**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 ».**

**4 А класс.**

Составитель: Дубовицкая Ольга Петровна.

учитель физкультуры.

2013 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Класс* 4 А**

***Учитель*** Дубовицкая Ольга Петровна

***Количество часов*** 35

***Всего 35 часов; внеделю 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 4 А класса.

4 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеразделови  тем | Всегочасов | Втомчислена: | | |
| уроки | лабораторно-практическиеработы | контрольные работы |
| 1. | Здоровье - важнейшая ценность человека | 2 | 2 |  |  |
| 2. | Природа - среда обитания человека | 4 | 3 | 1 |  |
| 3. | Забота о здоровье - условие благополучия общества | 4 | 2 | 2 |  |
| 4. | Семья и здоровье членов семьи | 8 | 4 | 4 |  |
| 5. | Психоэмоциональное здоровье человека | 6 | 3 | 3 |  |
| 6. | Учимся быть здоровыми | 5 | 2 | 3 |  |
| 7. | Правила поведения в ситуациях несущих опасность для жизни | 6 | 3 | 3 |  |
|  | Итого | 35 | 19 | 16 |  |

**Календарно-тематическое планирование 4 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** | Скорр. даты |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  | **Сентябрь** | **2 - 8** | ***Здоровье – важнейшая ценность человека.***  Сущность здоровья. Виды здоровья.  Массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Что такое здоровье телесное и психическое?  Как снять утомление с помощью массажа. | Ценность, утомление. | Дать понимание здоровья как ценности.  Определить виды здоровья.  Научить снимать утомление с помощью точечного массажа. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Выработка здоровье сберегающего поведения;  установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  |  | **9- 15** | История медицины. Традиционная и нетрадиционная медицина.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Что такое медицина? Для чего она нужна? Чем занимается традиционная медицина и чем нетрадиционная? | Медицина. Традиционная медицина и нетрадиционная. | Дать определение медицины традиционной как медицины лечебной и нетрадиционной как профилактической. | **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; воспитание доверия к медицине |  |
|  |  |  | **16 - 22** | ***Природа – среда обитания человека.***  Отношение наших предков к здоровью природы на Руси. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры. | Что такое приспособленность к условиям окружающей среды? Проблемы охраны окружающей среды | Самочувствие, окружающая среда, приспособленность | Научить детей научному объяснению различных явлений природы | **П.** - построение рассуждения;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** – сформулировать высказывание по пройденной теме; | Готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения; |  |
|  |  |  | **23 - 29** | Традиции, обычаи и праздники в честь природы.  Точечный массаж для снятия утомления с органов зрения.  Подвижные игры. | Почему появились праздники в честь природы?  Какие традиции связанные с природой существуют поныне. | Стихия, явления природы, пословицы | Научить детей научному объяснению различных явлений природы | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов,  **Р. -** выделять и формулировать основные понятия  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | Установка на научный подход к объяснению природных явлений |  |
|  |  | **Октябрь** | **30.09. – 6.10** | . Отражение обожествленных природных сил в народной  литературе.  Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | Как предки объясняли природные явления и стихийные бедствия? | Стихия, явления природы, пословицы | Ознакомиться с понятием народного творчества, научиться отличать | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р. -** выделять и формулировать главную мысль рассуждения  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Установка на научный подход к объяснению природных явлений |  |
|  | 6 |  | **7 - 13** | Турнир загадок и пословиц о природе, здоровье и человеке  Контактный массаж для облегчения носового дыхания.  Подвижные игры. | Какие пословицы и поговорки вы знаете? | Искусство, творчество, талант | Ознакомиться с понятием народного творчества, научиться отличать | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Воспитание патриотизма и любви к истории своей родины |  |
|  | 7 |  | **14 - 20** | ***Забота о здоровье – условие благополучия общества.***  Индивидуальное количество здоровья. Здоровье и факторы риска.  Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. | Чем измерить здоровье?  Что такое факторы риска? | Индивидуальнось. Фактор риска. | Познакомить с факторами влияющими на здоровье. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** – уметь строить полемику; | Выработка здоровьесберегающего поведения |  |
|  | 8 | **Ноябрь** | **21 – 25** | Составляющие здорового образа жизни.  Релаксация. Подвижные игры. | Что входит в понятие здоровый образ жизни? Каковы его составляющие? | Здоровье.  Образ жизни.  Релаксация. | Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни. | **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; | Установка на здоровый образ жизни; воспитание доверия к медицине |  |
