

**Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Усолинская средняя общеобразовательная школа»  
Горномарийского района Республики Марий Эл**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Усолинская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
Р.А.Краснова  
« 1 » сентября 2025 г.

**Программа  
«ЗДОРОВО БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ»**

Программа  
рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета школы  
(протокол № 12 от 28 августа 2025 г.)

Утвержден приказом  
по МБОУ «Усолинская СОШ»  
№ 40 от 28 августа 2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа «Здорово быть здоровым» разработана на основе «Конвенции о правах ребенка», Конституции РФ, Закона РФ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта, Устава образовательного учреждения, рабочей программы воспитания и других документов.

В соответствии с требованиями ФГОС формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается число обучающихся с различными заболеваниями. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и неправильное отношение людей к своему здоровью, отрицательное влияние окружающей среды, нарушение правил здорового образа жизни. Решающая роль в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья отводится школе. Необходимо обратить внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа представляет собой комплекс мероприятий формирующих знания, ценностные установки, личностные ориентиры и нормы поведения подростков, реализация которых позволит сохранить и укрепить физическое, психологическое здоровье обучающихся.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**ЦЕЛЬ** – создание условий для формирования психологически, физически, духовно и социально здоровой личности, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление, сохранение здоровья обучающихся школы.

### **ЗАДАЧИ:**

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формирование, развитие у школьников знаний о психологических, физических особенностях организма, позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;

развитие представления о негативных факторах риска здоровью, о негативном влиянии табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ на здоровье, профилактика вредных привычек;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;

расширять кругозор школьников в области физической культуры;

прививать умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Первостепенным результатом реализации программы «Здорово быть здоровым» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

При реализации программы обучающиеся научатся характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств. Также учащиеся приобретут знания о здоровье и здоровом образе жизни, научатся анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья. Дети освоят знания об основных факторах, разрушающих здоровье, научатся характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, и др.), и их возможные последствия. При реализации программы обучающиеся получают возможность научиться использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

В ходе реализации программы у обучающихся 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 программы. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для реализации индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

*Личностные результаты должны отражать:*

- 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 программы «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 должны отражать:*

воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической грамотности, умений соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

формирование знаний 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;

развитие способности 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;

развитие способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

### ***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 программы, в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты должны отражать:*

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;

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 применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Основное содержание программы формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Каждый раздел программы отражает конкретное направление воспитательной работы.

### **Раздел 1. Организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся**

Цель раздела: создание условий для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся.

Задачи раздела программы

Совершенствование организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся, включая обеспечение рациональной организации режима обучающихся, нормального физического развития, повышения адаптивных возможностей организма как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Содержание деятельности:

- использование форм и методов здоровьесберегающей деятельности с учетом состояния здоровья обучающихся (уроки физической культуры, занятия в секциях и др.);
- организация физкультминуток на уроках;
- организация работы школьного спортивного клуба «Витязь»;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (соревнований, дней здоровья, походов и др.);
- проведение прогулок на природе, туристических походов, подвижных игр;
- участие в спортивных соревнованиях, походах, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- формирование у школьников понимания факторов окружающей природно-социальной среды, негативно влияющих на здоровье человека; способах их компенсации, избегания, преодоления.

### **Раздел 2. Профилактическая работа.**

Цель раздела: создание здоровой и безопасной среды в школе, профилактика вредных привычек.

Задачи раздела программы: формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; развитие представления о негативных факторах риска здоровью, о негативном влиянии алкоголя, курения, наркотиков и других психоактивных веществ; сохранение и укрепление состояния здоровья обучающихся.

Содержание деятельности: информационно-просветительская работа в рамках изучаемых предметов: окружающий мир, физкультуры, ОБЗР, химии, биологии, а также на классных часах;

тестирование и анкетирование обучающихся;  
проведение мероприятий (бесед, дискуссий, выпуск информационных листов и газет о здоровом образе жизни, встреч с медицинскими работниками и работниками правоохранительных органов)

### **Раздел 3. Реализация дополнительных образовательных программ.**

Цель раздела: создание условий для реализации дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Задачи раздела программы: оптимизация внедрения в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ (образовательных модулей, компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни как ресурс для совершенствования здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Содержание деятельности: внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни (деятельность спортивных секций «Спортивный туризм», «Спортивные игры», «Футбол») привлечение обучающихся в занятия спортивных секций.

### **Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями).**

Цель раздела: создание условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями).

Задачи раздела программы

Построение и реализация эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями) как педагогическое условие совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

Содержание деятельности:

организация лектория для родителей (законных представителей) по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

распространение среди родителей (законных представителей) необходимой литературы, буклетов по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

### **Раздел 5. Работа с педагогическим коллективом.**

Цель раздела: совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

Задачи раздела программы

Определение возможности, условия и основные направления совершенствования педагогической деятельности по формированию здорового

образа жизни обучающихся, создание условий для здоровьесбережения и личностного развития обучающихся, формирование здоровьесберегающей среды школы

Содержание деятельности:

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности

разработка новых методов и форм обучения практическим навыкам и умениям в области здорового образа жизни;

организация лектория для учителей по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

| <i>№</i>                                                           | <i>Проводимая работа</i>                                                    | <i>Сроки проведения</i> |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Раздел 1.</b>                                                   |                                                                             |                         |
| <b>Организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся</b> |                                                                             |                         |
| 1.                                                                 | Мониторинг групп здоровья обучающихся                                       | Сентябрь                |
| 2.                                                                 | Месячник безопасности.                                                      | 18 августа-17 сентябрь  |
| 3.                                                                 | День безопасности.                                                          | 2 сентября              |
| 4.                                                                 | Мероприятие, посвященное Дню трезвости                                      | 11 сентября             |
| 5.                                                                 | Неделя безопасности дорожного движения.                                     | 15-20 сентября          |
| 6.                                                                 | Соревнования по пионерболу среди учащихся 5-7 классов.                      | 22-24 сентября          |
| 7.                                                                 | Весёлые старты среди учащихся начальных классов.                            | 26 сентября             |
| 8.                                                                 | Мероприятия, посвященные Всемирному дню туризма.                            | 26-27 сентября          |
| 9.                                                                 | Беседа с обучающимися 6-10 класса «Депрессия, стресс и пути их преодоления» | Сентябрь                |
| 10.                                                                | Школьное соревнование по баскетболу среди учащихся 5 – 11 классов.          | 10-15 ноября            |
| 11.                                                                | Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта».                                  | 18 ноября               |
| 12.                                                                | Оформление стенда «Здоровый Образ Жизни»                                    | 19 ноября               |
| 13.                                                                | Школьные соревнования по шахматам и шашкам.                                 | 24-29 ноября            |
| 14.                                                                | Школьное соревнование по волейболу среди учащихся 7-11 классов.             | 1-6 декабря             |
| 15.                                                                | Зимние весёлые старты для начальных классов.                                | 9 декабря               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 16. | Соревнование по подтягиванию на перекладине и отжимание от пола среди юношей 8-10 классов.                                                                                                                                                                             | 14 января            |
| 17. | Месячник оборонно-массовой работы и спортивно-оздоровительной работы                                                                                                                                                                                                   | 26 января-28 февраля |
| 18. | Соревнование «Все на лыжню».                                                                                                                                                                                                                                           | 30 января            |
| 19. | Зимний полиатлон среди 8-10 классов                                                                                                                                                                                                                                    | 4 февраля            |
| 20. | Соревнование по разборке и сборке АКМ среди учащихся 5-11 классов.                                                                                                                                                                                                     | 6 февраля            |
| 21. | Зимняя Спартакиада среди учащихся 8-10 классов.                                                                                                                                                                                                                        | 13 февраля           |
| 22. | Стрелковые соревнования для учащихся 5-11 классов.                                                                                                                                                                                                                     | 11-12 февраля        |
| 23. | Весёлые старты, посвященные Дню защитника Отечества.                                                                                                                                                                                                                   | 19 февраля           |
| 24. | Соревнование по волейболу среди обучающихся 7-10 классов.                                                                                                                                                                                                              | 24-27 февраля        |
| 25. | Соревнование по скиппингу (прыжки через скакалку) среди девочек.                                                                                                                                                                                                       | 2 марта              |
| 26. | Соревнование по баскетболу среди обучающихся 7-10 классов.                                                                                                                                                                                                             | 10-14 марта          |
| 27. | Неделя здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 – 11 апреля        |
| 28. | День здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 апреля             |
| 29. | Урок здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 апреля             |
| 30. | Акция "Будь здоров» в рамках Дня здоровья.                                                                                                                                                                                                                             | 7 апреля             |
| 31. | Школьная ученическая конференция «Ценности и смысл жизни» (защита проектов).                                                                                                                                                                                           | Апрель               |
| 32. | Весенний легкоатлетический кросс.                                                                                                                                                                                                                                      | 13 мая               |
| 33. | Большой футбол (соревнование по футболу).                                                                                                                                                                                                                              | 15 мая               |
| 34. | Весёлые старты на свежем воздухе.                                                                                                                                                                                                                                      | 20 мая               |
| 35. | Акция «Дыши легко», посвященная Всемирному Дню отказа от курения.                                                                                                                                                                                                      | 27-28 мая            |
| 36. | Проведение классных часов:<br>«Я не боюсь никого, ничего...»<br>«Будь собой»<br>«Беру ответственность»<br>«Друг мой – враг мой»<br>«Давайте жить дружно»<br>«Я научусь владеть собой»<br>«Берем эмоции под контроль»<br>«Дети и родители. Давайте понимать друг друга» | В течение года       |
| 37. | Туристические походы (поход выходного дня).                                                                                                                                                                                                                            | В течение года       |
| 38. | Привлечение в школьный спортивный клуб новых членов.                                                                                                                                                                                                                   | Постоянно            |
| 39. | Организация деятельности школьного спортивного клуба.                                                                                                                                                                                                                  | В течение года       |



