

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 115  
Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга

---

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ СОШ № 115  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 115  
А.В. Питерских  
Приказ № 728/0 от 27.08.2025 г.

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Здоровым быть здорово»  
4 класс  
Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов: 1 час в неделю/34 часа в год  
Срок реализации программы: 2025-2026 гг.

Программу составили:  
учителя начальных классов

Екатеринбург, 2025

## **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 порадуйтесь 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 умножения”                   | 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.<br>Книга здоровья  |
|     | ВСЕГО:   | 34 |  |                                 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816867

Владелец Питерских Анна Владимировна

Действителен с 30.06.2025 по 30.06.2026