Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова»
муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым
(МБОУ «СОШ № 14 им. Б. И. Хохлова» г. Симферополя)

Рассмотрено **Школьное методическое объединение МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И Хохлова» г. Симферополя** **(протокол № __4__ от «24» 08. 2026)**	**Согласовано** **Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя** **_____М. Ю. Виноградова** **«25» 08. 2026**	**Утверждено** **Приказ МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя** **от «25» 08. 2026г. № 375**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции «Планета здоровья»
для обучающихся 3х классов

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» разработана:

- на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.
- 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, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с изменениями, внесёнными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.06.2025 № 467).
- В соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (в действующей редакции).
- В соответствии с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в 2026/2027 учебном году (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 09.07.2026 № ОК-1984/03).
- В соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами СанПиН 1.2.3685-21 (в действующей редакции).
- В соответствии с Уставом МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя;
- В соответствии с Положением об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя;
- В соответствии с программой воспитания МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя.

Цель курса: раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса « Планета здоровья. 3 класс»

1. **Личностными результатами** программы «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».

2. **Метапредметными результатами** программы «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).

3. **Предметными результатами** программы «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 гигие- нические процедуры в течение дня;
- правильно вести себя в окружающей среде;
- оказывать первую помощь;
- обратиться к врачу;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать свое здоровье.

Содержание курса

Раздел 1 Самовоспитание. (12 часов)

Тема 1. *Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1час)*

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Тема 2. *Учимся думать. (1час)*

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Тема 3. *Спеши делать добро.(1час)*

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Тема 4. *Поможет ли нам обман.(1час)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

Тема 5. *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.(1час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Тема 6. *Надо ли прислушиваться к советам родителей.(1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Тема 7. *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.(1час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Тема 8. *Все ли желания выполнимы.(1час)*
Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Тема 9. *Как воспитать в себе сдержанность.(1час)*
Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема10- 11. *Как отучить себя от вредных привычек.(2часа)*
Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема12. *Я принимаю подарок.(1час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку…» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

Раздел Поведение дома и вне дома. (14часов)

Тема13. *Я дарю подарки.(1час)*
Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 14. *Наказание. (1час)*
Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Тема 15. *Одежда. (1час)*
Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской
«Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 16. *Ответственное поведение. (1час)*
Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Тема 17. *Боль. (1час)*
Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза
«Шип в мою ладонь впился…». Игра «Закончите фразу».

Тема 18. *Сервировка стола. (1час)*
Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол».

Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Тема 19. *Правила поведения за столом. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка…» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя…»

Тема 20. *Ты идешь в гости . (1час)*

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить…»

Тема 21. *Как вести себя в транспорте и на улице. (1час)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Тема 22. *Как вести себя в театре, кино, школе. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 23. *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 24. *Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Тема 25. *Помоги себе сам. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра
«Закончи предложения».

Тема 26. *Умей организовать свой досуг. (1час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Раздел Поведение по отношению к друзьям и родителям (5 часов)

Тема 27. *Что такое дружба. (1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Тема 28. *Кто может считаться настоящим другом. (1час)*

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра

«Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…»

Тема 29. *Как доставить родителям радость. (1час)*
Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих…» Игра «Комплимент».

Тема 30. *Если кому - нибудь нужна твоя помощь. (1час)*
Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Тема 31. *Спешите делать добро. (1час)*
Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Раздел Я за здоровый образ жизни (3 часа)

Тема 32. *Огонек здоровья. (1час)*
Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Тема 33. *Путешествие в страну здоровья. (1час)*
Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаев). Станция
«Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тема 34. *Культура здорового образа жизни. (1)*
Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1.	Раздел Самовоспитание.	12ч
2.	Раздел Поведение дома и вне дома.	14ч.
3.	Поведение по отношению к друзьям и родителям	5ч.
4.	Я за здоровый образ жизни	3ч.
	Итого	34 ч