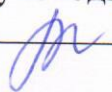


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Созоновская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района
МАОУ Созоновская СОШ

РАССМОТРЕНО

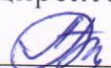
на заседании МО классных
руководителей

Руководитель МО


Никонова Л.А.
Протокол № 1
от «29» 08. 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

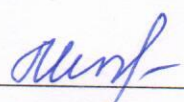
Заместитель
директора



Ткачук Н.П.
от «29» 08. 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Михайлова Л.М.
Приказ № 66-ОД
от «29» 08. 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно - оздоровительного направления

«Движение – есть жизнь!»

для обучающихся 4 класса

(программа рассчитана для детей 9-11 лет,

срок реализации программы 1 год)

2025 - 2026 учебный год

Составила: Кондратенко.Т.А, учитель начальных классов

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 7 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» составляют:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.
3. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15;
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Адаптированная рабочая программа «Движение есть жизнь» разработана на основе «Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Степанова П.В., Сизяева С.В., Сафронова Т.С.-М., Просвещение, 2011

Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.

2. Формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

1.2. Общая характеристика курса «Движение есть жизнь»

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач страны. Сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека — здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенка самого себя, своих возможностей и способов их развития наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из социальных основ здоровья и осознания ответственности общества за здоровье детей.

Здоровье детей является предметом внимания первоочередной важности. В Программе модернизации современной системы образования уровень сформированности компонентов здоровья принят в качестве одного из показателей эффективности образовательного процесса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

Курс «Движение есть жизнь» предназначен для обучающихся 7 класса для того, чтобы помочь им проявить себя и добиться успеха в изучении основ сохранения и укрепления здоровья.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности**, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**, определяющих содержание курса в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- **Системности**; определяющих взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Формы организации деятельности обучающихся.

При организации деятельности обучающихся на занятиях используется различные формы организации учебно-воспитательной работы, такие как:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

С обучающимися проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры, комплекс упражнений, общение с природой и др.

Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Состоит из 5 разделов: «Здоровое питание», «Здоровый образ жизни». «Моя безопасность», «Помоги себе сам», «Итоговые занятия». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане.

Описание места курса «Движение есть жизнь» в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» входит в часть учебного плана «Внеурочная деятельность». Срок реализации курса рассчитан на 34 часа(1ч в неделю).

Результаты освоения программы «Движение есть жизнь»

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся 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.

Предметные результаты

должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет

здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов;

должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Содержание курса «Движение - есть жизнь»

Введение. Здоровье – это жизнь

Раздел 1. «Здоровое питание» (7ч.)

Что и как правильно есть.

Овощи в нашем рационе

Фрукты

Еда живая и мёртвая

Викторина «Продукты на моем столе».

Кулинарный поединок.

Обобщающий урок по теме «Здоровое питание»

Раздел 2. Здоровый образ жизни (11ч.)

Режим дня. Правила здорового образа жизни.

Комплексы ежедневной зарядки

Как бороться с инфекционными заболеваниями

Простудные заболевания

Вредные привычки. Как их побороть.

Глаза. Как сберечь зрение.

Как сохранить улыбку красивой.

Как сделать сон полезным

Закаливание организма

Прививки от болезней.

Брейн-ринг «Расти здоровым»

Раздел 3. Моя безопасность (5)

Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Безопасное поведение на природе.

Правила безопасного поведения на воде. Спасательные средства.

Опасные ситуации в быту.

Безопасность на улице..

Раздел 4. Помоги себе сам. (7)

Шалости и травмы в школе и дома

Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Отравление ядовитыми веществами.

Отравление угарным газом.
Лекарственные отравления
Пищевые отравления.

Раздел 5. Итоговые занятия (3ч)

Итоговый урок.
Я выбираю движение.
Экскурсия «Природа-источник здоровья»

Система оценки и контроля достижения планируемых результатов освоения курса «Движение есть жизнь»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты **первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): – приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты **второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): – развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты **третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): – приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для **оценивания** результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени,

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий,

походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы.

