

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Переваловская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального округа

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей

 И.В. Шумилова
Протокол от 28.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Н.В. Фомина
от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

 А.Н. Непряхина
Приказ № 100-ОД от 28.08.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

УЧЕБНЫЙ ГОД: 2026-2027

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ: СЕКЦИЯ

ВОЗРАСТ, КЛАСС: 10-11 лет, 4 КЛАССЫ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 34

УЧИТЕЛЬ: КАЙСТ О.В.

1.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».(4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний - За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Питание - необходимое условие для жизни человека.

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Тема 5. «Богатырская силушка». Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4. «Береги зрение смолоду».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься *Тема 2. День здоровья_«За здоровый образ жизни».*

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании».

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 . Школа и моё настроение

Тема 4 . В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика.

Формы организации образовательного процесса и виды деятельности: беседа, выполнение рисунков, занятие-практикум. Игры. Занятие-диалог, Занятие-практикум. Составление режима дня. Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.

Название темы	Формы организации образовательного процесса и виды деятельности
Введение «Вот мы и в школе».	
«Здоровье и здоровый образ жизни».	Познавательная беседа. Работа с пословицами.
Правила личной гигиены.	Беседа. Практикум. Составление памятки.
Физическая активность и здоровье.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.
Как познать себя.	Познавательная беседа. Практическая работа.
Питание и здоровье	
Питание -необходимое условие для жизни человека.	Познавательная беседа.
Здоровая пища для всей семьи.	Просмотр презентации. Обсуждение.
Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.
Секреты здорового питания. Рацион питания.	Занятие-практикум «Составление меню».
«Богатырская силушка».	Практическая работа. Конкурсы.
Моё здоровье в моих руках	

Домашняя аптечка.	Познавательная беседа. Работа с загадками.
«Мы за здоровый образ жизни».	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.
Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	Занятие-практикум. Дискуссия.
«Береги зрение смолоду».	Занятие-практикум. Составление памятки.
Как избежать искривления позвоночника.	Познавательная беседа. Советы докторов.
Отдых для здоровья.	Занятие-практикум. Правила.
Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	Просмотр ролика. Обсуждение.
<i>Я в школе и дома</i>	
«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	Занятие-практикум. Составление режима дня.
«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	Занятие-практикум. Составление правил поведения в классе.
Что такое дружба? Как дружить в школе?	Занятие-практикум. Составление памятки. Разучивание песни о дружбе.
«Спеши делать добро».	Просмотр ролика. Обсуждение.
Мода и школьные будни.	Занятие-практикум. Дискуссия.
Делу время , потехе час.	Беседа. Дискуссия.
<i>Чтоб забыть про докторов</i>	
Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься .	Просмотр видеоролика. Практические советы.
День здоровья «За здоровый образ жизни	Занятие-практикум.
Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	Инсценировка.
«Разговор о правильном питании» .	Разговор за круглым столом.
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	
Размышление о жизненном опыте.	Беседа-размышление.
Вредные привычки и их профилактика.	Беседа. Выполнение рисунков.
Школа и моё настроение.	Занятие-диалог.

В мире интересного.	Просмотр видеофильма. Обсуждение.
« <i>Вот и стали мы на год взрослей</i> »	
Я и опасность.	Просмотр видеофрагментов. Обсуждение.
Игра «Мой горизонт».	Занятие-практикум. Игра.
Гордо реет флаг здоровья.	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	Занятие-практикум. Диагностика.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка», 4 класс

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения 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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **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.

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).

3. Тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Количество часов
1	«Здоровье и здоровый образ жизни». <i>Практическая работа.</i>	1
2	Правила личной гигиены. <i>Практическая работа.</i>	1
3	Физическая активность и здоровье.	1
4	Как познать себя. Практическая работа.	1
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	1
6	Здоровая пища для всей семьи. <i>Практическая работа.</i>	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашегo времени.	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
9	«Богатырская силашка». <i>Практическая работа.</i>	1
10	Домашняя аптечка.	1
11	«Мы за здоровый образ жизни».	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1
13	«Береги зрение смолоду».	1

	<i>Практическая работа.</i>	
14	Как избежать искривления позвоночника. <i>Практическая работа.</i>	1
15	Отдых для здоровья.	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. <i>Практическая работа.</i>	1
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1
18	«Класс не уличает ребята И запомнить это надо!».	1
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро». <i>Практическая работа.</i>	1
20	Что такое дружба? Как дружить в школе? <i>Практическая работа.</i>	1
21	Мода и школьные будни.	1
22	Делу время, потехе час. <i>Практическая работа.</i>	1
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1
24	День здоровья «За здоровый образ жизни». <i>Практическая работа.</i>	1
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». <i>Практическая работа.</i>	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. <i>Практическая работа.</i>	1
27	Размышление о жизненном опыте.	1
28	Вредные привычки и их профилактика.	1

29	Школа и моёнастроение. <i>Практическая работа.</i>	1
30	В мире интересного.	1
31	Я и опасность.	1
32	Игра «Мой горизонт». <i>Практическая работа.</i>	1
33	Гордо реет флаг здоровья.	1
34	«Умеете ли вы вестиздоровый образ жизни». <i>Практическая работа.</i>	1

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Знают о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье. Знают, что такое здоровый образ жизни? Знают о правилах личной гигиены. Понимают Факторы, укрепляющее здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Знают, что питание - необходимое условие для жизни человека. Анализируют питание в стародавние времена и питание нашего времени. Знают о рационе питания. Понимают об основах правильного питания. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Знают, что входит в домашнюю аптечку. Знают о профилактике нарушений зрения и опорнодвигательного аппарата. Знают, как можно избежать, искривление позвоночника. Знают, как правильно

			чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата и здоровья.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Знают, какие упражнения укрепляют здоровье. Знают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения в школе и на улице
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Знают, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Анализируют жизненный опыт. Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знают об эмоциях. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Знают, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
Итого: 34ч			

