

Министерство образования Свердловской области  
Муниципальный орган «Управление образования МО Краснотурьинск»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17»

**Принят**  
на заседании  
педагогического совета  
МАОУ «СОШ №17»  
Протокол № 2  
от 27.08.2025 г.

**Утвержден**  
**Приказом**  
№ 228-ОД от 27.08.2025г.  
Директор МАОУ «СОШ № 17»  
 /Ивашева Е.В./  
27.08.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Движение есть жизнь!»**  
**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Целевая группа:** 1-4 классы  
**Сроки реализации:** 4 года

 **Ф.И.О., должность автора (ов) – составителя:**  
Крутских Д.А., педагог дополнительного  
образования  
Клейн А.А., педагог дополнительного  
Образования

МО Краснотурьинск  
2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ДВИЖЕНИЕ – ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 №304 – ФЗ);
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р);
- 3) Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- 4) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 5) Требования к дополнительным общеобразовательным программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области от января 2020г., ГАНОУ СО «Дворец молодежи» Региональный модельный центр ДО СО;
- 6) Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (зарегистрировано Минюсте России 12.07.2023. №74229);
- 7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 г. N 61573);
- 8) Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 №963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- 9) Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17».

**Направленность общеразвивающей программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность:** современность, соответствует запросам обучающихся и их родителям (законным представителям). Данная программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы, в соответствии с новыми требованиями стандартов нового поколения начальной школы.

**Отличительной особенностью** программы является его практическая направленность, в ходе которой формируется активная жизненная позиция у младших школьников относительно ЗОЖ, воспитание ответственности и нравственного поведения. Детям предлагается свободная форма поведения на занятиях: можно передвигаться по классу, наблюдать и участвовать в экспериментальных сценических опытах, выбирать по желанию задания творческого характера, участвовать в работе групп сменного состава, пользоваться справочными материалами.

**Программа адресована** – обучающимся 1- 4 классов (группа до 15-25 человек) и опирается на межпредметные связи с физкультурой и литературой..

**Режим занятий и срок освоения** - программа рассчитана на четыре года обучения общим объемом 405 часов при нагрузке 3 учебных часа в неделю с 1-го по 4-й класс (1 класс- 33 уч недели – 99 часов; 2-4 класс по 34 учебные недели – по 102 часа) .

**Уровневость общеразвивающей программы** – по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности:

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

«Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

### **Формы обучения**

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- игра
- беседа
- инсценирование
- экскурсия
- выступление
- прогулка

Именно игра приносит с собой чувство свободы, непосредственность, смелость.

Экскурсии предполагают оздоровление и закаливание обучающихся, а также способствуют развитию физической активности и двигательных навыков.

Раннее формирование представления о ЗОЖ у школьников способствует их гармоничному развитию в дальнейшем. Обучение по данной программе увеличивает шансы быть успешными в любом выбранном ими виде деятельности.

**Виды занятий** – беседа, практическое занятие, экскурсия, просмотр видео, открытое занятие.

**Формы подведения результатов:** Отслеживание результативности образовательного процесса осуществляются в постоянном педагогическом наблюдении, мониторинге, через итоги разноплановых контрольных форм работы:

- самостоятельная разработка учащимися текстов бесед, сообщений, обзоров для выступлений перед аудиторией;
- контрольно – познавательные игры;
- табло достижений;
- открытые занятия в игровой форме;
- отчеты по экскурсиям, практическим работам, защиту проектов

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:**

Формы проведения аттестации определяются педагогом. Используются следующие формы:

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
3. Проект.
4. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
5. Комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы.

## 6. Групповая оценка работ.

### Цель и задачи общеразвивающей программы.

**Цель программы:** формировать установки на ведение здорового образа жизни и развивать 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:

- дать ребёнку системные знания об окружающем его мире в соответствии с его возрастом и способностями;
- научиться применять на практике полученные знания;
- раскрыть значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о —полезных! и —вредных! продуктах, значение режима питания, факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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;
- повышать общий интеллектуальный уровень учащихся;
- развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом;
- развивать творческие способности младших школьников;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

#### Методы работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, сообщения - эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.
- наглядные методы: демонстрации рисунков, плакатов, макетов, схем, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
- практические методы: изготовление рисунков, плакатов, схем, практические работы. Практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умение детей.

Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии, исследовательские и проектные технологии.

#### Содержание общеразвивающей программы

Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста.

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

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

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

### **Результаты освоения курса.**

#### **Личностные результаты:**

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.

**Метапредметными результатами** изучения курса 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 разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

#### **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).

**Предметные результаты.**

-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 «Движение – есть жизнь!» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Учебный (тематический) план «Движение – есть жизнь!» - 1 класс (33 часа)**

| №<br>п/п                             | Название раздела, тем                                                                     | Общее<br>кол-во<br>часов | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>1.Введение. Вот мы и в школе.</b> |                                                                                           | <b>5</b>                 | <b>1</b>                 | <b>4</b>                      |
| 1.                                   | Дорога к доброму здоровью                                                                 | 1                        | 1                        |                               |
| 2.                                   | Здоровье в порядке- спасибо зарядке                                                       | 1                        |                          | 1                             |
| 3.                                   | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»                                                 | 1                        |                          | 1 (викторина)                 |
| 4                                    | Перемена, как провести её с пользой для здоровья.                                         | 1                        |                          | 1                             |
| 5                                    | Физминутки и игры на переменах                                                            | 1                        |                          | 1                             |
| <b>2.Питание и здоровье</b>          |                                                                                           | <b>7</b>                 | <b>5</b>                 | <b>2</b>                      |
| 6-7                                  | Витаминная тарелка на каждый день.<br>Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 2                        | 1                        | 1                             |
| 8-9                                  | Культура питания<br>Приглашаем к чаю                                                      | 2                        | 1                        | 1                             |
| 10                                   | Как и чем мы питаемся                                                                     | 1                        | 1                        |                               |
| 11                                   | Красный, жёлтый, зелёный                                                                  | 1                        | 1                        |                               |
| 12                                   | Вода в жизни человека                                                                     | 1                        | 1                        |                               |
| <b>3. Моё здоровье в моих руках.</b> |                                                                                           | <b>9</b>                 | <b>2</b>                 | <b>7</b>                      |
| 13                                   | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим                                                  | 1                        |                          | 1<br>(Составление режима дня) |
| 14                                   | Полезные и вредные продукты. (О чипсах и не только)                                       | 1                        | 1                        |                               |
| 15-16                                | Подвижные игры на свежем воздухе.                                                         | 2                        |                          | 2                             |
| 17                                   | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»                                 | 1                        |                          | 1                             |
| 18                                   | Как обезопасить свою жизнь                                                                | 1                        | 1                        |                               |
| 19-20                                | День здоровья<br>«Мы болезнь победим - быть здоровыми хотим»                              | 2                        |                          | 2                             |
| 21                                   | В здоровом теле здоровый дух                                                              | 1                        |                          | 1<br>викторина                |

|                                      |                                                                               |           |           |                        |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------------|
| <b>4.Я в школе и дома</b>            |                                                                               | 5         | 4         | 1                      |
| 22                                   | Мой внешний вид – залог здоровья                                              | 1         | 1         |                        |
| 23                                   | Зрение – это сила                                                             | 1         | 1         |                        |
| 24                                   | Осанка – это красиво                                                          | 1         | 1         |                        |
| 25                                   | Здоровье и домашние задания                                                   | 1         | 1         |                        |
| 26                                   | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим<br>, все болезни победим              | 1         |           | 1<br>Игра викторина    |
| <b>5.Чтоб забыть про докторов</b>    |                                                                               | 4         | 2         | 2                      |
| 27                                   | “Хочу остаться здоровым”.                                                     | 1         | 1         |                        |
| 28                                   | Вкусные и полезные вкусоности                                                 | 1         | 1         |                        |
| 29                                   | <u>День здоровья</u><br>«Как хорошо здоровым быть»                            | 1         |           | 1<br>Однодневный поход |
| 30                                   | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»                                     | 1         |           | 1<br>Круглый стол      |
| <b>6.Я и моё ближайшее окружение</b> |                                                                               | 3         | 1         | 2                      |
| 31                                   | Моё настроение Передай улыбку по кругу.<br>Выставка рисунков «Моё настроение» |           |           | 1                      |
| 32                                   | Вредные и полезные привычки                                                   |           | 1         |                        |
| 33                                   | Опасности летом Вредные и полезные растения (просмотр видео фильма)           |           |           | 1                      |
|                                      | <b>Итого</b>                                                                  | <b>33</b> | <b>15</b> | <b>18</b>              |



**Учебный (тематический) план «Движение – есть жизнь!» - 2 класс (34 часа)**

| №<br>п/п                             | Название раздела, тем                                                  | Общее<br>кол-во<br>часов | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия       |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>1.Введение. Вот мы и в школе.</b> |                                                                        | <b>5</b>                 | <b>2</b>                 | <b>3</b>                      |
| 1                                    | Что мы знаем о ЗОЖ                                                     | 1                        | 1                        |                               |
| 2                                    | По стране Здоровейке + разучивание подвижных игр.                      | 1                        |                          | 1                             |
| 3-4                                  | В гостях у Мойдодыра. Просмотр фильма. Ролевая игра                    | 2                        | 1                        | 1                             |
| 5                                    | Я хозяин своего здоровья                                               | 1                        |                          | 1<br>КВН                      |
| <b>2.Питание и здоровье</b>          |                                                                        | <b>6</b>                 | <b>4</b>                 | <b>2</b>                      |
| 6                                    | Правильное питание – залог здоровья<br>Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1                        | 1                        |                               |
| 6                                    | Культура питания. Этикет.                                              | 1                        |                          | 1                             |
| 8                                    | Чем полезны каши?                                                      | 1                        | 1                        |                               |
| 9                                    | «Что даёт нам море»                                                    | 1                        | 1                        |                               |
| 10-<br>11                            | Меню для похода и прогулок                                             | 2                        | 1                        | 1<br>викторина                |
| <b>3.Моё здоровье в моих руках</b>   |                                                                        | <b>6</b>                 | <b>2</b>                 | <b>4</b>                      |
| 12                                   | Сон и его значение для здоровья человека                               | 1                        | 1                        |                               |
| 13                                   | Закаливание в домашних условиях                                        | 1                        |                          | 1<br>Создание<br>видеороликов |
| 14                                   | <u>День здоровья</u><br>«Будьте здоровы»                               | 1                        |                          | 1<br>Однодневный<br>поход     |
| 15                                   | Иммунитет                                                              | 1                        | 1                        |                               |
| 16                                   | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.                      | 1                        |                          | 1<br>Круглый стол             |
| 17                                   | Спорт в жизни ребёнка.                                                 | 1                        |                          | 1<br>Презентации              |
| <b>4.Я в школе и дома</b>            |                                                                        | <b>5</b>                 | <b>5</b>                 | <b>0</b>                      |
| 18                                   | Я и мои одноклассники (Представление личного опыта о ЗОЖ)              | 1                        | 1                        |                               |
| 19                                   | Почему устают глаза?                                                   | 1                        | 1                        |                               |
| 20                                   | Гигиена позвоночника. Сколиоз                                          | 1                        | 1                        |                               |

|                                           |                                                                             |           |                  |                |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|----------------|
| 21                                        | Шалости и травмы( ТБ на перемене, во время уроков, прогулок и т.д.)         | 1         | 1                |                |
| 22                                        | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление                               | 1         | 1                |                |
| <b>5.Чтоб забыть про докторов</b>         |                                                                             | <b>3</b>  | <b>1</b>         | <b>2</b>       |
| 23                                        | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)                           | 1         |                  | 1              |
| 24                                        | День здоровья<br>«Самый здоровый класс»                                     | 1         |                  | 1              |
| 25                                        | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы                    | 1         |                  |                |
| <b>6.Я и моё ближайшее окружение</b>      |                                                                             | <b>4</b>  | <b>2</b>         | <b>2</b>       |
| 26                                        | Мир эмоций и чувств.                                                        | 1         | 1                |                |
| 27                                        | Вредные привычки                                                            | 1         | 1                |                |
| 28                                        | Первая помощь при травмах                                                   | 1         |                  | 1              |
| 29                                        | Сильные, ловкие, смелые - эстафета                                          | 1         |                  | 1              |
| <b>7.«Вот и стали мы на год взрослей»</b> |                                                                             | <b>5</b>  | <b>4</b>         | <b>1</b>       |
| 30                                        | Я и опасность.                                                              | 1         | 1                |                |
| 31                                        | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1         |                  | 1<br>викторина |
| 32                                        | Первая помощь при отравлении                                                | 1         | 1                |                |
| 33                                        | Правила и первая помощь при нахождении на водоёмах.                         | 1         | 1                |                |
| 34                                        | Как сделать приятным летний отдых .                                         | 1         | 1<br>Блиц- опрос |                |
| <b>Итого</b>                              |                                                                             | <b>34</b> | <b>20</b>        | <b>14</b>      |

