



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей начальных
классов

Руководитель ШМО

Кадырова О.И.

Протокол №4 от

От 31.05.2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Хусаинова Г.Р.

«31» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАОУ СОШ №52

Манкаева А.З.

Приказ №195-од

от «31» 08 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

для 4класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: учитель начальных классов
Ильясова Лена Хабибулловна

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Движение сеть жизнь**» для 4 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю 34 часа в год. Советы доктора Воды. Друзья Вода и мыло. Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры. Чтобы уши слышали.

Почему болят уши. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой? «Рабочие инструменты» человека.

Подвижные игры. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижные игры.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Сон – лучшее лекарство

Как настроение? Я пришёл из школы. Подвижные игры по выбору детей. Подвижные игры по выбору детей.

Я – ученик. Вредные привычки. Вредные привычки. Подвижные игры. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Подвижные игры. Весёлые старты. Весёлые старты.

Весёлые старты. Обобщающие занятия «Доктора здоровья».

Формы работы в 4 классе:

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы «**Движение есть жизнь**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы «**Движение есть жизнь**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «**Движение есть жизнь**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

Тематическое планирование

	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	ЭОР
1	Советы доктора Воды.	1	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/sovety_doktora_vody/414-1-0-5813
2	Друзья Вода и мыло.	1	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/shkola_doktorov_zdorovja_2_druzja_voda_i_mylo/414-1-0-5815
3	Глаза – главные помощники человека.	1	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/shkola_doktorov_zdorovja_3_quot_glaza_glavnye_pomoshhniki_cheloveka_quot/414-1-0-5816
4	Подвижные игры на переменках	1	https://www.youtube.com/watch?v=0BwjAulMTms&t=21s
5	Чтобы уши слышали.	1	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/shkol_doktorov_zdorovja_5_чтобы_уши_и_слышали/414-1-0-5843
6	Почему болят уши.	1	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/shkol_doktorov_zdorovja_5_чтобы_уши_и_слышали/414-1-0-5843
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/11/29/prezentatsiya-zdorovye-zuby-zalog-zdorove
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/45286-prezentaciya-kak-sohranit-ulybku-krasivoy.html
9	«Рабочие инструменты» человека.	1	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-vneurochnogo-zaniatiia-kursa-zdorove.html
10	Настольные игры	1	https://www.youtube.com/watch?v=ZUrH-RURT7M
11	Зачем человеку кожа.	1	https://easyen.ru/load/okruzhajushhij_mir/3_klass/prezentaciya_k_uroku_po_teme_kozha_nadezhnyj_zashhitnik_organizma/238-1-0-62281
12	Надёжная защита организма.	1	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/190371-prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-nadezhnaya-zaschita-organizma-kozha-4-klass.html
13	Если кожа повреждена.	1	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/190371-prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-

			nadezhnaya-zaschita-organizma-kozha-4-klass.html
14	Подвижные игры. Эстафеты со скакалками	1	https://www.youtube.com/watch?v=2v7CGMH1S_Y
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/19673-prezentaciya-pitanie-neobhodimoe-uslovie-dlya-zhizni.html
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/06/27/zdorovaya-pishcha-dlya-vsey-semi
17	Сон – лучшее лекарство	1	https://easyen.ru/load/klassnye_chasy/zdorovyj_obraz_zhizni/zdorovyj_son/171-1-0-16121
18	Как настроение?	1	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/05/27/prezentatsiya-k-zanyatiyu-moe-nastroenie
19	Я пришёл из школы.	1	
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	https://www.youtube.com/watch?v=surBL8rxDYQ
21	Подвижные игры по выбору детей.	1	https://www.youtube.com/watch?v=PxV72B_u19o
22	Я – ученик.	1	https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizkulture_na_temu_zdorovyj_rebenok-uspeshnyj_uchenik-575437.htm
23	Вредные привычки.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyj-obraz-zhizni/2017/04/30/prezentatsiya-vrednye-privychki
24	Вредные привычки.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyj-obraz-zhizni/2017/04/30/prezentatsiya-vrednye-privychki
25	Подвижные игры.	1	https://www.youtube.com/watch?v=Bz5U9e53DvY
26	Скелет – наша опора.	1	https://uchitelya.com/okruzhayushiy-mir/93305-prezentaciya-skelet-opora-i-zaschita-tela-4-klass.html
27	Осанка – стройная спина!	1	https://uchitelya.com/okruzhayushiy-mir/93305-prezentaciya-skelet-opora-i-zaschita-tela-4-klass.html

