

**Рабочая программа разработана на основе:**

* Требований к планируемым результатам освоения ООП НОО МБОУ ЗСОШ № 2 в соответствии с ФГОС НОО.
* Учебного плана МБОУ ЗСОШ № 2.
* Положения о рабочей программе по кружку в МБОУ Заларинской СОШ № 2.
* Авторской программы внеурочной деятельности Г.К.Зайцева (Примерные программы под редакцией В.А.Горского) Москва, «Просвещение», 2014г.

**Результаты освоения курса «Планета здоровья»**

**Личностные результаты.**

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия

образца «хорошего ученика»;

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание

ответственности человека за общее благополучие;

* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных норм и моральных ориентация на их выполнение;  развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на

их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и

этическим требованиям;

* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* формулировать задачу урока после предварительного обсуждения;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* осознанно строить речевое высказывание (в устной и письменной форме) в соответствии с задачами коммуникации, соблюдая нормы этики и этикета;
* анализировать рассуждение, в структуре которого представлены несколько аргументов, оценивать их значимость, достоверность фактов;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы.

**Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
* хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы
* соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных
* действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**ЧТЕНИЕ. РАБОТА С ТЕКСТОМ**

**РАБОТА С ТЕКСТОМ: ПОИСК ИНФОРМАЦИИ И ПОНИМАНИЕ**

**ПРОЧИТАННОГО**

**Выпускник научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
* упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
* понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* работать с несколькими источниками информации;
* сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**РАБОТА С ТЕКСТОМ: ОЦЕНКА ИНФОРМАЦИИ**

**Выпускник научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сопоставлять различные точки зрения;
* в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

**ОБРАБОТКА И ПОИСК ИНФОРМАЦИИ**

**Выпускник научится:**

* использовать сменные носители (флэш - карты);
* описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
* искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, УПРАВЛЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ**

**Выпускник научится**:

* определять последовательность выполнения действий, планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира;
* определять последовательность выполнения действий.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельностью и деятельностью группы.

**В результате реализации программы у выпускников будут сформированы предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивнооздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
* заинтересованно относиться к собственному здоровью; понимать пользу занятий физической культурой и спортом;
* разбираться в негативных факторах риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания);
* соблюдать режим дня, личную гигиену;
* выполнять утреннюю зарядку;
* участвовать в оздоровительных мероприятиях, подвижных играх;
* беседовать с родителями на тему здоровья, здорового питания.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Тема 1.Что такое здоровье? (1час)Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…»

Тема 2.Что такое эмоции? (1час)Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Тема 3.Чувства и поступки. (1час)Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 4***.***Стресс. (1час)Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 5. Учимся думать и действовать. (1час) Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 6.Учимся находить причину и последствия событий. (1час)Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Тема 7.Умей выбирать. (1час)Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 8.Принимаю решение.(1час)Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Тема 9. Я отвечаю за своё решение.(1час*)* Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 10.Что мы знаем о курении. (1час)Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 11.Зависимость. (1час)Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1час)Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1час)Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1час)Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1час)Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 16.Волевое поведение. (1час) Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.Тема 17.Алкоголь. (1час)Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!Тема 18.Алкоголь – ошибка. (1час)Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 19.Алкоголь – сделай выбор. ( 1час)Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 20. Наркотик. (1час)Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 21.Наркотик – тренинг безопасного поведения. *(1час)* Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 22. Мальчишки и девчонки. (1час)Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа.

Тема 23**.** Моя семья. (1час)Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24**.** Дружба. (1час)Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25.День здоровья. (1час)Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26. Умеем ли мы правильно питаться?(1час)Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 27. Я выбираю кашу. (1час)Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 28. Чистота и здоровье. (1час)Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 29. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 30.Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.Тема 31.Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.

Тема 32.КВН «Наше здоровье» (1час)

Тема 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)

Тема 34.Будем здоровы. (1час)Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма».

Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

**Формы организации деятельности учащихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Формы организации деятельности** |
| 1. | Беседы о правилах личной гигиены, о пользе утренней гимнастики для организма, о правильном питании, сне, разных способах закаливании организма, режим дня. |
| 2. | Выставка рисунков, выпуск плакатов и стенгазет, разучивание стихов, пословиц, создание правил и памяток о правильном умывании, уходе за зубами, глазами, ушами, составление презентаций. |
| 3. | Круглый стол, тренинги, практические задания, соревнования, игры на свежем воздухе. |
| 4. | Работа в паре, группах, просмотр видеофильмов и чтение произведений и их обсуждение |
| 5. | Беседа, дискуссия, разыгрывание различных ситуаций, встречи с медицинским работником |
| 6. | Приобретение школьником социальных знаний: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, музыкальные и оздоровительные физминутки, подвижные игры, участие в оздоровительных процедурах. Формирование ценностного отношения к социальной реальности: школьные спортивные соревнования. Получение опыта самостоятельного социального действия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты. |

**Тематическое планирование. (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | ЭОР |
| 1 | Что такое здоровье? | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/27/klassnyy-chas-4-klassv-zdorovom-tele-zdorovyy-duh> |
| 2 | Что такое эмоции? | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2018/05/15/emotsii-cheloveka-konspekt-uroka-po> |
| 3 | Чувства и поступки | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/09/24/masterskaya-chuvstvo-porozhdaet-postupok> |
| 4 | Стресс | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/08/02/klassnyy-chas-stress-sposoby-vyhoda-iz-stressa> |
| 5 | Учимся думать и действовать | 1 | <https://textarchive.ru/c-1083212-p23.html> |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 | <https://educ.wikireading.ru/hXwLWHzAZc> |
| 7 | Умей выбирать | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/16/ya-umeyu-vybirat-trening-bezopasnogo-povedeniya> |
| 8 | Принимаю решение | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/16/ya-umeyu-vybirat-trening-bezopasnogo-povedeniya> |
| 9 | Я отвечаю за свои решения | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/16/ya-umeyu-vybirat-trening-bezopasnogo-povedeniya> |
| 10 | Что мы знаем о курении | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/16/ya-umeyu-vybirat-trening-bezopasnogo-povedeniya> |
| 11 | Зависимость | 1 |
| 12 | Умей сказать НЕТ | 1 |
| 13 | Как сказать НЕТ | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/16/ya-umeyu-vybirat-trening-bezopasnogo-povedeniya> |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/16/ya-umeyu-vybirat-trening-bezopasnogo-povedeniya> |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/16/ya-umeyu-vybirat-trening-bezopasnogo-povedeniya> |
| 16 | Волевое поведение | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2014/08/07/zanyatiya-po-razvitiyu-volevykh-kachestv-u> |
| 17 | Алкоголь | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/11/05/klassnyy-chas-o-vrede-alkogolya> |
| 18 | Алкоголь – ошибка | 1 |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | 1 |
| 20 | Наркотик | 1 | <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/42329-klassnyy-chas-zloy-volshebnik-narkotik-4-klass.html> |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 |
| 22 | Мальчишки и девчонки | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/stsenarii-prazdnikov/2015/02/28/malchishki-i-devchonki> |
| 23 | Моя семья | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2022/05/06/moya-semya> |
| 24 | Дружба | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/12/22/klassnyy-chas-razgovor-o-druzhbe-4-klass> |
| 25 | День здоровья | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/11/17/den-zdorovya> |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/33044-konspekt-uroka-umeem-li-my-pravilno-pitatsya-4-klass.html> |
| 27 | Я выбираю кашу | 1 | <https://www.maam.ru/detskijsad/vneurochnaja-dejatelnost-na-temu-ja-vybirayu-kashu.html> |
| 28 | Чистота и здоровье | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/02/21/klassnyy-chas-chistota-zalog-zdorovya> |
| 29 | Откуда берутся грязнули? | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/09/11/igra-puteshestvie-otkuda-berutsya-gryaznuli> |
| 30 | Чистота и порядок | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/02/01/klassnyy-chas-po-teme-chistota-i-poryadok> |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/07/02/konspekt-budu-delat-horosho-i-ne-budu-ploho> |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/01/12/kvn-nashe-zdorove> |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/22/urok-po-teme-ya-zdorove-beregu-sam-sebe-ya-pomogu> |
| 34 | Будьте здоровы! | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2011/12/20/klassnyy-chas-budte-zdorovy> |