III . Организационный раздел

III.1. Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела Тема урока	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение.Здоровье – это жизнь		Беседа. Понятие здоровья и ЗОЖ. Иметь представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
	Раздел1. «Здоровое питание» (7ч.)		
2	Что и как правильно есть.	1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.. Познакомить с понятиями «здоровое питание», «сбалансированное питание», игра «В магазине», игра «Миф или реальность», кроссворд, игра «Объясни пословицу»
3	Овощи в нашем рационе	1	История потребления овощей.Загадки, игра «Угадай плод», игра «установи соответствие», из рубрики «Это интересно», анаграммы, игра «Угадай сказку».
4	Фрукты	1	Значение фруктов для здоровья человека.Знакомство с разнообразием фруктов - основными источниками витаминов и минеральных веществ, их значением для организма. Загадки, игра «Пословицы заблудились», игра «Экскурсия в поликлинику», кроссворд,
5	Еда живая и мёртвая	1	Беседа о здоровой пище, игра «Угадай-ка», игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», творческое задание, анкетирование.
6	Викторина «Продукты на моем столе».	1	Викторина
7	Кулинарный поединок.	1	Конкурс на приготовление блюд изопределенного наборапродуктов.
8	Обобщающий урок по теме «Здоровое питание»	1	Конкурс рисунков «Наши друзья-витамины»
	Раздел 2. Здоровый образ жизни (11ч.)		
9	Режим дня. Правила здорового	1	Беседа. Составление индивидуального режима дня.

	образа жизни.		
10	Комплексы ежедневной зарядки	1	Комплексы ежедневной зарядки. Игровая программа
11	Как бороться с инфекционными заболеваниями	1	Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. Игра «Пожелания, Игра-соревнование «Кто больше?», загадки, Упражнение «Клубок»
12	Простудные заболевания	1	Беседа.
13	Вредные привычки. Как их побороть.	1	Вредные привычки и их пагубное влияние. Беседа. Викторина. Беседа. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»
14	Глаза. Как сберечь зрение.	1	Беседа, зарядка для глаз, игра «Вредно-полезно», правила бережного отношения к зрению.
15	Как сохранить улыбку красивой.	1	Как сохранить улыбку красивой. Беседа, полезные советы, сценка «Бабушкин гостинчик», чтение по ролям рассказа «Щёлк – орех раскололся», игра «Отгадай загадку».
16	Как сделать сон полезным	1	Беседа, составление правил здорового сна.
17	Закаливание организма	1	Обтирание и обливание. Беседа, викторина, конкурсы, составление памяток.
18	Прививки от болезней.	1	Зачем надо делать прививки? Беседа, конкурсы.
19	Брейн-ринг «Расти здоровым»	1	Конкурсы
	Моя безопасность(5)		
20	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.		Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн- игр, ухудшение зрения, нарушение сна.
21	Безопасное поведение на природе.	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня

			про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.
22	Правила безопасного поведения на воде. Спасательные средства.	1	Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «учись плавать»
23	Опасные ситуации в быту.	1	Беседа. Проведение инструктажей. Ситуативный практикум
24	Безопасность на улице..	1	
	Помоги себе сам.(7)		
25	Шалости и травмы в школе и дома	1	«Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях. Оздоровительная минутка
26	Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	1	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
27	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.	1	Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Оказание первой помощи при укусах насекомых, клещей, змей. Работа в онлайн-энциклопедии: Это интересно! Отгадывание кроссворда.
28	Отравление ядовитыми веществами.	1	Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.
29	Отравление угарным газом.	1	Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
30	Лекарственные отравления	1	Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.
31	Пищевые отравления.	1	Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".

	Раздел 5. Итоговые занятия (3ч)		
32	Итоговый урок.	1	Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
33	Я выбираю движение.	1	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»
34	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1	Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
3. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.
5. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
6. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы.- М.:ВАКО,2008
8. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011
9. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009
10. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .
11. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008
12. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера.-Курск, 2005
13. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004
14. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.