**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 | Наименованиеразделовитем | 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 народнойлитературе.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 человекеКонтактный 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 семьеФормировать 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 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |