

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры «Сургутская школа-детский сад для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол № _____
от « _____ » _____ 20__ г
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНА
Зам.директора по ВВВР
_____ В.А. Гулина
от « _____ » _____ 20__ г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____
от « _____ » _____ 20__ г.
Директор _____ А.Г.Плотников

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
на 2024 – 2025 учебный год
3 «А» класс

Составитель:
Аксютин Анастасия
Владимировна

г.Сургут, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Планета здоровья» на 2024-2025 учебный год для обучающихся 3 А класса КОУ «Сургутская школа –детский сад» разработана в соответствии с требованиями документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022года №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся
5. Учебный план начального общего образования (АООП, вариант 2.2).
6. Положение о рабочей программе КОУ «Сургутская школа –детский сад».
7. Программа воспитания КОУ «Сургутская школа –детский сад».

«Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни». Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. стрессовая педагогическая тактика;
2. несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. провалы в существующей системе физического воспитания;
6. интенсификация учебного процесса;
7. функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов

саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Планета Здоровья».

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие по валеологии 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 по валеологии должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

На изучение предмета внеурочной деятельности «Планета здоровья» в 3А классе отводится 34 часа за учебный год. (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное

чение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Содержание курса дает широкую возможность использовать проблемное обучение, игровые технологии, технологию сотрудничества, метод проекта и др. Программа предусматривает использование индивидуальной, фронтальной или групповой форм обучения. Эти формы можно варьировать в зависимости от поставленных целей урока, места урока в содержании курса, применяемой технологии и т.д. Так фронтальная форма предусматривает не только подачу материала всему коллективу учеников, но и фронтальную проверку знаний. Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся. Групповая же работа способствует коллективному творчеству. «Творческие» пары или подгруппы могут формироваться с учетом их опыта для выполнения творческих, проектных работ и т.д.

Разнообразие содержания и методов обучения по программе, соответствует целая палитра организационных форм учебного процесса. В этой связи программа предусматривает виды деятельности, которые помогают приобретать опыт исследовательской и творческой деятельности:

- самостоятельная работа;
- творческое задание;
- проблемные ситуации;
- занятие с использованием компьютерных технологий;
- метод творческого проектирования;
- словесные методы в сочетании с практическими занятиями;
- наглядные методы (демонстрация, иллюстрирование);
- коллективное творчество.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровые сберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

В процессе работы используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, выставки, участие в концертах и конкурсах, самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

В основе воспитания развитие личности обучающегося, признание его индивидуального своеобразия, его право проявлять свое «Я» на том уровне, которого он достиг в своей жизни. Исходя из этого, приоритетными становятся технологии, ориентированные на индивидуальное развитие личности каждого ребенка:

- дифференциация по интересам;
- проектная деятельность
- игровые технологии;
- здоровые сберегающие технологии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
3. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
4. Проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
5. Проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
6. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
 - факторы, влияющие на здоровье человека;
 - причины некоторых заболеваний;
 - причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
 - виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание,
 - о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
 - основные формы физических занятий и виды физических упражнений.
- уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНИВАНИЯ

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Входная диагностика – проводится на первом занятии в целях определения стартового уровня образовательных возможностей обучающихся; в форме опроса и в рамках вводного практического занятия.

Для отслеживания результативности образовательного процесса и выявления творческого роста, обучающихся используются: - текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Проводится в формах: опроса и самостоятельной практической работы. – промежуточный контроль – проводится в конце полугодия с целью выявления уровня усвоения Программы. Осуществляется в форме: опроса и самостоятельной практической работы. - итоговый контроль реализации Программы – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению всего периода обучения по Программе. Форма контроля: выставка. Формы подведения итогов реализации Программы: оформление портфолио по результатам участия обучающихся в школьных и городских конкурсах, выставках, фестивалях в течение срока обучения по программе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Содержание программного материала	Характеристика деятельности обучающихся
1	Секреты здоровья (20 часов)	<p>Что у меня внутри? «Почему люди болеют». Как работает сердце? Что нужно знать о лекарствах. Чтобы ногти не ломались. Как закаляться. «Чай не пьешь— откуда силы берешь?» Мышцы. Как стать богатырем. Наши нервы. Путешествие в страну Здорового Образа Жизни. От чего зависит мое настроение? Здоровое меню. Из чего мы сделаны? Почему болит живот. Практическое занятие – тренинг – тренировка ума и памяти. Если хочешь быть красивым. Витамины для кожи.</p>	<p>Сформируется представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья; Научатся простейшим навыкам ухода за своим телом, формировать потребность поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой; Сформируется сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; Приобретут навык поддержания в чистоте ушей и слуховых аппаратов; Закрепят знания о продуктах питания, узнают о роле витаминов в жизни человека Сформируют навыки ухода за собой и за глазами</p>
2	Экологическая культура (3 часа)	<p>Народные рецепты здоровья. Целительная сила воды. Чем опасны домашние животные.</p>	<p>Закрепят знания живой и неживой природе; Расширят знаний детей о временах года и их особенностях; Сформируется интерес к миру животных, желание наблюдать за птицами и помогать им в зимний период; Расширят представления о многообразии мира растений, научатся узнавать их и правильно называть</p>
3	Основы безопасности жизнедеятельности (11 часов)	<p>«Здоровый отдых». Психогигиена общения. Подвижные игры. Ознакомление с элементами точечного массажа. Укус змеи . Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело</p>	<p>Узнают о правилах поведения на дороге; Сформирует представление детей о перекрестках, правила перехода через них; Научатся вырезать ассиметричные фигуры из бумаги, сложенной вдвое; Расширят знания детей о различных видах транспорта (наземный, водный, воздушный) Закрепят знания о правилах безопасного поведения в природе; Сформируется умение правильно вести себя в природе; Закрепят знания безопасного поведения на водоемах. Узнают о правилах поведения при встрече с различными домашними животными и при общении с ними; формировать представление о безопасности дома; понимание того, что соблюдение правил пожарной безопасности обязательно всегда и везде Закрепят знания о правилах поведения в общественном транспорте.</p>
Итого: 34 часа			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п год	Дата проведения		Тема урока	ЦОР
	План	Факт		
1	03.09.2024		Вводное занятие «Здоровому всё здорово!»	Мультимедийная презентация, видеоролики
2	10.09.2024		Народные рецепты здоровья.	Мультимедийная презентация, видеоролики
3	17.09.2024		«Здоровый отдых».	Мультимедийная презентация, видеоролики
4	24.09.2024		Психогигиена общения.	Мультимедийная презентация, видеоролики
5	01.10.2024		Подвижные игры.	Мультимедийная презентация, видеоролики
6	08.10.2024		Что у меня внутри?	Мультимедийная презентация, видеоролики
7	15.10.2024		«Почему люди болеют».	Мультимедийная презентация, видеоролики
8	22.10.2024		Как работает сердце?	Мультимедийная презентация, видеоролики
9	05.11.2024		Что нужно знать о лекарствах	Мультимедийная презентация, видеоролики
10	12.11.2024		Подвижные игры.	Мультимедийная презентация, видеоролики
11- 12	19.11.2024 26.11.2024		Ознакомление с элементами точечного массажа.	Мультимедийная презентация, видеоролики
13	03.12.2024		Чтобы ногти не ломались.	Мультимедийная презентация, видеоролики
14	10.12.2024		Как закаляться.	Мультимедийная презентация, видеоролики
15	17.12.2024		Чем опасны домашние животные.	Мультимедийная презентация, видеоролики
16	24.12.2024		«Чай не пьешь— откуда силы берешь?»	Мультимедийная презентация, видеоролики
17	14.01.2025		Целительная сила воды	Мультимедийная презентация, видеоролики
18	21.01.2025		Подвижные игры.	Мультимедийная презентация, видеоролики
19	28.01.2025		Мышцы. Как стать богатырем.	Мультимедийная презентация, видеоролики
20	04.02.2025		Подвижные игры.	Мультимедийная презентация, видеоролики
21	11.02.2025		Наши нервы.	Мультимедийная презентация, видеоролики
22	18.02.2025		Путешествие в страну Здорового Образа Жизни.	Мультимедийная презентация, видеоролики
23	25.02.2025		От чего зависит мое настроение?	Мультимедийная презентация, видеоролики
24	04.03.2025		Здоровое меню.	Мультимедийная презентация, видеоролики
25	11.03.2025		Из чего мы сделаны?	Мультимедийная презентация, видеоролики
26	18.03.2025		Подвижные игры.	Мультимедийная презентация, видеоролики
27	01.04.2025		Почему болит живот.	Мультимедийная презентация, видеоролики
28	08.04.2025		Практическое занятие – тренинг – тренировка ума и памяти.	Мультимедийная презентация, видеоролики
29	15.04.2025		Если хочешь быть красивым.	Мультимедийная презентация, видеоролики

30	22.04.2025		Подвижные игры на свежем воздухе.	Мультимедийная презентация, видеоролики
31	29.04.2025		Витамины для кожи.	Мультимедийная презентация, видеоролики
32	06.05.2025		Укус змеи .	Мультимедийная презентация, видеоролики
33	13.05.2025		Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	Мультимедийная презентация, видеоролики
34	20.05.2025		Обобщение пройденного за год. Как вести себя при тепловом ударе.	Мультимедийная презентация, видеоролики
Итого за год: 34 часа				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебная программа	Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся Вариант 2.2.(3 класс) Рабочая программа составлена на основании авторской программы курса «Планета здоровья» составитель Е.П. Болдакова.
Учебник	-
Методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2009.- 205 с. 2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2008 – № 12 – С. 3–6. 3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя. 4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.) 5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с. 6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78. 7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с. 8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя. 9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха. 10. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.- с.54. 11. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003. 12. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002. 13. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
Печатные пособия	
Технические средства обучения	Компьютер, интерактивный стол.