|                                                     |                                                                                                                                                                |                                 |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 40.                                                 | Проведение инструктажей по технике безопасности.                                                                                                               | В течение года                  |
| 41.                                                 | Информационное оповещение через школьный сайт, сообщества и группы в социальных сетях.                                                                         | В течение года                  |
| 42.                                                 | Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами района, республики.                                                                                     | В течение года                  |
| 43.                                                 | Организация ежедневной утренней гимнастики.                                                                                                                    | В течение года                  |
| 44.                                                 | Участие на всероссийских, республиканских, районных, школьных мероприятиях, конкурсах и соревнованиях.                                                         | В течение года                  |
| 45.                                                 | Организация работы Школьной службы медиации.                                                                                                                   | В течение года                  |
| 46.                                                 | Просмотр видеофильмов, пропагандирующих здоровый образ жизни и спорт.                                                                                          | В течение года                  |
| 47.                                                 | Тренинговые занятия «Жизненные навыки: стрессоустойчивость и позитивное мышление»                                                                              | В течение года                  |
| 48.                                                 | Организации оздоровления детей-сирот и их занятости в летний период                                                                                            | Июнь – август                   |
| <b>Раздел 2.</b><br><b>Профилактическая работа.</b> |                                                                                                                                                                |                                 |
| 49.                                                 | Мероприятие, посвященное Дню трезвости.                                                                                                                        | 11 сентября                     |
| 50.                                                 | Диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предотвращения суицидальных попыток среди несовершеннолетних | Сентябрь,<br>Март               |
| 51.                                                 | Социально-психологическое тестирование обучающихся 13-18 лет.                                                                                                  | Сентябрь – октябрь              |
| 52.                                                 | Общероссийская акция «Сообщи, где торгуют смертью»                                                                                                             | Октябрь,<br>март                |
| 53.                                                 | Общероссийская акция «Призывник – Защитник Отечества»                                                                                                          | Октябрь-декабрь,<br>Апрель-июнь |
| 54.                                                 | Неделя профилактики.                                                                                                                                           | 17 – 22 ноября                  |
| 55.                                                 | Анкетирование обучающихся 7-8 классов "Выявление степени информированности подростков о вредных привычках"                                                     | 17-18 ноября                    |
| 56.                                                 | Анкетирование обучающихся 9-10 классов «Отношение к наркотикам»                                                                                                | 19-20 ноября                    |
| 57.                                                 | Проведение межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Чистое поколение»                                                                | Ноябрь,<br>Март-апрель          |
| 58.                                                 | Межведомственная республиканская антинаркотическая акция «Бей в набат!»                                                                                        | Ноябрь-декабрь                  |
| 59.                                                 | Организация встреч с медицинскими работниками.                                                                                                                 | В течение года                  |

|                                                            |                                                                                                                                                                                              |                           |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 60.                                                        | Организация встреч с работниками правоохранительных органов.                                                                                                                                 | В течение года            |
| 61.                                                        | Просмотр видеофильмов по профилактике (курения, алкоголизма, наркомании) с последующим обсуждением.                                                                                          | В течение года            |
| 62.                                                        | Акция "Дыши легко", посвященная Всемирному Дню отказа от курения.                                                                                                                            | Май                       |
| 63.                                                        | Тренинг с обучающимися 9 класса «Экзамены без паники: управление стрессом»                                                                                                                   | Май                       |
| 64.                                                        | Месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни, посвященный Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом.                                       | Май-июнь                  |
| 65.                                                        | Проведение анкетирования, направленное на: изучение динамики отношения обучающихся к вредным привычкам; выявление учащихся, употребляющих спиртные напитки, наркотики, токсические вещества. | Ноябрь,<br>Апрель-май     |
| 66.                                                        | Проведение классных часов по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек (курении, алкоголизма, наркомании).                                                           | В четверть 1 раз          |
| <b>Раздел 3.</b>                                           |                                                                                                                                                                                              |                           |
| <b>Реализация дополнительных образовательных программ.</b> |                                                                                                                                                                                              |                           |
| 1.                                                         | Организация деятельности спортивных секций «Спортивные игры», «Спортивный туризм», «Футбол», «ОФП» (общая физическая подготовка), «Шахматы».                                                 | В течение года            |
| 2.                                                         | Привлечение учащихся в соответствии с их интересами и способностями к занятиям внеурочной деятельности и дополнительного образования (в кружки и спортивные секции).                         | В течение года            |
| 3.                                                         | Участие на конкурсах и соревнованиях разного уровня.                                                                                                                                         | В течение года            |
| <b>Раздел 4.</b>                                           |                                                                                                                                                                                              |                           |
| <b>Работа с родителями (законными представителями).</b>    |                                                                                                                                                                                              |                           |
| 1.                                                         | Составление памяток для родителей.                                                                                                                                                           | В течение года            |
| 2.                                                         | Проведение классных родительских собраний.                                                                                                                                                   | В четверть 1 раз          |
| 3.                                                         | Просвещение родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, здорового образа жизни.                                                                                      | В течение года            |
| 4.                                                         | Проведение индивидуальных бесед, консультаций.                                                                                                                                               | В течение года            |
| 5.                                                         | Привлечение родителей к совместным мероприятиям (Дням Здоровья, неделе здоровья, спортивным соревнованиям, праздникам, акциям и проч.)                                                       | В течение года            |
| 6.                                                         | Совместные с детьми походы, экскурсии.                                                                                                                                                       | По плану кл. руководителя |

**Раздел 5. Работа с педагогическим коллективом.**

|    |                                                                                                                                                                          |                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. | Рассмотрение вопросов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению, сохранению здоровья на заседаниях МО классных руководителей, педсовете. | В течение года |
| 2. | Участие в семинарах, вебинарах, круглых столах, в работе направленной пропаганде здорового образа жизни                                                                  | В течение года |
| 3. | Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности.                                                                                        | В течение года |