

**Частное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
«ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»**

**«ПРИНЯТА»**  
на Педагогическом совете  
протокол №5 от 17.06.2025

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»  
\_\_\_\_\_ С.Ш. Шатовкина  
Приказ №118 от 17.06.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровей-ка»**

4 класс

Срок реализации: 1 год

Санкт-Петербург

2025г.

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	5
Содержание курса.....	9
Тематическое планирование.....	11
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	13

## Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

1. Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 №286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100).
2. Основная образовательная программа начального общего образования частного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
3. План внеурочной деятельности на 2025-2026 учебный год ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
4. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
5. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности в ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
6. Рабочая программа воспитания ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».
7. Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка», автор – составитель: М.Г. Пряникова (рекомендованная редакционной коллегией Кемеровского государственного университета, учебно-методическим советом Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровей-ка» направлена на преодоление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только внедрение в практику образовательного учреждения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью. Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- сформировать представление о всех компонентах здоровья;

- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье:

- воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа, в основу которой положены культурологические и личностно ориентированный подходы, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учетом преодоления вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа рассматривает проблему сохранения и укрепления здоровья, включая его социальную, психологическую и соматическую характеристики.

### **Описание материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Кабинет.
2. Спортивный зал.
3. Спортивный инвентарь.
4. Музыкальный центр
5. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Е.А. Радюк. Игровые модели досуга и оздоровления детей /Е.А.Радюк/ - Волгоград.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф».
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО/ Мастерская учителя.
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий /Начальная школа.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.

**Формы организации образовательного процесса.** Форма обучения - групповые, подгрупповые занятия, согласно темам учебно-тематического плана. Форму работы в зависимости от целей и задач каждого занятия выбирает педагог.

**Формы проведения занятия и виды деятельности.** Игры, дни здоровья, спортивные мероприятия, беседы, тесты и анкетирование, просмотр презентаций, конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок.

**Место предмета в учебном плане.** На изучение курса «Здоровей-ка» в соответствии с учебным планом отводится 34 часа за учебный год из расчёта 1 час в неделю (34 рабочих недели). По календарному учебному графику изучение предмета осуществляется в течение 34 часов за учебный год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1-4 классов рассчитана на 4 года обучения. В 4 классе программа направлена на формирование чувств ответственности за своё здоровье, моду и гигиену школьной одежды, профилактику вредных привычек, культуру эмоций и чувств.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё 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 класса на уроке.

– Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. 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 уроке.

– 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).

– Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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

– осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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 всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **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.

гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа состоит из разделов:

**1 Вот мы и в школе.** Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма. Умей сказать нет вредной привычке. Какие вредные привычки знаете. Как отучить себя от них. Здоровье - это движение. Как познать себя.

**2 Питание и здоровье.** Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого. Что такое диета. Как она влияет на здоровье человека. Что значит умеренность и разнообразие. Овощи – кладовая здоровья. Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси. Золотые правила питания. Какие продукты разрушают, а какие укрепляют здоровье.

**3 Моё здоровье в моих руках.** Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений

зрения и опорно-двигательного аппарата. Для чего нужна аптечка. Какие лекарства хранятся в вашей аптечке. Препараты первой медицинской помощи. Как сохранить и укрепить здоровье. Загадки. Жизненный опыт. Кроссворды. Как оценить своё здоровье. Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления зрения. Делу время – потехе час. Переутомление. Как надо отдыхать. От чего зависит здоровье.

**4 Я в школе и дома.** Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона. Режим дня: для чего он нужен. Какой режим оптимален для школьника. Правила поведения в классе. Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Выделение качеств доброго и злого человека. Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом. Какая бывает одежда.

Требования к школьной одежде. Требование к обуви. Мы и наше окружение.

**5 Чтоб забыть про докторов.** Знакомство с видами и правилами закаливания организма. Какие виды спорта мы знаем. Какие укрепляют здоровья, а какие наносят вред. Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся

**6 Я и моё ближайшее окружение.** Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома. Что такое жизненный опыт. Как человек учится на своих ошибках. Что мешает человеку расти здоровыми. Как избавиться от вредных привычек. Стенгазета «Скажем нет вредным привычкам». От чего зависит настроение. Как сделать так, чтобы у всех было хорошее настроение. Тренинг «Лепим своё настроение, лепим свои страхи».

**7 Вот и стали мы на год взрослей.** Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся. Какие опасности могут нам встретиться. Опасности в летний период. Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое. Что мы знаем о здоровье. Кого можно назвать здоровым человеком.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырёх лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне.

### Тематическое планирование «Здоровей-ка» 4 класс

№	Тема	Описание деятельности	Количество часов	
			Теория	Практика
I	Введение. «Вот мы и в школе».	Выпуск плакатов «Нет места табачному дыму». С. Михалков «Пятерня! Пятерня! Разучивание народных игр «Городки», «Совушки». За круглым столом	1	3
II	Питание и здоровье	Готовим обед из трёх блюд. Мини-проект «Мой образ жизни».	3	2
III	Моё здоровье в моих руках	С. Михалков «Для больного человека». Выпуск стенгазеты. Составление правил отдыха. Круглый стол	3	4
IV	Я в школе и дома	Составление своего режима дня. Составление правил поведения в классе. Просмотр кукольного спектакля. П. Синявский «Ветерок с берёзки шепчет». Э. Мошковская «Смотрите, в каком я платье...» Игра-викторина	3	3
V	Чтоб забыть про докторов	Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир!». Путешествие по станциям. Просмотр спектакля. Конкурс «Вкусные и полезные вкусы»	1	3
VI	Я и моё ближайшее окружение	Стенгазета «Скажем нет вредным привычкам». Тренинг «Лепим своё	2	2

		настроение, лепим свои страхи. Научно-практическая конференция		
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	Создание мини проекта по каждому виду опасности. Составление книги здоровья из работ обучающихся за 4 года	2	2

## Календарно-тематическое планирование 4 класс «Здоровей-ка»

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Примечания
1			Здоровье и здоровый образ жизни	1	
2			Правила личной гигиены	1	
3			Физическая активность и здоровье	1	
4			Текущий контроль знаний. Как познать себя (круглый стол)	1	
5			Питание – необходимое условие для жизни человека	1	
6			Здоровая пища для всей семьи	1	
7			Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
8			Секреты здорового питания	1	
9			Эстафета «Богатырская силушка».	1	
10			Домашняя аптечка	1	
11			Мы за здоровый образ жизни	1	
12			Марафон «Сколько стоит твое здоровье»	1	
13			Береги зрение смолоду	1	
14			Как избежать искривление позвоночника	1	
15			Отдых для здоровья	1	
16			Текущий контроль знаний. Умеем ли мы отвечать за свое здоровье (круглый стол)	1	
17			Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим	1	
18			Класс не улица, ребята. И запомнить это надо!	1	

19			Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	
20			Что такое дружба. Как дружить в школе	1	
21			Мода и школьные будни	1	
22			Текущий контроль знаний. Делу время, потехе час.	1	
23			Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	
24			День здоровья «За здоровый образ жизни»	1	
25			Кукольный спектакль «Огородники» С. Преображенский	1	
26			Текущий контроль знаний. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусняшки	1	
27			Размышление о жизненном опыте	1	
28			Вредные привычки и их профилактика	1	
29			Школа и моё настроение	1	
30			Текущий контроль знаний	1	
31			Я и опасность	1	
32			Игра «Мой горизонт»	1	
33			Гордо веет флаг здоровья	1	
34			Итоговый контроль знаний	1	
			<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>	