|  |  | **5 – 10** | **Забота о здоровье – условие благополучия общества.**  Труд и здоровье.  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Как умственный и физический труд влияет на здоровье? | Умственный труд.  Физический труд. | Сформировать потребность детей в следовании правилам здорового образа жизни | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р. -** выделять и формулировать главную мысль рассуждения  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать гигиеническим нормам |  |
|  |  | **11 – 17** | Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Почему необходимо соблюдать режим труда и отдыха?  Что такое двигательный режим? | Режим.  Двигательный режим. | Дать понятие о необходимости соблюдения режима труда и отдыха. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |  |
|  |  | **18 - 24** | Профессия и здоровье.  Гимнастика для профилактики нарушения осанки.  Подвижные игры. | Как разные профессии влияют на здоровье? Профилактика заболеваний. | Профессия.  Профилактика. | Определить влияние разных профессий на здоровье человека. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** – уметь строить полемику; | Готовность соблюдать нормы социального поведения |  |
|  |  | **25 – 1 . 12.** | Основы рационального питания. Питание и физическая нагрузка.  Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | Зачем нужно правильно питаться? Как питаться если посещаешь спортивную секцию? | Рациональное питание.  Физические нагрузки. | Дать знания о рациональном питании. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  **Р. -** выделять и формулировать мысль  **К.** - слушать собеседника; | Выработка здоровьесберегающего поведения |  |
|  |  | **Декабрь** | **2 - 8** | **Семья и здоровье членов семьи.**  Образ жизни семьи и здоровье человека.  Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. | Почему растущему организму необходима забота медиков? | Энергия, динамика, обследование | Дать понятие о необходимости регулярного и полноценного наблюдения врачей | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Выработка здоровьесберегающего поведения |  |
|  |  | **9 - 15** | Наследственность и здоровье.  Дыхательная гимнастика. Подвижные игры. | Почему образ жизни и вредные привычки родителей влияют на здоровье детей? | Наследственность. | Сформировать потребность детей следить за своим здоровьем | **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; |  |
|  | 7 | **16 - 22** | Семейные обычаи и традиции, связанные со здоровьем.  Релаксация. Подвижные игры. | Как люди поддерживают здоровье через семейные традиции и праздники. | Семейные традиции. | Проанализировать семейные традиции, связанные со здоровьем. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Развитие интереса к чтению, рисованию |  |
|  | 8 | **23 - 29** | Зачетное занятие :  «Игры, традиции и семейные праздники, связанные со здоровьем» | Какие традиции и праздники, связанные со здоровьем существуют в вашей семье? | Традиции и семейные праздники | Исследование. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  **Р. -** выделять и формулировать мысль  **К.** - слушать собеседника; | Установка на здоровый образ жизни; |  |
|  |  | **Январь** | **9 -12** | Практическое занятие по теме: »Подвижные игры наших предков» | Разучивание игр, в которые играли наши предки. | Игры традиции. | Учить играть в подвижные игры. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам социального поведения |  |
|  |  | **13 - 19** | **Семья и здоровье членов семьи.**  Вредные привычки и здоровье семьи.  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Может ли семья быть здоровой, если у членов семьи есть вредные привычки? | Вредные привычки. | Дать понятие о вредных привычках и влияние их на здоровье членов семьи. | **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 положительным примерам из произведений искусства |  |
|  |  | **20 - 26** | Профилактика вредных привычек.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Почему у одних людей формируются вредные привычки, а у других нет? | Профилактика. | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека при курении и т.д. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Желание приобщиться к мировой художественной культуре |  |
|  |  | **27.01. – 2.02.** | Отношения в семье: родители и дети.  Гимнастика для профилактики нарушения осанки.  Подвижные игры. | Как должны строиться хорошие семейные отношения? | Брак, семья, родственники, | Учить детей описывать своё отношение к семье и родственникам | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать своё отношение к проблеме  **К.** – идти к цели | Стремление к общению, поиск своего места в социуме |  |
|  |  | **Февраль** | **3 - 9** | Семья в живописи и литературе.  Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | Как строятся отношения в вашей семье? | Доброжела-тельность, милосердие, дружелюбие, забота о ближнем | Научить поддерживать свои хорошие отношения в семье  Формировать навыки культурного, поведения в быту | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;  ; |  |
|  |  | **10 - 16** | **Психоэмоциональное здоровье человека**.  Психическое здоровье.  Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. | Что такое психическое здоровье?  Как эмоции влияют на здоровье человека? | Эмоции. | Дать понятие о эмоциях. Учить контролировать свои эмоции. | **П.** *-* осознанно подходить к вопросам веры и атеизма  **Р. -** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающегоповедения |  |
