

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
п. Свх. им. Льва Толстого  
(МБОУ п. Свх. им. Льва Толстого)

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
руководитель ШМО  
Галина Борисовна Панкратова Г.Б./  
протокол № 1  
от «01» 09 2020 г.

Утверждаю  
Директор школы: Хромых Т.Н.  
Приказ № 88  
от «01» 09 2020 г.

Приложение к рабочей программе  
ООП НОО

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Планета здоровья»**  
(духовно-нравственное направление)

1 год обучения  
(срок реализации 4 года)

Составила  
учитель начальных классов  
Панкратова Галина Борисовна

2020 г.

## **1. Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

**Личностными результатами программы внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» являются:**

**Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

**Понимание необходимости** учения, выраженное в преобладании учебно-познавательных мотивов;

**Осознание устойчивых этических предпочтений** и ориентация на здоровый образ жизни как значимую сферу человеческой жизни.

**Метапредметными результатами** программы курса внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- работать по предложенному учителем плану;
- проговаривать последовательность действий;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- сотрудничать с учителем при знакомстве с новой темой;
- адекватно воспринимать обоснованную критику учителя, товарищей, родителей, других людей.

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** реализации программы курса «Планета здоровья» является формирование следующих знаний и умений.

#### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- правила личной гигиены;
- основные функции органов человека;
- вредные привычки;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- правила безопасного поведения на воде.

#### **Уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать свое здоровье.

### **2 класс**

**Личностными результатами программы внеурочной деятельности по духовно –**

**нравственному направлению «Планета здоровья» являются:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье;
- выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- обеспечение мотивации «Быть здоровым - значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни».

**Метапредметными результатами** программы курса внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную

**оценку** деятельности класса.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- перерабатывать полученную информацию;
- делать выводы в результате совместной работы всего класса.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** реализации программы курса «Планета здоровья» является формирование следующих знаний и умений

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- правила пользования домашней аптекой;
- правила поведения в окружающей среде;
- об опасностях в окружающей среде;
- основные функции органов человека.

**Уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- правильно вести себя в окружающей среде;
- оказывать первую помощь;
- обратиться к врачу;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать свое здоровье.

**3 класс**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» являются:

- осознавать необходимость самовоспитания;
- понимать ценность таких важных качеств, как взаимопонимание, уверенность,

сдержанность;

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения в отношении с родителями, друзьями, учителями, делать выбор, как поступить;

- понимать необходимость учения, выраженное в преобладании учебно-познавательных мотивов;

- осознавать устойчивые этические предпочтения и ориентация на здоровый образ жизни как значимую сферу человеческой жизни.

**Метапредметными результатами** программы курса внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- самостоятельно формулировать тему и цели урока;  
- составлять план проблемной ситуации совместно с учителем;  
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;  
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;  
- устанавливать причинно-следственные связи;  
- строить рассуждения;  
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других;  
- умение слушать и понимать речь других;  
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;  
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;  
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** реализации программы курса «Планета здоровья» является формирование следующих знаний и умений:

**Учащиеся должны знать:**

- значение самовоспитания для человека;  
- необходимость владения качествами: уверенность, бесстрашие, сдержанность;  
- основные правила поведения в различных местах;  
- правила поведения по отношению к друзьям и родителям;  
- культуру здорового образа жизни.

**Уметь:**

- заниматься самовоспитанием;  
- правильно вести себя дома и вне дома;  
- правильно вести себя по отношению к друзьям и родителям;  
- вести здоровый образ жизни.

**4 класс**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» являются:

- умение управлять своими эмоциями и чувствами;  
- осознание обучающимися необходимости самовоспитания, иметь твердую позицию в умении сказать «нет»;  
- умение придерживаться этических норм поведения;  
- ориентация на здоровый образ жизни как значимую сферу человеческой жизни.

**Метапредметными результатами** программы курса внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- самостоятельно формулировать тему и цели урока;
- составлять план проблемной ситуации совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами реализации программы курса «Планета здоровья» является формирование следующих знаний и умений:**

**Учащиеся должны знать:**

- об эмоциях, положительных и отрицательных; о чувствах и поступках, стрессе;
- о вреде алкоголя, курения, наркотиков;
- правила поведения по отношению к друзьям и родителям;
- о культуре здорового образа жизни.

**Уметь:**

- управлять своими эмоциями и чувствами, уметь вести себя во время стресса;
- заниматься самовоспитанием, уметь сказать «нет»;
- правильно вести себя по отношению к друзьям и родителям;
- вести здоровый образ жизни.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

**1. Правила здоровья.** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Глаза - главные помощники человека. Подвижные игры. Чтобы уши слышали. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой. Подвижные игры. «Рабочие инструменты» человека. Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижные игры.

**2. Питание и сон.** Питание-необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Сон-лучшее лекарство.

**3. Школа и дом.** Какое настроение? Я пришел из школы. Подвижные игры. Я-ученик. Вредные привычки. Подвижные игры.

**4. Скелет и осанка.** Скелет-наша опора. Осанка-стройная спина. Если хочешь быть здоров.

**5. Я и окружающая среда.** Правила безопасности на воде. Подвижные игры. Обобщающие уроки «Доктора природы».

## 2 класс

**1. Болезни и врачи.** Причина болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

**2. Я и окружающая среда.** Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Вода-наш друг. Как уберечься от мороза. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Травмы. Укусы насекомых. Что мы знаем про кошек и собак. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

**3. Моя первая помощь.** Как помочь себе при тепловом ударе. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался. Если в ухо, глаз, или горло попало постороннее тело. Укус змеи.

**4. Здоровый образ жизни.** Расту здоровым. Воспитывай себя. Я выбираю движение.

## 3 класс

**1. Самовоспитание.** Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешу делать добро. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Как отучить себя от вредных привычек.

**2. Поведение дома и вне дома.** Я принимаю подарок. Я дарю подарки. Наказание. Одежда. Ответственное поведение. Боль. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Ты идешь в гости. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе. Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Помоги себе сам.

**3. Поведение по отношению к друзьям и родителям.** Умей организовать свой досуг. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Как доставить родителям радость. Если кому-то нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

**4. Я за здоровый образ жизни.** Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

## 4 класс

**1. Эмоции и чувства.** Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

**2. Умей сказать НЕТ.** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Принимаю решение. Я отвечаю за свои решения. Чтoмы знаем о курении. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Волево поведение. Алкоголь.

Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

**3. Умей поддерживать хорошие отношения.** Мальчишки и девчонки. Моя семья. Дружба.

**4. Движение, правильное питание и чистота-залог здоровья.** День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

## 3. Тематическое планирование

### 1 класс

| № п/п | Название разделов | Кол-во часов | Виды учебной деятельности                   |
|-------|-------------------|--------------|---|
| 1.    | Правила           | 14           | Объяснять значение «для меня» правил личной |

|                |                      |   |  |
|----------------|----------------------|---|--|
|                | здоровья             |   | гигиены. Характеризовать условия, необходимые для здоровья.  |
| 2.             | Питание и сон        | 3 | Характеризовать продукты питания. Объяснять личное значение «Для меня» культуры питания. Объяснять правила хорошего сна. Объяснять необходимость чередования труда и отдыха                                    |
| 3.             | Школа и дом          | 8 | Объяснять причины изменения настроения. Уметь управлять настроением. Характеризовать социально- одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Объяснять правила хорошего тона |
| 4.             | Скелет и осанка      | 3 | Объяснять основные способы нарушения опорно-двигательного аппарата   |
| 5.             | Я и окружающая среда | 5 | Характеризовать влияние окружающей среды на здоровье человека. Характеризовать опасности в летний период.  |
| Итого: 33 часа |                      |   |  |

### 2 класс

| № п/п           | Название разделов    | Кол-во часов | Виды учебной деятельности  |
|-----------------|----------------------|--------------|--|
| 1.              | Болезни и врачи      | 12           | Характеризовать условия, необходимые для здоровья. Объяснять причины болезней. Объяснять пользу и вред лекарств                              |
| 2.              | Я и окружающая среда | 13           | Характеризовать влияние окружающей среды на здоровье человека. Объяснять правила поведения в окружающей среде. Объяснять признаки опасностей |
| 3.              | Моя первая помощь    | 6            | Характеризовать опасности в летний период<br>Уметь оказывать первую доврачебную помощь в летний период                                       |
| 4.              | Здоровый образ жизни | 3            | Характеризовать условия, необходимые для здоровья. Объяснять личное значение «для меня» двигательной активности. Уметь воспитывать себя      |
| Итого: 34 часов |                      |              |  |

### 3 класс

| № п/п | Название разделов         | Кол-во часов | Виды учебной деятельности   |
|-------|---------------------------|--------------|---|
| 1.    | Самовоспитание            | 11           | Характеризовать социально одобряемые нормы и правила поведения. Уметь управлять и оценивать свое поведение. Объяснять свое поведение<br>Объяснять правила и нормы поведения |
| 2.    | Поведение дома и вне дома | 14           | Характеризовать социально-одобряемые правила и нормы поведения обучающихся. Объяснять правила хорошего тона. Характеризовать вредные привычки                               |

|                 |  |   |  |
|-----------------|--|---|--|
| 3.              | Поведение по отношению к друзьям и родителям | 6 | Объяснять роль взаимоотношений в обществе. Объяснять значение «для меня» правил дружбы. Характеризовать и анализировать отношения с родителями |
| 4.              | Я за здоровый образ жизни                    | 3 | Объяснять личное значение «для меня» влияния здоровья. Характеризовать здоровый образ жизни. Объяснять культуру здорового образа жизни         |
| Итого: 34 часов |  |   |  |