**Учебный (тематический) план «Движение – есть жизнь!» - 3 класс (34 часа)**

| №<br>п/п                              | Название раздела, тем                                              | Общее<br>кол-во<br>часов | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>1.Введение «Вот мы и в школе».</b> |                                                                    | <b>4</b>                 | <b>2</b>                 | <b>2</b>                |
| 1.                                    | «Здоровый образ жизни, что это?»                                   | 1                        | 1                        |                         |
| 2.                                    | Личная гигиена                                                     | 1                        | 1                        |                         |
| 3.                                    | В гостях у Мойдодыра                                               | 1                        |                          | 1                       |
| 4.                                    | В гости к спорту                                                   | 1                        |                          | 1                       |
| <b>2.Питание и здоровье</b>           |                                                                    | <b>5</b>                 | <b>3</b>                 | <b>2</b>                |
| 5-6                                   | Спортивная эстафета на свежем воздухе, с включением подвижных игр  | 2                        |                          | 2                       |
| 7                                     | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | 1                        | 1                        |                         |
| 8                                     | Вредные микробы                                                    | 1                        | 1                        |                         |
| 9                                     | Что такое здоровая пища и как её приготовить                       | 1                        | 1                        |                         |
| <b>3.Моё здоровье в моих руках</b>    |                                                                    | <b>7</b>                 | <b>4</b>                 | <b>3</b>                |
| 10                                    | Труд и здоровье                                                    | 1                        | 1                        |                         |
| 11                                    | Наш мозг и его волшебные действия                                  | 1                        | 1                        |                         |
| 12-13                                 | <u>День здоровья</u> Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.     | 2                        |                          | 2                       |
| 14                                    | Как сохранять и укреплять свое здоровье.                           | 1                        | 1                        |                         |
| 15                                    | Экскурсия «Природа – источник здоровья»                            | 1                        |                          | 1                       |
| 16                                    | «Моё здоровье в моих руках» Итоговое занятие                       | 1                        | 1                        |                         |
| <b>4.Я в школе и дома</b>             |                                                                    | <b>6</b>                 | <b>2</b>                 | <b>4</b>                |
|                                       |                                                                    |                          |                          |                         |
| 17                                    | Мой внешний вид –)залог здоровья                                   | 1                        | 1                        |                         |
| 18-19                                 | «Доброречие» ( Здоровый человек и говорит красиво.)                | 2                        |                          | 2                       |
| 20                                    | «Бесценный дар - зрение».                                          | 1                        |                          | 1                       |
| 21                                    | Спектакль С. Преображнский «Капризка»                              | 1                        |                          | 1                       |
| 22                                    | Гигиена правильной осанки                                          | 1                        | 1                        |                         |

|                                         |                                                                                                         |           |           |              |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------|
| <b>5.Чтоб забыть про докторов</b>       |                                                                                                         | <b>4</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>     |
| 23                                      | Движение- это жизнь! <u>День здоровья</u><br>«Дальше, быстрее, выше»                                    | 1         |           | 1            |
| 24                                      | «Разговор о правильном питании» Вкусные<br>и полезные вкусоности                                        | 1         | 1         |              |
| 25                                      | Помоги себе сам!<br>(Как правильно оказать первую помощь<br>при лёгких травмах и ушибах)                | 1         |           | 1            |
| 26                                      | Первая помощь при отравлениях.                                                                          | 1         |           | 1            |
| <b>6.Я и моё ближайшее окружение</b>    |                                                                                                         | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>     |
| 27                                      | Мир моих увлечений                                                                                      | 1         | 1         |              |
| 28                                      | Вредные привычки и их профилактика                                                                      | 1         | 1         |              |
| 29                                      | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.<br>Кукольный спектакль<br>А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1         |           | 1            |
| 30                                      | В мире интересного.                                                                                     | 1         |           | 1<br>проекты |
| <b>7.Вот и стали мы на год взрослей</b> |                                                                                                         | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>     |
| 31                                      | Я и опасность.                                                                                          | 1         | 1         |              |
| 32                                      | Лесная аптека на службе человека                                                                        | 1         |           | 1            |
| 33                                      | Игра «Не зная броду, не суйся в воду»                                                                   | 1         |           | 1            |
| 34                                      | Чему мы научились и чего достигли                                                                       | 1         | 1         |              |
| <b>Итого</b>                            |                                                                                                         | <b>34</b> | <b>16</b> | <b>18</b>    |

**Учебный (тематический) план «Движение – есть жизнь!» - 4 класс (34 часа)**

| №<br>п/п                              | Название раздела, тем                                                                                 | Общее<br>кол-во<br>часов | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>1.Введение «Вот мы и в школе».</b> |                                                                                                       | <b>4</b>                 | <b>2</b>                 | <b>2</b>                |
| 1                                     | «Здоровье и здоровый образ жизни»                                                                     |                          |                          | 1                       |
| 2                                     | Правила личной гигиены                                                                                |                          | 1                        |                         |
| 3                                     | Физическая активность и здоровье                                                                      |                          |                          | 1                       |
| 4                                     | Как познать себя                                                                                      |                          | 1                        |                         |
| <b>2.Питание и здоровье</b>           |                                                                                                       | <b>4</b>                 | <b>3</b>                 | <b>2</b>                |
| 5                                     | Питание необходимое условие для жизни человека                                                        | 1                        | 1                        |                         |
| 6                                     | Здоровая пища для всей семьи                                                                          | 1                        | 1                        |                         |
| 7-8                                   | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания | 2                        | 1                        | 1                       |
| 9                                     | «Богатырская силушка»                                                                                 | 1                        |                          |                         |
| <b>3.Моё здоровье в моих руках</b>    |                                                                                                       | <b>7</b>                 | <b>5</b>                 | <b>2</b>                |
| 10                                    | Домашняя аптечка                                                                                      | 1                        | 1                        |                         |
| 11                                    | «Мы за здоровый образ жизни»                                                                          | 1                        |                          | 1                       |
| 12                                    | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»                                                                 | 1                        | 1                        |                         |
| 13                                    | «Береги зрение с молодую».                                                                            | 1                        | 1                        |                         |
| 14                                    | Как избежать искривления позвоночника                                                                 | 1                        | 1                        |                         |
| 15                                    | Отдых для здоровья                                                                                    | 1                        |                          | 1                       |
| 16                                    | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье                                                                 | 1                        | 1                        |                         |
| <b>4.Я в школе и дома</b>             |                                                                                                       | <b>5</b>                 | <b>2</b>                 | <b>3</b>                |
| 17                                    | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»                                                          | 1                        | 1                        |                         |
| 18                                    | «Класс не улице ребята И запомнить это надо!»                                                         | 1                        |                          | 1                       |
| 19                                    | Что такое дружба? Как дружить в школе?                                                                | 1                        | 1                        |                         |

|                                         |                                                               |           |           |                    |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------|
| 20                                      | Мода и школьные будни                                         | 1         |           | 1                  |
| 21                                      | Делу время, потехе час. (Разучивание подвижных игр)           | 1         |           | 1                  |
| <b>5.Чтоб забыть про докторов</b>       |                                                               | <b>4</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>           |
| 22.                                     | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься             | 1         |           | 1                  |
| 23                                      | <u>День здоровья</u><br>«За здоровый образ жизни»             | 1         |           | 1                  |
| 24                                      | Кукольный спектакль<br>Преображенский «Огородники»            | 1         |           | 1                  |
| 25                                      | «Разговор о правильном питании»<br>Секреты приготовления пищи | 1         | 1         |                    |
| <b>6.Я и моё ближайшее окружение</b>    |                                                               | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>1</b>           |
| 26                                      | Размышление о жизненном опыте                                 | 1         | 1         |                    |
| 27-<br>28                               | Вредные привычки и их профилактика                            | 2         | 1         | 1                  |
| 29                                      | Школа и моё настроение                                        | 1         | 1         |                    |
| 30                                      | В мире интересного.                                           | 1         | 1         |                    |
| <b>7.Вот и стали мы на год взрослей</b> |                                                               | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>           |
| 31                                      | Я и опасность.                                                | 1         | 1         |                    |
| 32                                      | Игра «Мой горизонт»                                           | 1         |           | 1<br>Блиц -игра    |
| 33                                      | Гордо реет флаг здоровья                                      | 1         | 1         |                    |
| 34                                      | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»                     | 1         |           | 1<br>Анкетирование |
| <b>Итого</b>                            |                                                               | <b>34</b> | <b>19</b> | <b>15</b>          |

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Материально-техническое обеспечение – используется помещение кабинета класса с его оборудованием, спортивный зал.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет- источники.

Кадровое обеспечение – педагоги дополнительного образования МАОУ «СОШ №17», участвующие в реализации общеобразовательной программы.

Методические материалы – обеспечение программы методическими видами печатной и иной продукции (пособия, дидактические материалы).

### Список литературы:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908348

Владелец Ивашева Елена Владимировна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025