

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация  
АОНО «Частный Лицей «ЭКУС»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Мельниченко М.А.  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Амарова Т.И.,  
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Лицея «ЭКУС»

\_\_\_\_\_  
Ковальчук С.С.  
Приказ № 122-ОД от  
«29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Здоровей-ка»**  
для обучающихся 4 класса

Количество часов в неделю – 1  
Количество часов в год - 34

Составитель: Дикарева Т. А.,  
учитель начальных классов  
высшей категории.

Г. о. Подольск

2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу спортивно - оздоровительного направления «Здоровей - ка» составлена на основе авторской программы Пряниковой М.Г. «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

Программа курса предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Данная программа носит образовательно-воспитательный, комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Программа «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

#### Цель курса:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

#### Задачи курса:

##### Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

##### Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## Форма организации внеурочной деятельности

- кружок

### Виды внеурочной деятельности:

- беседа
- марафон
- день здоровья
- кукольный спектакль
- игра

### Место учебного предмета в учебном плане

На основании учебного плана Частного Лицея «ЭКУС» курс «Здоровей-ка» проводится в 4 классе в объёме 1 час в неделю (34 часа в год).

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности в 4 классе

#### Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию;
- мотивация к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- основы российской, гражданской идентичности;
- самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения 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.

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- планировать свои действия во время игр;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

#### Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- 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, рисунков, схематических рисунков).

#### Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Предметные**

### ***Введение «Вот мы и в школе».***

Обучающиеся научатся:

- сознательно относиться к собственному здоровью во всем его проявлениях;
- взаимодействовать с окружающим миром;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

### ***Питание и здоровье.***

Обучающиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать “полезные” и “вредные” продукты.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

### ***Моё здоровье в моих руках.***

Обучающиеся научатся:

- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

### ***Я в школе и дома.***

Обучающиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### ***Чтоб забыть про докторов.***

Обучающиеся научатся:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- закаливанию организма.

### ***Я и моё ближайшее окружение.***

Обучающиеся научатся:

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### ***«Вот и стали мы на год взрослей».***

Обучающиеся научатся:

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую доврачебную помощь в летний период.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Содержание курса**

Содержание курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)** «Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

**Питание и здоровье (6 ч.)** Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка».

**Моё здоровье в моих руках (6 ч.)** Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

**Я в школе и дома (6 ч.)** «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. «Класс не улица ребята. И запомнить это надо!» Кукольный спектакль «Спешите делать добро» Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

**Чтоб забыть про докторов (3 ч.)** Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности. Закаливание организма.

**Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)** Размышление о жизненном опыте Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

**«Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)** Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья. «Умеем ли вы вести здоровый образ жизни». Первая доврачебная помощь в летний период. Лесная аптека на службе человека. Опасности летнего периода.

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4
2.	Питание и здоровье.	6
3.	Моё здоровье в моих руках.	6
4.	Я в школе и дома.	6
5.	Чтоб забыть про докторов.	3
6.	Я и моё ближайшее окружение.	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей».	5
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока в модуле	Наименование разделов, тем	Форма урока	Дата изучения	Корректировка даты изучения
<b>I триместр (10 ч.)</b> <b>1 модуль (5 ч.)</b> <b>Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)</b>					
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	Круглый стол.		
2	2	Уход за одеждой и обувью. Занятия физкультурой в школе и дома.	Просмотр тематических видеофильмов		
3	3	Физическая активность и здоровье. Как познать себя.	Беседа		
4	4	Значение утренней гимнастики для организма Режим дня.	Проектная работа.		
<b>Питание и здоровье (6 ч.)</b>					
5	5	Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	Просмотр тематических видеофильмов.		
<b>2 модуль (5 ч.)</b>					
6	1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания.	Просмотр тематических видеофильмов.		
7	2	Рацион питания.	Конференция.		
8	3	Основы правильного питания.	Круглый стол.		
9	4	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	Просмотр тематических видеофильмов.		
10	5	Кулинарные традиции современности и прошлого.	Экспресс – исследование.		
<b>II триместр (11 ч.)</b> <b>3 модуль (5 ч.)</b> <b>Моё здоровье в моих руках (6 ч.)</b>					
11	1	Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни».	Экспресс – исследование.		
12	2	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	Просмотр тематических		

		«Береги зрение смолоду».	видеофильмов.		
13	3	Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	Тематический диспут.		
14	4	Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха.	Ролевая игра «Перекресток истины».		
15	5	Значение гигиенических требований и норм для организма. Профилактика нарушений слуха, зрения.	Просмотр тематических видеофильмов.		
<b>4 модуль (6 ч.)</b>					
16	1	Профилактика простудных заболеваний. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	Экспресс – исследование.		
<b>Я в школе и дома (6 ч.)</b>					
17	2	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	Просмотр тематических видеофильмов.		
18	3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	Спектакль.		
19	4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	Практикум доброты.		
20	5	Делу время, потехе час. Социально одобряемые нормы и правила поведения.	Рыцарский турнир.		
21	6	Правила поведения в образовательном учреждении. Гигиена одежды.	Ролевая игра «Словарь жизненных приоритетов».		
<b>III триместр (13 ч.) 5 модуль (6 ч.)</b>					
22	1	Правила хорошего тона.	Ролевая игра.		
<b>Чтоб забыть про докторов (3 ч.)</b>					
23	2	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. «Разговор о правильном питании».	Пресс-конференция.		
24	3	День здоровья «За здоровый образ жизни». Закаливание организма.	День здоровья.		
25	4	Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники». Вкусные и полезные вкусоности.	Спектакль.		
<b>Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)</b>					

26	5	Я и моё ближайшее окружение. Развитие познавательных процессов.	Парад профессиональных предпочтений.		
27	6	Значимые взрослые. Настроение в школе и дома.	Ролевая игра «Карта жизни».		
<b>6 модуль (7 ч.)</b>					
28	1	Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика.	Дискуссия.		
29	2	Школа и моё настроение.	Круглый стол.		
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)</b>					
30	3	Я и опасность. Игра «Мой горизонт».	Биатлон с вопрос - мишенями.		
31	4	Гордо реет флаг здоровья. Первая доврачебная помощь в летний период,	Дискуссия.		
32	5	Лесная аптека на службе человека.	Просмотр тематических видеофильмов.		
33	6	Опасности летнего периода.	Просмотр тематических видеофильмов.		
34	7	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	Просмотр тематических видеофильмов.		
Общее количество часов - 34					

## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Черенкова Е. Ф. Зимние праздники и игры для детей. – М. ИКТЦ «ЛАДА», 2016.
2. Иванова Е. Ю. 100 игр, сценариев и праздников в детском саду и в начальной школе. - М.: ООО «Издательство «Астрель», 2017.
3. Антропова, М. В., Кузнецова, Л. М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2018
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
5. Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2008.
6. Воронина Г.А., Школы здоровья. Учебно-методическое пособие для учителей. Киров, 2014 г., Жуков М.Н. Подвижные игры. - 2 изд. - М.: Академия, 2019.

### **Технические средства обучения.**

1. Телевизор.
2. Ноутбук.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060870

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен с 07.04.2026 по 07.04.2027