

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Симбирская основная общеобразовательная школа»**

**Приложение к ООП НОО
Приказ №116 от 28.08.2025 г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Школа здоровья»
для учащихся 1- 4
классов**

**Разработчик программы
Костенко В.Н.,
учитель физической культуры**

**с. Симбирка
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.3648-20 «Гигиенические требования к режиму учебно- воспитательного процесса»

Цели и задачи курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

➤ представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Для реализации программы «Школа здоровья» необходима материально-техническая база:

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 10 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1

часа в неделю: 1 класс — 16 часов в год, 2-4 классы - 17 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» состоит из четырёх частей:

➤ 1 класс **«Первые шаги к здоровью»**: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

➤ 2 класс **«Если хочешь быть здоров»**: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

➤ 3 класс **«По дорожкам здоровья»**: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

➤ 4 класс **«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

➤ предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

➤ **Определять** и **высказывать** под руководством учителя 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

➤ **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

➤ **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

➤ 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 класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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 приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- 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.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование учебного курса

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа в год)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
I	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1	
II	Питание и здоровье	2	1	1	
III	Моё здоровье в моих руках	3	1	2	
IV	Я в школе и дома	3	1	2	
V	Чтоб забыть про докторов	2	1	1	
VI	Я и моё ближайшее окружение	1	1	1	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	1	1	Диагностика
	Итого:	16	7	9	

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ занятия	Тема	Кол- во часов	Дата	Примечание
1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		
2	Глаза – главные помощники человека.	1		
3	Чтобы уши слышали.	1		
4	Почему болят зубы?	1		
5	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		
6	Здоровая пища для всей семьи.	1		
7	Я пришёл из школы.	1		
8	Я – ученик.	1		
9	Вредные привычки.	1		
10	Осанка – стройная спина!	1		
11	Правила безопасности на воде.	1		
12	Травмы. Первая помощь при травмах.	1		
13	Как помочь сохранить себе здоровье?	1		
14	Подвижные игры. Спорт- залог здоровья.	1		
15	Подвижные игры. Спорт- залог здоровья.	1		
16	Я здоровье берегу – сам себе я помогу!	1		

Тематическое планирование
«Школа здоровья» 2 класс
«Если хочешь быть здоров!»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
I	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1	
II	Питание и здоровье	3	1	2	
III	Моё здоровье в моих руках	3	1	2	
IV	Я в школе и дома	3	1	2	
V	Чтоб забыть про докторов	2	1	1	
VI	Я и моё ближайшее окружение	2	1	1	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	2	0	Диагностика
	Итого:	17	8	9	

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Что мы знаем о ЗОЖ?	1		
2	По стране Здоровейка.	1		
3	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		
4	«Что даёт нам море?»	1		
5	Светофор здорового питания	1		
6	Закаливание в домашних условиях.	1		
7	День здоровья «Будьте здоровы»	1		
8-9	Спорт в жизни ребёнка.	2		
10	Я и мои одноклассники	1		
11	Шалости и травмы.	1		
12	Переутомление и утомление.	1		
13	Как защитить себя от болезни?(Выставка рисунков).	1		
14	<u>День здоровья.</u> «Самый здоровый класс»	1		
15	Вредные привычки.	1		
16	Первая помощь при отравлении.	1		
17	Наши успехи и достижения.	1		
	Итого:	34		

Тематическое планирование
«Школа здоровья» 3 класс
«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1	
II	Питание и здоровье	3	1	2	
III	Моё здоровье в моих руках	3	1	2	
IV	Я в школе и дома	3	1	2	
V	Чтоб забыть про докторов	2	1	1	
VI	Я и моё ближайшее окружение	2	1	1	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	2	0	Диагностика
	Итого:	17	8	9	

Календарно – тематическое планирование
3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		
2	Личная гигиена.	1		
3	Игра «Смак»	1		
4	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1		
5	Вредные микробы.	1		
6	Труд и здоровье	1		
7	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1		
8	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		
9	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
10	«Бесценный дар- зрение».	1		
11	Гигиена правильной осанки	1		
12	Движение- это жизнь!	1		
13	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше!»	1		
14	Вредные привычки и их профилактика	1		
15	В мире интересного.	1		
16	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		
	Итого:	34		

Тематическое планирование
«Школа здоровья» 4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья!»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1	
II	Питание и здоровье	3	1	2	
III	Моё здоровье в моих руках	3	1	2	
IV	Я в школе и дома	3	1	2	
V	Чтоб забыть про докторов	2	1	1	
VI	Я и моё ближайшее окружение	2	1	1	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	2	0	Диагностика
	Итого:	17	8	9	

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Примечание
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		
2	Физическая активность и здоровье	1		
3	Питание необходимое условие для жизни человека.	1		
4	Здоровая пища для всей семьи	1		
5	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1		
6	«Мы за здоровый образ жизни»	1		
7	Отдых для здоровья	1		
8	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	1		
9	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		
10	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		
11	Делу время, потехе час.	1		
12	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		
13	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1		
14	Размышление о жизненном опыте	1		
15	Школа и моё настроение	1		
16	Гордо реет флаг здоровья	1		
17	«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни?»	1		Диагностика.
	Итого:	34		