

Ростовская область Тагинский район станица Тагинская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тагинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей физической культуры и ОБЖ
Руководитель МО _____ Видишенко А.Н.
Протокол от 29.09.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР _____ М.И. Зверева
Приказ от 29.09.2025 г. № 188

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ Н.В. Колбасина
Приказ от 29.09.2025 г. № 188

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Остров здоровья», 1 «Б» класс
начальное общее образование
количество часов 33 часа, 1 час в неделю
учитель Кудашева Ю.В.

Программа внеурочной деятельности построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения начального общего образования. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие, издание 3, дополненное. - Самара, 2004.,

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Остров здоровья» для учащихся 1 Б классах основного общего образования составлена на основе Федерального общеобразовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО, 17.12.2010 г №1897), примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения начального общего образования. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие, издание 3, дополненное. - Самара, 2004., основной образовательной программы школы на 2025-2026 учебный год.

Актуальность программы внеурочной деятельности

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров 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 учащихся 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 учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

2. Цели и задачи программы.

Цели :

- 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.

Задачи:

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 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.

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 «Остров 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 «Остров Здоровья» состоит из четырёх частей:

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

- «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся 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 «Остров здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

Присутствие «регионального компонента» в школьных программах как необходимая составляющая в образовании; знания, приобретенные по традиционной культуре региона, в будущем более чем востребованы и нужны, на изучение регионального компонента отводится 10 % процентов учебного времени.

№ п/п	Дата	Тема урока	Региональный компонент
5.	02.10	Витаминная тарелка на каждый день.	Витамины Дона.
10.	13.11	Как и чем мы питаемся.	Питание казаков.
26.	26.03	Вкусные и полезные вкусы.	Кухня Дона.
31.	07.05	«Я б в спасатели пошел».	РК Казаки-герои.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Ожидаемые результаты реализации внеурочной деятельности и способы определения результативности.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты

— готовность и способность учащихся 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

Программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. 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.

3. 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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» обучающиеся должны 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 учащихся 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, учащиеся 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.

Предметные результаты

— освоенный учащимися 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 «Остров 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.

Место курса внеурочной деятельности

На изучение курса «Остров здоровья» по плану внеурочной деятельности школы отводится 33 часа, 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочных занятий на 2025-2026 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ№2 курс реализуется в 1 «Б» классе за 33 часа. В текущем учебном году Правительство РФ определило 4 праздничных дня (3 – 4 ноября, 23 февраля, 9 марта). Учебный материал изучается в полном объеме. Занятия проводятся во второй половине дня.

Содержание программы

Введение «Вот мы и в школе». 4 часа.

Дорога к доброму здоровью.

Весёлые физкультминутки.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

В гостях у доктора Айболита.

Питание и здоровье. 7 часов.

Витаминная тарелка на каждый день.

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Культура питания.

Приглашаем к чаю.

Ю. Тувим «Овощи» (приготовление овощного салата).

Как и чем мы питаемся.

Красный, жёлтый, зелёный.

Моё здоровье в моих руках. 7 часов.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Полезные и вредные продукты.

Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Как обезопасить свою жизнь.

Поездка в бассейн.

«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».

В здоровом теле здоровый дух.

Я в школе и дома. 6 часов.

Мой внешний вид – залог здоровья.

Зрение – это сила.

Осанка – это красиво.

Весёлые переменки.

Здоровье и домашние задания.

Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.

Чтоб забыть про докторов. 4 часа.

«Хочу остаться здоровым».

Вкусные и полезные вкусоности.

День здоровья.

«Как хорошо здоровым быть».

«Как сохранять и укреплять свое здоровье» .Поездка в бассейн.

Я и моё ближайшее окружение. 3 часа.

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

Вредные и полезные привычки.

«Я б в спасатели пошел».

«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа .

Опасности летом (просмотр видео фильма).

Первая доврачебная помощь.

Календарно-тематическое планирование

№ урок а	№ урок а	Дата		Раздел, тема урока, количество часов	Материально-техническое обеспечение
		по плану	по факту		
Введение «Вот мы и в школе». 4 часа.					
1.	1.	04.09		Дорога к доброму здоровью.	Видеоролик «Мы за ЗОЖ».
2.	2.	11.09		Весёлые физкультминутки.	Презентация «Здоровье».
3.	3.	18.09		Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	Памятки «10 правил здорового образа жизни».
4.	4.	25.09		В гостях у доктора Айболита.	Рисунки.
Питание и здоровье. 7 часов.					
5.	1.	02.10		Витаминная тарелка на каждый день. РК Витамины Дона.	Таблица режима дня.
6.	2.	09.10		Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	Таблица Энергетическая ценность пищи.
7.	3.	16.10		Культура питания.	
8.	4.	23.10		Приглашаем к чаю.	Образцы меню.
9.	5.	06.11		Ю. Тувим «Овощи».	Презентация «Здоровое питание».
10.	6.	13.11		Как и чем мы питаемся. РК Питание казаков.	Памятка о вреде быстрого питания.
11.	7.	20.11		Красный, жёлтый, зелёный.	Правила этикета.
Моё здоровье в моих руках. 7 часов.					
12.	1.	27.11		Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим.	Проектные работы.
13.	2.	04.12		Полезные и вредные продукты.	Рекламы товаров.
14.	3.	11.12		Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	Справочный материал.
15.	4.	18.12		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	
16.	5.	25.12		Как обезопасить свою жизнь.	Раздаточный материал.
17.	6.	15.01		«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».	
18.	7.	22.01		В здоровом теле здоровый дух.	
Я в школе и дома. 6 часов.					

19.	1.	29.01		Мой внешний вид –залог здоровья.	Проектные работы.
20.	2.	05.02		Зрение – это сила.	
21.	3.	12.02		Осанка – это красиво.	Презентация осанка.
22.	4.	26.02		Весёлые перемены.	Видео.
23.	5.	05.03		Здоровье и домашние задания.	Проектные работы.
24.	6.	12.03		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	
Чтоб забыть про докторов. 4 часа.					
25.	1.	19.03		“Хочу остаться здоровым”.	Презентация.
26.	2.	26.03		Вкусные и полезные вкусы. РК Кухня Дона.	Проектные работы.
27.	3.	09.04		День здоровья. «Как хорошо здоровым быть».	Справочный материал.
28.	4.	16.04		«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	Кроссворды.
Я и моё ближайшее окружение. 3 часа.					
29.	1.	23.04		Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	Презентация настроения.
30.	2.	30.04		Вредные и полезные привычки.	Раздаточный материал.
31.	3.	07.05		«Я б в спасатели пошел». РК Казаки-герои.	Справочный материал.
Вот и стали мы на год взрослей. 2 часа.					
32.	1.	14.05		Опасности летом.	Просмотр видеофильма.
33.	2.	21.05		Первая доврачебная помощь.	