|  |  | **17 - 23** | Самоутверждение подростка.  Дыхательная гимнастика. Подвижные игры. | Зачем самоутверждаться? Как происходит самоутверждение мальчика и девочки? | Самоутверждение. | Учить самоутверждению через спорт и физкультуру. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить отношения в игре  **Р. -** выделять и формулировать требования и просьбы  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Выработка здоровьесберегающего поведения |  |
|  |  | **24.02.- 2.03.** | Пути самоутверждения.  Релаксация. Подвижные игры. | Как правильно завоевать авторитет в своем кругу общения? Как выбрать круг общения? | Авторитет.  Круг общения. | Учить правильно завоевать авторитет в своем кругу общения. | **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** | **3 -10** | Стрессы. Причины стрессов. Стрессовые влияния на здоровье.  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Что такое стресс?  Как стресс влияет на физическое и эмоциональное здоровье человека? | Причины стресса. | Дать понятие стресса. | **П.** *-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форм**е**  **Р. -** выделять и формулировать основные понятия темы  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | Выработка здоровьесберегающего поведения;  Осторожность на улице и дома |  |
|  |  |  | **10-16** | Предупреждение стрессов. Методы борьбы со стрессами.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Как предупредить стресс? Как бороться со стрессом? | Метод. | Учить предупреждать стресс через правильное поведение. | **П.** *-* осознанно подходить к пониманию своей роли в семье  **Р.** - осуществлять анализ  **К.** - формулировать собственное мнение и позицию; | Установка на здоровый образ жизни |  |
|  |  |  | **17-23** | **Учимся быть здоровыми.**  **Способы регулирования физической нагрузки.**  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Что такое физическая нагрузка? Как ее измерить? Как регулировать физическую нагрузку? | Физическая нагрузка.  Регулирование. | Дать определение физической нагрузки.  Учить измерять физическую нагрузку и ее регулировать. | **П. -** подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  **Р.** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
|  |  |  | **31.03.-6.04.** | **Методы самоконтроля.**  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Что такое самоконтроль? | Самоконтроль. | Учить методам самоконтроля за физическим состоянием. | **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 социального поведения |  |
|  |  |  | **7- 13** | **Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо – мышечного напряжения.**  Гимнастика для профилактики нарушения осанки.  Подвижные игры. | Как снять напряжение и усталость с помощью физических упражнений? | Закаливание.  Физическая форма. | Научить снимать усталость через смену умственной и физической деятельности. | **П. -**  распознавание объектов, выделение существенных признаков;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать этическим нормам поведения |  |
|  |  |  | **14 - 20** | **Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо – мышечного напряжения.**  Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | Подвижные игры как активный отдых. | Активный отдых. | Научить снимать усталость через смену умственной и физической деятельности | **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; |  |
|  |  |  | **21 - 27** | **Правила поведения в ситуациях несущих опасность для жизни.**  **Первая помощь при отравлениях угарным газом, бытовой химией. Симптомы.**  Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. | Безопасность - что это такое. Безопасное поведение в школе, дома, на улице. Как не попасть в опасную ситуацию? | Безопасность дома. Травмы. Ожоги. | Знакомить детей с правилами оказания первой медицинской помощи. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р. -** выделять и формулировать свои мысли  **К.** - формулировать собственное мнение и позицию; | Установка на здоровый образ жизни, общение, дружбу |  |
|  |  |  | 28 .04. – 11.05. | **Пищевые отравления. Симптомы.**  Дыхательная гимнастика. Подвижные игры. | Как найти выход из неприятной ситуации? | Опасные ситуации, аспирация, асфиксия | Выработать алгоритм действий в различных ситуациях | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | Стремление следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
|  |  |  | 12 - 18 | **Пищевые отравления. Первая помощь.**  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Как найти выход из неприятной ситуации? | Первая помощь. | Выработать алгоритм действий в различных ситуациях | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | Установка на поддержание здоровья |  |
|  |  |  | 19 - 25 | **Первая помощь при травмах.**  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Как найти выход из неприятной ситуации? | Первая помощь.  Травма. | Выработать алгоритм действий в различных ситуациях | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** – уметь руководить процессом | Выработка здоровьесберегающего поведения |  |
|  |  |  | **26 - 29** | Зачетное занятие:  «Оказание первой помощи при опасных ситуациях» | Как вы будете оказывать первую помощь при травме? | Первая помощь. | Сформировать алгоритм действий при оказании первой помощи. | **П.** - установление причинно-следственных связей;  **Р.** - составлять план и последовательность действий;  **К.** - строить понятные для партнёра высказывания; | Выработка здоровьесберегающего поведения |  |

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 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |