

Приложение 2.1
к ООП НОО МАОУ НОШ № 43
утвержденная приказом директора
МАОУ НОШ № 43 от 30.08.17 № 266

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
начальное общее образование
1-3 класс**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»
(1-3 класс)**

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра 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, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
Тема 1. Здоровый образ жизни (1 ч) Беседа о здоровом образе жизни.	беседа	познавательная деятельность
Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч) Комплекс упражнений утренней гимнастики.	беседа	познавательная деятельность
Тема 3. Личная гигиена (1 ч) Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	беседа	познавательная деятельность
Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч) Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.	беседа	познавательная деятельность
Тема 5. Нарушение осанки (1 ч) Упражнения для укрепления осанки.	беседа	познавательная деятельность
Тема 6. Современные подвижные игры: (24 ч) «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Пустое место», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без	игры соревнования, эстафеты	познавательная деятельность, игровая деятельность

пары», «Веревочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Караси и щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробы», «Красочки», «Эстафета».		
--	--	--

2 класс

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
Тема 1. Здоровый образ жизни (1 ч) Беседа о здоровом образе жизни.	беседа	познавательная деятельность
Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч) Комплекс упражнений под музыку.	беседа	познавательная деятельность
Тема 3. Личная гигиена (1 ч) Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	беседа	познавательная деятельность
Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч) Инструкция по ТБ во время игр с мячом.	беседа	познавательная деятельность
Тема 5. Нарушение осанки (1 ч) Упражнения для укрепления осанки.	беседа	познавательная деятельность
Тема 6. Современные подвижные игры: (29 ч) Старинные подвижные игры. Культура и этикет (60ч) «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту». «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая»,	игры соревнования, эстафеты	познавательная деятельность, игровая деятельность

«Платок», «Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Горелки», «Шаровки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Казачи-разбойники», «Пятнашки со скакалкой», «Кот и мыши», «Птица и клетка», «Али – баба», «Белки, зайцы, мышки», «Двенадцать палочек», «Пятнашки», «Хвост дракона», «Чай – чай-выручай», «Пустое место», «Машина едет, едет. Стоп!», «Светофор», «Колечко», «Выше ножки от земли», «Перестрелка», «Замри», «Вышибалы», «Капканы», «Прятки».		
---	--	--

3 класс

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
Тема 1 Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).	беседа	познавательная деятельность
Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч) Комплекс упражнений с предметами.	беседа	познавательная деятельность
Тема 3. Личная гигиена (1 ч) Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	беседа	познавательная деятельность
Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч) Инструкция по ТБ во время игр с предметами.	беседа	познавательная деятельность
Тема 5. Нарушение осанки (1 ч) Упражнения для укрепления осанки.	беседа	познавательная деятельность
Тема 6. Современные подвижные игры: (29 ч) «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козёл», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птичка и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень», «Заколдованный замок»,	игры, соревнования, эстафеты	познавательная деятельность, игровая деятельность

«Али – баба», «Два Мороза», «Жар – птица», «Перетягивание воза», «Горелки», «Гуси – лебеди», «Бой петухов», «Лапта», «Блуждающий мяч», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Кот и мыши», «Жмурки», «Гори, гори ясно!», «Птицелов», «Охотник и зайцы», «Волк», «Карлики и великаны», «Чай – чай выручай!», «Вышибалы», «Штандер», «Мышеловка», эстафеты с мячом «Перенеси мяч», эстафеты зверей, эстафеты «Вызов номеров», эстафеты «Весёлые старты», эстафеты с обручами, эстафеты «Быстрые и ловкие».		
--	--	--

III. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Беседа о здоровом образе жизни	1
2	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1
3	Что такое гигиена. Правила личной гигиены	1
4	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	1
5	Упражнения для укрепления осанки	1
6	Игра «Мяч по кругу»	1
7	Игра «Поймай рыбку»	1
8	Игра «Цепи кованы»	1
9	Игра «Змейка на асфальте»	1
10	Игра «Бег с шариком»	1
11	Игра «Нас не слышно и не видно»	1
12	Игра «Третий лишний»	1
13	Игра «Ворота»	1
14	Игра «Чужая палочка»	1
15	Игра «Белки, шишки и орехи»	1
16	Игра «Пустое место»	1
17	Игра «Салки»	1
18	Игра «Круговая охота»	1
19	Игра «Команда быстроногих»	1
20	Игра «Эстафета с булавами»	1
21	Игра «След в след»	1
22	Эстафета	1
23	Игра «Мишень»	1
24	Игра «С кочки на кочку»	1
25	Игра «Без пары»	1
26	Игра «Верёвочка»	1
27	Игра «Плетень»	1
28	Игра «Кто больше»	1
29	Игра «Успевай, не зевай»	1
	ИТОГО- 29	

2 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Беседа о здоровом образе жизни.	1
2	Комплекс упражнений под музыку.	1
3	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	1
4	Инструкция по ТБ во время игр с мячом.	1
5	Упражнения для укрепления осанки.	1
6	Игра «Двенадцать палочек»	1
7	Игра «Катание яиц»	1
8	Игра «Чижик»	1
9	Игра «Пустое место»	1
10	Игра «Городки»	1
11	Игра «Пятнашки»	1
12	Игра «Волки и овцы»	1
13	Игра «Намотай ленту»	1
14	Игра «Лапта»	1
15	Игра «Без соли соль»	1
16	Игра «Чет – нечет»	1
17	Игра «Серый волк»	1
18	Игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1
19	Игра «Платок»	1
20	Игра «Кто боится колдуна»	1
21	Игра «Догонялки на санках»	1
22	Игра «Лучники»	1
23	Игра «Волк»	1
24	Игра «Камнепад»	1
25	Игра «Шаровки»	1
26	Игра «Горелки»	1
27	Игра «Штандер»	1
28	Игра «Рыбки»	1
29	Игра «Бабки»	1
30	Игра «Казачи – разбойники»	1
31	Игра «Эстафета»	1
32	Игра «Пятнашки со скакалкой»	1
32	Игра «Кот и мыши»	1
34	Игра «Птица и клетка»	1
ИТОГО- 34		

3 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).	1
2	Комплекс упражнений с предметами.	1
3	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	1
4	Инструкция по ТБ во время игр с предметами.	1
5	Упражнения для укрепления осанки.	1
6	Игра «Прыгуны»	1
7	Игра «Лошади»	1
8	Игра «Птички и клетка»	1
9	Игра «Северный и южный ветер»	1
10	Игра «Бой петухов»	1
11	Игра «Караси и щука»	1
12	Игра «Лиса в курятнике»	1
13	Игра «Река и ров»	1
14	Игра «Горячая картошка»	1
15	Игра «Заяц без логова»	1
16	Игра «Подвижная цель»	1
17	Игра «Бредень»	1
18	Игра «Заколдованный замок»	1
19	Игра «Али-баба»	1
20	Игра «Два Мороза»	1
21	Игра "Жар-птица".	1
22	Игра "Перетягивание воза".	1
23	Игра «Горелки»	1
24	Игра «Гуси – лебеди»	1
25	Игра «Бой петухов»	1
26	Игра «Лапта»	1
27	Игра «Блуждающий мяч»	1
28	Игра «У медведя во бору»	1
29	Игра «Филин и пташки»	1
30	Игра «Кот и мыши»	1
31	Игра «Жмурки»	1
32	Игра «Гори, гори ясно!»	1
32	Игра «Птицелов»	1
34	Игра «Охотники и зайцы»	1
ИТОГО- 34		

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью и заверено
19.06.17 листа(ов)

Директор Е.В. Тиунова

«31» июня 2017 г.

