

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Шумерлинский муниципальный округ

МАОУ «Ходарская СОШ имени И. Н. Ульянова»

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
Протокол №1
от « 28 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Ф.Е. Петрова
« 28 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 З.В.Макарова
Приказ № 215 -ОД
от 29.08.2025 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровым быть здорово»
для обучающихся 1-4 классов
на 2025 – 2026 учебный год

с. Ходары - 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты отражают:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражают:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной

деятельности;

- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

«Здорово быть здоровым»

1-4 классы

Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Не только школа (4 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Как сохранить здоровье?	8
2	Движение — это жизнь.	4
3	Полезная и здоровая еда.	8
4	Ты и другие люди.	5
5	Не только школа.	8
	Итого:	33

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Как сохранить здоровье?	8
2	Движение — это жизнь.	8
3	Полезная и здоровая еда	8
4	Ты и другие люди.	6
5	Не только школа.	4
6	Итого:	34

3-4 классы

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Как сохранить здоровье?	8
2	Движение — это жизнь.	6
3	Полезная и здоровая еда.	8
4	Ты и другие люди.	8
5	Не только школа.	4
6	Итого:	34

Тематическое планирование занятий

1класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Дорога к доброму здоровью.	1
2	Что такое режим дня?	1
3	Мои помощники.	1
4	Здоровый образ жизни.	1
5	Во сне и наяву.	1
6	Правила безопасности в быту.	1
7	Кибербезопасность.	1
8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
9	В гостях у Мойдодыра.	1
10	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	1
11	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
12	Витаминная тарелка на каждый день.	1
13	Конкурс рисунков «Витамины- наши друзья и помощники».	1
14	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1
15	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).	1
16	Как и чем мы питаемся.	1
17	Красный, жёлтый, зелёный.	1
18	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
19	Полезные и вредные продукты.	1
20	Кибербезопасность.	1
21	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1
22	Как обезопасить свою жизнь.	1
23	Школы бывают разные.	1
24	Сила ума.	1
25	В здоровом теле здоровый дух.	1
26	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
27	Зрение – это сила.	1
28	Осанка – это красиво.	1
29	Весёлые переменки.	1
30	Здоровье и домашние задания.	1
31	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1
32	Вкусные и полезные вкусоности.	1
33	Выставка рисунков «Моё настроение».	1
	Итого:	33

Тематическое планирование занятий 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	«Здоровый образ жизни – что это?»	1
2	Принцесса Личная Гигиена.	1
3	В гостях у Мойдодыра.	1
4	“На острове здоровья”.	1
5	Огонек здоровья.	1
6	Игра “Барышни и кулинары”.	1
7	Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания.	1
8	Вредные микробы.	1
9	Что такое здоровая пища и как ее приготовить?	1
10	“Скатерть – самобранка и здоровье”.	1
11	Здоровье и труд человека.	1
12	Чудесный труд головного мозга.	1
13	Правила для всех.	1
14	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1
15	Как сохранить и укрепить свое здоровье.	1
16-17	Инсценировка “Мои привычки – капризные сестрички”.	2
18	“Зрение – окно в мир, бесценный дар”.	1
19	Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах.	1
20	Движение – это жизнь.	1
21	“Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности”.	1
22	Мир увлечений школьника.	1
23-24	“И снова о вредных привычках...”	2
25	Интересное в мире здоровья.	1
26	Безопасность при любой погоде.	1
27-28	Секреты лесной аптеки.	2
29	Экскурсия “Природа – источник здоровья”.	1
30	Кибербезопасность.	1
31	“Мое здоровье в моих руках”. Викторина.	1
32	Школы бывают разные.	1
33	Сила ума.	1
34	Чему мы научились за год. Диагностическая работа.	1
	Итого:	34

Тематическое планирование занятий 3—4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”.	1
2	Что нужно знать о личной гигиене?	1
3	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1
4	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.	1
5	Секреты правильного питания.	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1
8-9	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	2
10	Что должно быть в домашней аптечке?	1
11	Как вести себя, когда что-то болит?	1
12	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
13	Здоровье человека во время отдыха.	1
14	Моя ответственность за мое здоровье.	1
15	“Режиму дня мы друзья”.	1
16-17	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.	2
18	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	1
19	Мода и школьные будни.	1
20	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1
21	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом.	1
22	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь.	1
23	Почему некоторые привычки называются вредными?	1
24	Интересное в мире здоровья.	1
25	Школы бывают разные	1
26-27	Культура здорового образа жизни.	2
28	Сила ума.	1
29	Кибербезопасность.	1
30	Твоя осанка. Спортивные секции.	1
31	Физкультура в школе. ГТО.	1
32	Ещё раз про здоровый образ жизни.	1
33	Режим питания. Готовим вместе с родителями.	1
34	Чему мы научились за год. Диагностическая работа.	1
	Итого:	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru