеть своим настроением. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **25 – 1 . 12/** | Правила, обязательные для всех. Поручения в школе и дома. | Какие поручения вам интересны? | поручения | Обобщить знания детей о посильных для них поручениях и необходимости их регулярного выполнения. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **Декабрь** | **2 - 8** | Опрятность и аккуратность – наши лучшие друзья | Как правильно ухаживать за своей одеждой? Для чего необходимо выглядеть опрятно? | Опрятность.  аккуратность | Обобщить знания детей о правилах ухода за одеждой и вещами. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р.** - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **9 - 15** | Чистота – залог здоровья. | Как чистота помогает нам сберечь здоровье? | Гигиена, | Дать знания детям о пользе гигиенических процедур, содержания в чистоте личных принадлежностей. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р.** - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **16 - 22** | Путешествие в королевство Гигиены. Враги королевы Гигиены (понятие о микробах, где скапливается в организме грязь.) Помощники королевы Гигиены (вода, мыло, полотенце и т. д.) | Где живут микробы и как с ними бороться? | Гигиена, микробы | Обобщить знания детей о пользе гигиенических процедур, содержания в чистоте личных принадлежностей. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | установка на здоровый образ жизни;  готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **23 - 29** | Забота о коже. Гигиена тела. Уход за руками и ногами. Производные кожи. | Что вы знаете о нашей коже? Как правильно заботиться о ней? | Кожный покров, поры, | Научить правильно ухаживать за кожей | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **Январь** | **9 -12** | Строение зубов. Уход за зубами. | Что вы знаете о строении зубов? Как правильно ухаживать за зубами? |  | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **13 - 19** | Индивидуальные вещи. Гигиена одежды и обуви. Гигиена рабочего места, жилища. | Как соблюдение личной гигиены поможет нам сохранить здоровье? |  | Активизировать знания детей о личной гигиене и уходе за личными вещами. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **20 - 2627 .01. – 2.02.** | Строение глаз. Правила бережного отношения к зрению. Слёзы. | Как сберечь зрение? |  | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **17 - 23** | Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Уход за ушами. | Как бережно относиться к слуху? |  | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **Февраль** | **24 .02.-2.03.** | Строение носа. Способность чувствовать запахи. | Для чего нам нос? |  | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **3 - 9** | Мышцы, кости, суставы. | Как устроен человек? |  | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **10 - 16** | Осанка. Влияние плохой осанки на внутреннее состояние человека. | Как влияет плохая осанка на самочувствие, внутреннее состояние человека? |  | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р.** - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **Март** | **17 -23** | Сердце – основной мотор организма. | Что такое сердце? |  | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **24 - 30** | «Огонёк здоровья». Итоговый урок. | Как заботиться о своём здоровье? |  | Обобщить знания детей. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р.** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  **К.** - формулировать собственное мнение и позицию; | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **31.03 . -6.04** | Учимся быть здоровыми. Основы самоконтроля. Точечный массаж для профилактики ОРЗ, близорукости, утомления. | Как с помощью точечного массажа избежать заболеваний? | Точечный массаж | Научить поддерживать свое здоровье, не прибегая к помощи лекарственных средств | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **. 7 -13** | Учимся быть здоровыми. Гимнастика для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | Как избежать нарушения осанки, плоскостопия? | Профилактика  плоскостопие,  осанка | Научить поддерживать свое здоровье, не прибегая к помощи лекарственных средств | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р.** - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **14 -20** | Учимся быть здоровыми. Пальчиковая гимнастика. Контактный массаж для облегчения носового дыхания. | Как улучшить самочувствие с помощью контактного массажа. | Пальчиковая гимнастика, контактный массаж | Научить поддерживать свое здоровье, не прибегая к помощи лекарственных средств | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **Апрель** | **21 -27** | Вредные привычки. | Что такое привычки, какими они бывают? | Вредные привычки.  Полезные привычки | Различать вредные и полезные привычки. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - формулировать собственное мнение и позицию; | установка на здоровый образ жизни |  |
|  |  | **28.04. – 04.05** | Велосипед – как средство здорового образа жизни. | Какую пользу приносит детям умение кататься на велосипеде? | Здоровый образ жизни | Знакомить детей с правилами безопасной езды на велосипеде. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - формулировать собственное мнение и позицию; | установка на здоровый образ жизни;  готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  |  | **5 - 11** | Первая помощь при ушибах, царапинах и порезах. | Как оказать первую помощь? | Первая медицинская помощь, | Знакомить детей с правилами оказания первой медицинской помощи. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **Май** | **12 -18** | Помоги себе сам. Сохранение здоровья – основная задача каждого. | Как улучшить своё самочувствие и избежать некоторых заболеваний? | Здоровый образ жизни | Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни. | **Р.** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  **К.** - осуществлять взаимный контроль, | установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **19 - 24** | Подведение итогов. Задание на лето. | Как укрепить здоровье летом. | Летний отдых | Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни. | **П.** - обобщение.  **Р.** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  **К.** - осуществлять взаимный контроль, | установка на здоровый образ жизни; |  |

СОГЛАСОВАНО.

Протокол заседания методического объединения учителей от

30.08.2013 № 01.

СОГЛАСОВАНО.

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Болдинова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.

**Корректировка календарно-тематического планирования на 2013-2014 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока в году | Тема урока | Запланированный срок проведения урока | Причина изменения планирования | Измененная тема урока | Фактическая дата проведения |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |