

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 115  
МБОУ СОШ № 115

Приложение к Основной образовательной программе  
начального общего образования МБОУ СОШ № 115,  
утвержденной приказом директора от 30.08.2023 № 53/3 - О

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Здоровым быть здорово!»  
4 класс  
Направление: социальное

Количество часов: 1 час в неделю/34 часа в год  
Срок реализации программы: 2023-2024 гг.

Программу составила:  
Кохан Оксана Михайловна,  
учитель начальных классов

Екатеринбург, 2023

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

## **«Здоровым быть здорово!»**

**Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**

### **Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое 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.

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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, 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.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 всех его проявлениях.

### **Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровым быть здорово” разбита на семь разделов:

- “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- “Бережём здоровье”: 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 мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

- “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

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, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость 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.

### Тематическое планирование

#### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Кол-во час	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий
I	Введение. “Наша школа”	4		
1.1	“Здоровый образ жизни – что это?”	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovy-образ-zhizni">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovy-образ-zhizni</a>	Беседа
1.2	Личная Гигиена.	1		Беседа
1.3	В гостях у Мойдодыра.	1		Игра
1.4	На острове здоровья	1		Инсценировка
II	Здоровое питание	5		Беседа
2.1	“Барышни и кулинары”	1		Игра
2.2	Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания.	1		Беседа
2.3	Вредные микробы.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоурок%20вредные%20микробы%20для%20детей&amp;">https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоурок%20вредные%20микробы%20для%20детей&amp;</a>	Беседа

2.4	Что такое здоровая пища и как ее приготовить?	1		Беседа
2.5	“Скатерть – самобранка и здоровье”	1		Игра
III	Бережём здоровье	7		
3.1	Здоровье и труд человека	1		Беседа
3.2	Чудесный труд головного мозга	1	<a href="https://videomin.org/23/строение-мозга-для-детей">https://videomin.org/23/строение-мозга-для-детей</a>	Беседа, игры на развитие логики
3.3	День здоровья	1		Игры
3.4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1		Беседа
3.5	“Как сохранить и укрепить свое здоровье”	1		Беседа
3.6	“Природа – источник здоровья”	1		Экскурсия
3.7	“Мое здоровье в моих руках”	1		Викторина
IV	Я в школе и дома	6		
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья”	1		Беседа
4.2	Как аукнется, так и откликнется	1		Беседа
4.3	Мои привычки – капризные сестрички	1		Инсценировка
4.4	“Зрение – окно в мир, бесценный дар”	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2220445897650092566&amp;reqid">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2220445897650092566&amp;reqid</a>	Беседа
4.5	Гигиена правильной осанки	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU">https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU</a>	Игры, упражнения
4.6	“Здоровьеспасатели, вперед”	1		Викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4		
5.1	Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах.	1		Беседа
5.2	Движение – это жизнь	1		Беседа

5.3	День здоровья	1		Игры
5.4	“Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы”	1		Фестиваль полезных домашних заготовок
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4		
6.1	Мир увлечений школьника	1		Проект
6.2	“И снова о вредных привычках...”	1		Профилактическая беседа.
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке”	1		Инсценировка.
6.4	Интересное в мире здоровья	1		Научно-практическая конференция
VII	Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс	4		
7.1	Безопасность при любой погоде	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоурок%20Безопасность%20при%20любой%20погоде%20для%20детей">https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоурок%20Безопасность%20при%20любой%20погоде%20для%20детей</a>	Беседа
7.2	Секреты лесной аптеки	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоурок%20Секреты%20лесной%20аптеки%20для%20детей%20">https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоурок%20Секреты%20лесной%20аптеки%20для%20детей%</a>	Беседа
7.3	Не зная броду, не суйся в воду	1		Игра
7.4	Чему мы научились за год	1		Диагностика
	ВСЕГО	34		

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий
1	Введение “Наша школа”	4		
1.1	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17125187558999521609&amp;text=здоровый+образ+жизни+и+мое+здоровье+видеоуроки">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17125187558999521609&amp;text=здоровый+образ+жизни+и+мое+здоровье+видеоуроки</a>	Беседа
1.2	Что нужно знать о личной гигиене?	1		Презентация
1.3	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1		Беседа
1.4	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.	1		Круглый стол
II	Здоровое питание	5		
2.1	Секреты правильного питания	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text">https://yandex.ru/video/preview/?text</a>	Беседа
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		Беседа
2.3	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1		Беседа
2.4	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId">https://yandex.ru/video/preview/?filmId</a>	Беседа
2.5	“Умеем ли мы правильно питаться?”	1		Викторина
III	Бережем здоровье	7		
3.1	Что должно быть в домашней аптечке?	1		Беседа
3.2	“Мы за здоровый образ жизни”	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId">https://yandex.ru/video/preview/?filmId</a>	Беседа
3.3	Как вести себя, когда что-то болит?	1		Инсценировка, беседа
3.4	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		Беседа

3.5	Как избежать искривления позвоночника	1		Беседа, упражнения
3.6	Здоровье человека во время отдыха	1		Беседа
3.7	Моя ответственность за мое здоровье.	1		Викторина
IV	Я в школе и дома	6		
4.1	“Режиму дня мы друзья”	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId">https://yandex.ru/video/preview/?filmId</a>	Беседа, Игра
4.2	“Знайте правила движения, как таблицу умноженья”	1		Беседа
4.3	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1		Беседа
4.4	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CnK7jaf30Uo">https://www.youtube.com/watch?v=CnK7jaf30Uo</a>	Беседа
4.5	Мода и школьные будни.	1		Презентация «Модный приговор»
4.6	Делу время – потехе час.	1		Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4		
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		Беседа
5.2	День здоровья	1		Игры
5.3	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zU62pKHYeWM">https://www.youtube.com/watch?v=zU62pKHYeWM</a>	Беседа
5.4	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QlnW57bSpfc">https://www.youtube.com/watch?v=QlnW57bSpfc</a>	Беседа, практическое занятие
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4		
6.1	Жизненный опыт человека	1		Беседа
6.2	Почему некоторые привычки называются вредными?	1		Профилактическая беседа

6.3	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.	1		Беседа
6.4	Интересное в мире здоровья.	1		Научно-практическая конференция
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	4		
7.1	Опасности вокруг меня	1		Беседа
7.2	“Я здоровье берегу – сам себе я помогу”	1		Игра
7.3	Культура здорового образа жизни.	1		Беседа
7.4	“Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”?	1		Диагностика. Книга здоровья
	ВСЕГО:	34		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282768

Владелец Питерских Анна Владимировна

Действителен с 22.06.2023 по 21.06.2024