ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: sosh14sim.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо — руководитель образовательного учреждения
Иванова Евгения Валентиновна
Действителен с с 15.09.2026, 07:45
Действителен до: до 09.12.2027, 07:45
Ключ подписи: 65AAB0E56E1F6E83CC330F9A49CAE82

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова»

Муниципального образования

городской округ Симферополь Республики Крым

Рассмотрено	**Согласовано**	**Утверждена**
Школьное методическое объединение МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И Хохлова» г. Симферополя	**Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя**	**Приказ МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя**
(протокол № 4	**_____М.Ю. Виноградова**	**от « 25 » 08 2026г. № 357**
от « 25 » 08 2026)	**« 25 » 08 2026**	

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

Секция «Планета здоровья».

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности секции «Планета здоровья» для 1-х классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым общим объемом 33 часа разработана:

– в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);

– в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18.03.2022 №1/22);– в соответствии с Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями);

– в соответствии с Законом Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

- в соответствии с авторской программой В.А. Горского, А.А. Тимофеева, Д.В. Смирнова;

- в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя;

- в соответствии с программой воспитания МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя.

Количество часов в программе указано с учетом государственных и региональных праздников.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Планета здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / (В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.); под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010).

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

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:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- 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.

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».

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- 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.

Метапредметные результаты:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью педагога.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному педагогом плану.
- Учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Перерабатывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и слышать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).

Предметные результаты:

Знать:

- Основные вопросы гигиены.
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- Основы рационального питания.

- Правила оказания первой помощи.
- Способы укрепления и укрепления 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.

Уметь:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков.
- Различать «полезные» и «вредные» продукты.
- Использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой инцефалит.
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.
- Заботиться о своем здоровье.
- Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.
- Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях.
- Отвечать за свои поступки.
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание программы (33 ч)

Тема 1. *Советы доктора Воды. (1час)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. *Друзья Вода и мыло. (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. *Глаза – главные помощники человека. (1час)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. *Подвижные игры. (1час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»

Тема 5. *Чтобы уши слышали. (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. *Почему болят зубы. (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. *Чтобы зубы были здоровыми. (1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. *Как сохранить улыбку красивой? (1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. *«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. *Зачем человеку кожа. (1час)*

Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. *Надёжная защита организма. (1час)*
Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
Тема 13. *Если кожа повреждена. (1час)*
Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
Тема 14. *Подвижные игры. (1час)*
Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
Тема 15. *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)*
Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
Тема 16. *Здоровая пища для всей семьи. (1час*)
Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
Тема 17. *Сон – лучшее лекарство. (1час)*
Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
Тема 18. *Как настроение? (1час)*
Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
Тема 19. *Я пришёл из школы. (1час)*
Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1час)*
Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)* Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
Тема 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*
Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. *Подвижные игры. (1час)*
Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
Тема 26. *Скелет – наша опора. (1час)*
Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
Тема 27. *Осанка – стройная спина! (1час)*
Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
Тема 28. *Если хочешь быть здоров. (1час)*
Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»
Тема 29. *Правила безопасности на воде. (1час)*
Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
Тема 30-31. *Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*
Тема 32-33 *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)*
Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Тематическое планирование

№ п\п	Название разделов	Количество часов
1	Советы доктора Воды.	26
2	Подвижные игры	7
Всего: 33 часа		