

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

*Рассмотрена*  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.  
Председатель методического  
совета: С.А. Чулкова

*Согласована*  
Заместитель директора по ВР  
Рузаева С.А.  
«30» августа 2021 г.

*Рассмотрена и принята*  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.  
Председатель педагогического совета  
Т.С. Каменева

*Утверждена  
и введена в действие*  
приказом  
от «30» августа 2021 г.  
Директор школы Е.И. Рыськова



**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности**

«Остров здоровья»

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

Спортивно-оздоровительное  
(наименование курса, направление)

1 год

(срок реализации программы)

8-9 лет

(возраст обучающихся)

Составитель: Лихова Виктория Андреевна

с. Верхняя Груня  
2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности «Остров здоровья» являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- О недопустимости перегрузок учащихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Данная программа по спортивно-оздоровительному направлению рассчитана на обучающихся 8-9 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 часов (1 год).

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.

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.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что 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.

**Цель программы:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам 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; 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.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Остров здоровья»**

#### **Личностные результаты.**

*У обучающихся будут сформированы следующие умения:*

- **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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров 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).

#### **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).

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации и виды деятельности
<p style="text-align: center;"><b><u>Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»</u></b></p> <p>Дорога к доброму здоровью. Весёлые физкультминутки. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. В гостях у доктора Айболита.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Раздел 2. Питание и здоровье</u></b></p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках</u></b></p> <p>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 «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» В здоровом теле здоровый дух</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Раздел 4. Я в школе и дома</u></b></p>	<p><b>Формы организации</b> Групповые и индивидуальные.</p> <p><b>Виды деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы;</li> <li>• тесты и анкетирование;</li> <li>• круглые столы;</li> <li>• школьные конференции;</li> <li>• просмотр тематических видеофильмов;</li> <li>• экскурсии;</li> <li>• дни здоровья, спортивные мероприятия;</li> <li>• конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок;</li> <li>• решение ситуационных задач;</li> <li>• театрализованные представления, кукольный театр.</li> </ul> <p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;</li> <li>• особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;</li> <li>• особенности воздействия двигательной активности на организм</li> </ul>

Мой внешний вид – залог здоровья

Зрение – это сила

Осанка – это красиво

Весёлые перемены

Здоровье и домашние задания

Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов**

“Хочу остаться здоровым”.

Вкусные и полезные вкусности

«Как хорошо здоровым быть»

«Как сохранять и укреплять свое здоровье»

### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение**

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

Вредные и полезные привычки

“Я б в спасатели пошел”

### **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»**

Опасности летом (просмотр видео фильма)

Первая доврачебная помощь

Вредные и полезные растения. Кукольный театр:

Русская народная сказка «Репка»

**Итоговое занятие.** Чему мы научились за год.

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.

### Воспитательная работа

Воспитательная работа – это воспитательная деятельность, направленная на организацию среды и управление различными видами деятельности обучающихся для решения задач гармоничного развития личности.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	День Знаний	01.09.2021
2	Всероссийский открытый урок "ОБЖ" (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)	01.09.2021
3	День солидарности в борьбе с терроризмом	03.09.2021
4	Неделя безопасности дорожного движения	26-29.09.2021
5	Международный день пожилых людей	01.10.2021
6	Всероссийский открытый урок "ОБЖ" приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации	04.10.2021
7	Международный день учителя	05.10.2021
8	Международный день школьных библиотек	24.10.2021
9	Праздник осени	27.10.2021
10	День народного единства	04.11.2021
11	Международный день толерантности	16.11.2021
12	День матери в России	26.11.2021
13	Всемирный день борьбы со СПИДом	01.12.2021
14	День Неизвестного Солдата	03.12.2021
15	День добровольца (волонтера)	05.12.2021
16	День Героев Отечества	09.12.2021
17	День Конституции Российской Федерации	12.12.2021
18	Новогодний утренник	30.12.2021

19	Международный день памяти жертв Холокоста	21.01.2022
20	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.	27.01.2022
21	Сталинградская битва	01.02.2022
22	Неделя "Живая классика"	14- 18.02.2022
23	Международный день родного языка	21.02.2022
24	День защитника Отечества	22.02.2022
25	Всероссийский открытый урок "ОБЖ"( приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны)	01.03.2022
26	Международный женский день	07.03.2022
27	Масленица	14.03.2022
28	День Воссоединения Крыма с Россией	18.03.2022
29	Всемирный день земли	19.03.2022
30	Международный день человека с синдромом Дауна ( классные часы)	21.03.2022
31	Международный день театра	27.03.2022
32	День смеха	01.04.2022
33	Международный день детской книги	02.04.2022
34	Всемирный день здоровья	07.04.2022
35	День космонавтики Гагаринский урок "Космос-это мы"	12.04.2022
36	День местного самоуправления	21.04.2022
37	Международный день собак-поводырей ( классные часы)	28.04.2022
38	Всероссийский открытый урок "ОБЖ "(день пожарной охраны)	29.04.2022
39	День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	09.05.2022
40	Международный день семьи	15.05.2022
41	Последний звонок	25.05.2022
42	Общероссийский день библиотек ( библиотекаря)	27.05.2022
43	Международный день защиты детей	01.06.2022
44	Выпускной вечер	11.06.2022
45	День России	12.06.2022
46	День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	22.06.2022
47	День государственного флага Российской Федерации	22.08.2022

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
	<b>Введение «Вот мы и в школе»</b>	<b>4</b>			
1	Дорога к доброму здоровью.	1	06.09.2021		
2	Весёлые физкультминутки.	1	13.09.2021		
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	20.09.2021		
4	В гостях у доктора Айболита.	1	27.09.2021		
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1	04.10.2021		
6	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	11.10.2021		
7	Ю.Тувим «Овощи» (приготовление овощного салата)	1	18.10.2021		
8	Как и чем мы питаемся.	1	25.10.2021		
9	Красный, жёлтый, зелёный.	1	08.11.2021		
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>			
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	15.11.2021		
11	Полезные и вредные продукты.	1	22.11.2021		
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».	1	29.11.2021		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	06.12.2021		
14	Как обезопасить свою жизнь.	1	13.12.2021		
15	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».	1	20.12.2021		
16	В здоровом теле здоровый дух.	1	27.12.2021		
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>			
17	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	10.01.2022		
18	Зрение – это сила.	1	17.01.2022		
19	Осанка – это красиво.	1	24.01.2022		
20	Весёлые переменки.	1	31.01.2022		
21	Здоровье и домашние задания.	1	07.02.2022		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1	14.02.2022		
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>			
23	«Хочу остаться здоровым».	1	21.02.2022		



№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
24	Вкусные и полезные вкусоности.	1	28.02.2022		
25	«Как хорошо здоровым быть».	1	05.03.2022		
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	14.03.2022		
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1	28.03.2022		
28	Вредные и полезные привычки.	1	04.04.2022		
29	«Я б в спасатели пошел».	1	11.04.2022		
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>5</b>			
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	18.04.2022		
31-32	Первая доврачебная помощь.	2	25.04.2022 16.05.2022		
33-34	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». <i>Итоговое занятие.</i>	2	23.05.2022 30.05.2022		