#### 4 класс

| № п/п           | Название разделов                                     | Кол-во часов | Виды учебной деятельности  |
|-----------------|---|--------------|--|
| 1.              | Эмоции и чувства                                      | 4            | Характеризовать здоровье. Характеризовать чувства и поступки. Объяснять причины настроения, управлять настроением в школе и дома   |
| 2.              | Умей сказать НЕТ!                                     | 17           | Характеризовать вредные нормы и правила поведения. Объяснять последствия вредных привычек для общества.  |
| 3.              | Умей поддерживать хорошие отношения                   | 3            | Характеризовать социально одобряемые нормы и правила поведения. Характеризовать роль взаимоотношений в обществе.   |
| 4.              | Движение, правильное питание и чистота-залог здоровья | 10           | Характеризовать полезные и вредные продукты питания. Объяснять личное значение «для меня» культуры питания. Характеризовать правила личной гигиены. Объяснять личное значение «для меня» ведение здорового образа жизни. |
| Итого: 34 часов |   |              |  |

### Приложение к рабочей программе

#### Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» 1 класс, 33 часа

| № п/п                              | Название раздела, темы занятия      | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------------|------|
|                                    |                                     |              | план            | факт |
| <b>Правила здоровья (14 часов)</b> |                                     |              |                 |      |
| 1                                  | Советы доктора Воды.                | 1            | 03.09           |      |
| 2                                  | Друзья Вода и Мыло.                 | 1            | 10.09           |      |
| 3                                  | Глаза – главные помощники человека. | 1            | 17.09           |      |
| 4                                  | Подвижные игры                      | 1            | 24.09           |      |
| 5                                  | Чтобы уши слышали.                  | 1            | 01.10           |      |
| 6                                  | Почему болят зубы.                  | 1            | 08.10           |      |
| 7                                  | Чтобы зубы были здоровыми.          | 1            | 15.10           |      |
| 8                                  | Как сохранить улыбку красивой.      | 1            | 22.10           |      |
| 9                                  | Подвижные игры                      | 1            | 29.10           |      |
| 10                                 | «Рабочие инструменты» человека.     | 1            | 12.11           |      |
| 11                                 | Зачем человеку кожа                 | 1            | 19.11           |      |
| 12                                 | Надёжная защита организма           | 1            | 26.11           |      |



|                                       |  |   |       |  |
|---------------------------------------|--|---|-------|--|
| 13                                    | Если кожа повреждена                             | 1 | 03.12 |  |
| 14                                    | Подвижные игры                                   | 1 | 10.12 |  |
| <b>Питание и сон (3 часа)</b>         |  |   |       |  |
| 15                                    | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | 17.12 |  |
| 16                                    | Здоровая пища для всей семьи                     | 1 | 24.12 |  |
| 17                                    | Сон – лучшее лекарство                           | 1 | 14.01 |  |
| <b>Школа и дом (8 часов)</b>          |  |   |       |  |
| 18                                    | Какое настроение?                                | 1 | 21.01 |  |
| 19                                    | Я пришёл из школы                                | 1 | 28.01 |  |
| 20                                    | Подвижные игры                                   | 1 | 04.02 |  |
| 21                                    | Я - ученик                                       | 1 | 11.02 |  |
| 22                                    | Я - ученик                                       | 1 | 18.02 |  |
| 23                                    | Вредные привычки                                 | 1 | 25.02 |  |
| 24                                    | Вредные привычки                                 | 1 | 04.03 |  |
| 25                                    | Подвижные игры                                   | 1 | 11.03 |  |
| <b>Скелет и осанка (3 часа)</b>       |  |   |       |  |
| 26                                    | Скелет – наша опора                              | 1 | 18.03 |  |
| 27                                    | Осанка – стройная спина                          | 1 | 08.04 |  |
| 28                                    | Если хочешь быть здоров                          | 1 | 15.04 |  |
| <b>Я и окружающая среда (5 часов)</b> |  |   |       |  |
| 29                                    | Правила безопасности на воде                     | 1 | 22.04 |  |
| 30                                    | Подвижные игры                                   | 1 | 29.04 |  |
| 31                                    | Подвижные игры                                   | 1 | 06.05 |  |
| 32                                    | Обобщающие уроки «Доктора природы»               | 1 | 13.05 |  |
| 33                                    | Обобщающие уроки «Доктора природы»               | 1 | 20.05 |  |
| Итого: 33 часа                        |  |   |       |  |