

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования
Самарской области
ГБОУ НШ с. Красноармейское

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО

_____ Великанова Е.В.

Протокол №1 от «28»
августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Ответственный по УВР

_____ Великанова Е.В.

от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ НШ с.

Красноармейское

_____ Демина Е.В.

Приказ №215-од от «31»
августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 11713201)

Планета здоровья

для обучающихся 2-4 классов

с. Красноармейское 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности «Планета здоровья» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Задачей педагога, работающего по программе, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью, сохранение и укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Рабочая программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» разработана для обучающихся 2-4 классов, обучающихся с ОВЗ, инвалидностью, различными нарушениями в развитии в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, ООП НОО ГБОУ НШ с. Красноармейское и реализует направление во внеурочной деятельности «Спортивно – оздоровительная деятельность» в начальных классах.

Педагог помогает обучающемуся:

- в формировании интереса к познанию;
- в формировании осознанного отношения к своим правам и свободам и уважительного отношения к правам и свободам других;
- в выстраивании собственного поведения с позиции нравственных и правовых норм;
- в создании и мотивации для участия в социально значимой деятельности;
- в развитии у школьников общекультурной компетентности;
- в развитии умения принимать осознанные решения и делать выбор;
- в осознании своего места в обществе;
- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;
- в формировании готовности к личностному самоопределению.

Нормативно-правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Планета здоровья» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.04.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания на период до 2025 года».
5. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
6. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
7. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
7. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

Практическая значимость

- воспитание правильного отношения к здоровью;
- формирование представлений о заботе о здоровье;
- реализация творческой активности и самовыражения;
- предоставление возможности «примерить на себя» различные профессии в игровой ситуации.

Связь с учебными дисциплинами

Программа интегрируется с предметами:

- окружающий мир;
- литературное чтение;
- физическая культура;
- технология;
- изобразительное искусство.

Новизна программы

Поэтапное «открытие» в себе ключевых психических и физических составляющих:

- сенсорные ощущения;
- зрительно моторные связи;
- эмоциональные колебания.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель

Создание условий для:

- развития эмоционального интеллекта;
- формирования социальных качеств;
- сохранения психологического здоровья;
- успешной адаптации ребёнка в обществе;
- развития творческих способностей в процессе знакомства с профессиями.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа может быть реализована в работе с обучающимися 2, 3, 4 классов, в течение одного учебного года, если занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 учебных часа.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия по программе проводятся в формах, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и позволяющих им вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам (познавательные беседы, деловые игры, викторины, интервью, блиц-опросы и т. д.).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2 – 4 КЛАССЫ

Раздел 1. Введение в психологию общения (4 ч)

- Новая встреча с психологией (теория + практика).
- Начало путешествия в страну Общения (теория + практика).
- Что взять с собой в путешествие? (теория + практика).
- Что я знаю о себе? (теория + практика).

Раздел 2. Психология отношений: ты, я, он, она, они = мы (9 ч)

- Как и почему начинаются ссоры? (теория + практика).
- Сказка о конфликте и контакте (теория + практика).
- Качества, важные для общения (теория + практика).
- Какие мы в общении? (теория + практика).
- Я общительный или замкнутый? (теория + практика).
- Королевство Разорванных Связей (теория + практика).
- Свои и чужие (теория + практика).
- Девчонки + мальчишки = ... (теория + практика).
- Друзья и недруги (теория + практика).

Раздел 3. Сокровища и тайны дружбы (6 ч)

- Дружба — это... (теория + практика).
- Мы — дружная команда! (теория + практика).
- Правила доброжелательного общения (теория + практика).
- Дружная страна (теория + практика).
- Как мы все похожи! (теория + практика).
- Какие мы разные! (теория + практика).

Раздел 4. Дороги, которые мы выбираем (4 ч)

- Новое время — новые профессии (теория + практика).
- Как найти своё призвание? (теория + практика).
- Эмоциональное отношение к выбору профессии (теория + практика, 2 занятия).

Раздел 5. Поддержка в общении (5 ч)

- Зачем нужна поддержка в общении? (теория + практика).
- Compliment — это... (теория + практика).
- Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе? (теория + практика).
- Давайте говорить друг другу комплименты (практика, 2 занятия).

Раздел 6. Сочувствие и сопереживание (5 ч)

- Как мы переживаем эмоции? (теория + практика).
- Мы умеем выражать эмоции! (теория + практика).
- Как мы понимаем эмоции других? (теория + практика).

- Мы умеем сопереживать! (теория + практика).
- Что я знаю о профессии общения? (практика).

Раздел 7. Заключение (1 ч)

- Диагностика развития метапредметных УУД (практика)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность к саморазвитию;
- мотивация к учению и познанию;
- ценностно смысловые установки;
- социальные компетентности;
- основы российской гражданской идентичности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- осознавать телесные ощущения (напряжение/расслабление);
- извлекать информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- делать осознанный выбор;
- осознавать ответственность;
- строить взаимоотношения;
- планировать самоизменение с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать действия по задаче;
- наблюдать, сравнивать, сопоставлять;
- обогащать представление о собственных возможностях;
- оценивать и корректировать действия;
- находить и перерабатывать информацию;
- правильно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра;
- контролировать речь и поступки;
- проявлять толерантность;
- решать проблемы в общении;
- признавать и уважать права других;
- формулировать своё мнение;
- задавать вопросы и участвовать в диалоге.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 -3 КЛАССЫ

- навыки рефлексии и самоанализа;
- умение отвечать за поступки;
- осознание своих психологических особенностей в общении;
- понимание внутреннего мира другого человека;
- правила эффективного взаимодействия и разрешения конфликтов;
- навыки сотрудничества;
- умение добиваться успеха без соперничества;
- самоуважение и уважение других;
- элементарная эмоциональная саморегуляция.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 – 4 КЛАССЫ

№ п/п	Н а и м е н о в а н и е	Количество часов	Основное содержание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	-------------------------	------------------	---------------------	--

Т
е
м

п
р
о
г
р
а
м
м
ы

1

В
в
е
д
е
н
и
е

В

4

Формирование у детей навыков
эффективного взаимодействия,
развитие самосознания и рефлексии,
а также на освоение базовых
этических норм общения.

ЦОК.РЭШ: <https://resh.edu.ru/>
раздел «Психология общения»,
урок 1;
УЧИ.РУ: [https://uchi.ru/teachers/lk/
main](https://uchi.ru/teachers/lk/main) модуль «Основы
коммуникации», задание 1–3

П
с
и
х
о
л
о
г
и
ю

о
б
щ
е
н
и
я
.

2

П
с
и
х
о
л
о
г
и
я

о
т
н
о
ш
е
н
и

9

Развитие навыков общения,
взаимопонимания и сотрудничества у
детей.

ЦОК.РЭШ: <https://resh.edu.ru/>
раздел «Межличностные
отношения», уроки 2 -4; УЧИ.РУ:
<https://uchi.ru/teachers/lk/main>
модуль «Конфликты и их
решение», задания 4–7

Й
:
Т
Ы
—
Я
—
О
н
/
О
н
а
=
М
Ы
.
С
о
к

Формирование навыков
доброжелательного общения,
взаимопонимания и сотрудничества

ЦОК.РЭШ (Российская
электронная школа):
<https://resh.edu.ru/>

р
о
в
и
щ
а

и

т
а
й
н
ы

д
р
у
ж
б
ы
.

Д
о
р

со сверстниками.

Формирование у детей ценностного отношения к здоровью и навыков безопасного поведения.

Раздел «Жизненные выборы»,
уроки 7–8. УЧИ.РУ:
<https://uchi.ru/teachers/lk/main>
Модуль «Решение жизненных задач», задания 11–14. Мобильное электронное образование (МЭО):
Сценарий «Путь и выбор»
(интерактивный модуль)

ЦОК.РЭШ <https://resh.edu.ru/> .
Раздел «Жизненные выборы»,
уроки 7-8.
УЧИ.РУ:

<https://uchi.ru/teachers/lk/main>
Модуль «Решение жизненных
задач», задания 11–14. Мобильное
электронное образование (МЭО): .
Сценарий «Путь и выбор»
(интерактивный модуль)

конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, умения сотрудничать, нести ответственность за свои решения и заботиться о своём психическом и физическом здоровье.

- Формирование у младших школьников эмоционального интеллекта, умения понимать чувства других людей и адекватно на них реагировать.

Раздел «Коммуникативные навыки», уроки 9–10. УЧИ.РУ: <https://uchi.ru/teachers/lk/main>
Модуль «Эмоциональная поддержка», задания 15–18.
Облако знаний: <https://oblakoz.ru/>
Урок «Как слушать и слышать» (интерактивные упражнения)

ЦОК.РЭШ: <https://resh.edu.ru/>
Раздел «Эмоциональный интеллект», уроки 11–12.
УЧИ.РУ: <https://uchi.ru/teachers/lk/main>
Модуль «Сочувствие и эмпатия», задания 19–22.

в
и
е

и

п

е

р

е

ж

и

в

а

н

и

е

·

З

а

к

л

ю

ч

е

н

1С:Урок: <https://urok.1c.ru/>
Сценарий «Чувства других»
(визуализированный кейс)

и
е
.

**ОБЩЕЕ
КОЛИЧЕСТВ
О ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ**

34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 - 4 КЛАССЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Новая встреча с психологией.	1	0		
2	Начало путешествия в страну Общения.	1	0	1	https://ya.ru/video/preview/11216044128664322864
3	Что взять с собой в путешествие?	1	0	1	
4	Что я знаю о себе?	1	0		
5	Как и почему начинаются ссоры?	1	0		
6	Сказка о конфликте и контакте.	1	0	1	https://rutube.ru/video/a2765d9aea23f5ab9e41b657c252b63b/?ysclid=mtv19b7q0879191087
7	Качества, важные для общения.	1	0		https://ya.ru/video/preview/13651674576953259167

8	Какие мы в общении?	1	0	1	
9	Я общительный или замкнутый?	1	0	1	
10	Королевство разорванных связей.	1	0	1	
11	Свои и чужие.	1	0		
12	Девчонки и мальчишки.	1	0		
13	Друзья и недруги.	1	0		https://ya.ru/video/preview/2705487917429049478
14	Дружба – это.	1	0		https://ya.ru/video/preview/8166376636591707303
15	Мы – дружная команда!	1	0	1	
16	Правила доброжелательного общения.	1	0	1	
17	Дружная страна.	1	0		https://ya.ru/video/preview/7480776748172899059
18	Как мы все похожи!	1	0	1	
19	Какие мы разные!	1	0	1	
20	Новое время- новые профессии.	1	0		https://ya.ru/video/preview/6709923444597389550

21	Как найти свое призвание?	1	0	1	
22	Эмоциональное отношение к выбору профессии.	1	0	1	https://rutube.ru/video/139c083cec50de3380e95aef90dbebf/?ysclid=mtv1uts7r563191306
23	Эмоциональное отношение к выбору профессии.	1	0	1	
24	Зачем нужна поддержка в общении?	1	0		
25	Комплимент – это..	1	0	1	https://ya.ru/video/preview/3519066100207181319
26	Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?	1	0		
27	Давайте говорить друг другу комплименты.	1	0	1	https://ya.ru/video/preview/10038817941234473789
28	Давайте говорить друг другу	1	0	1	

29	КОМПЛИМЕНТЫ. Как мы переживаем эмоции?	1	0	1	https://rutube.ru/video/c03a4flcfa6c5c21bb75f65207da2998/?ysclid=mtv1qcb2m605512711
30	Мы умеем выражать эмоции!	1	0	1	
31	Как мы понимаем эмоции других?	1	0		
32	Мы умеем сопереживать.	1	0	1	https://ok.ru/video/9988343160
33	Что я знаю о психологии общения?	1	0		
34	Диагностика динамики развития метапредметных УУД.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	21	