28	Если хочешь быть здоров.	1	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/13340-prezentaciya-esli-hochesh-byt-zdorov-4-klass.html
29	Правила безопасности на воде.	1	https://easyen.ru/load/nachalnykh/klassnye_chasy/prezentacija_bezopasnost_na_vode_vo_vremja_letnikh_kanikul/418-1-0-74420
30	Подвижные игры.	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU&t=10s
31	Весёлые старты с мячами	1	https://www.youtube.com/watch?v=B4V4Ts8A5js
32	Веселые игры с обручами	1	https://www.youtube.com/watch?v=XaXZLHwRlXI
33	Весёлые старты со скакалками.	1	https://www.youtube.com/watch?v=O2DuN8B7HY4
34	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	https://infourok.ru/prezentaciya-viktorinadoktora-zdorovya-klass-2385983.html

Приложение №1 к рабочей программе. Календарно-тематическое планирование кружка «Движение есть жизнь»

	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Формирование ФГ	Вид деятельности	Дата по плану	
1	Советы доктора Воды.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kr_uzhki_i_fakultativy/sovety_doktora_vody/414-1-0-5813	08.09.2023
2	Друзья Вода и мыло.	1		Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kr_uzhki_i_fakultativy/shkola_doktorov_zdorovja_2_druzja_voda_i_mylo/414-1-0-5815	15.09.2023

3	Глаза – главные помощники человека.	1		Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kr_uzhki_i_fakultativy/shkola_doktorov_zdorovja_3_quot_glaza_glavnye_p_omoshniki_cheloveka_quot/414-1-0-5816	22.09.2023
4	Подвижные игры на переменках	1		Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	https://www.youtube.com/watch?v=0BwjAulMTms&t=21s	29.09.2023
5	Чтобы уши слышали.	1		Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kr_uzhki_i_fakultativy/shkol_doktorov_zdorovja_5_чтобы_уши_слышали/414-1-0-5843	06.10.2023
6	Почему болят уши.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	https://easyen.ru/load/nachalnykh/kr_uzhki_i_fakultativy/shkol_doktorov_zdorovja_5_чтобы_уши_слышали/414-1-0-5843	13.10.2023
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1		Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/11/29/prezentatsiya-zdorovye-zuby-zalog-zdorove	20.10.2023
8	Как сохранить улыбку красивой?	1		Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/45286-prezentaciya-kak-sohranit-ulybku-krasivoy.html	27.10.2023
9	«Рабочие инструменты» человека.	1		Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-	https://multiurok.ru/files/prezentatsii-a-vneurochnogo-zaniatii-kursa-zdorove.html	10.11.2023

				соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.		
10	Настольные игры	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	https://www.youtube.com/watch?v=ZUrH-RURT7M	17.11.2023
11	Зачем человеку кожа.	1		Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	https://easysen.ru/load/okruzhajushhij_mir/3_klass/prezentaciya_k_uroku_po_teme_kozha_nadezhnyj_zashhitnik_organizma/238-1-0-62281	24.11.2023
12	Надёжная защита организма.	1		Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/190371-prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-nadezhnaya-zaschita-organizma-kozha-4-klass.html	01.12.2023
13	Если кожа повреждена.	1		Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/190371-prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-nadezhnaya-zaschita-organizma-kozha-4-klass.html	08.12.2023
14	Подвижные игры. Эстафеты со скакалками	1		Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	https://www.youtube.com/watch?v=2v7CGMH1S_Y	15.12.2023
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/19673-prezentaciya-pitanie-neobhodimoe-uslovie-dlya-zhizni.html	22.12.2023

16	Здоровая пища для всей семьи.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/06/27/zdorovaya-pishcha-dlya-vsey-semi	29.12.2023
17	Сон – лучшее лекарство	1		Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	https://easym.ru/load/klassnye_chasy/zdorovyj_obraz_zhizni/zdorovyj_son/171-1-0-16121	12.01.2024
18	Как настроение?	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/05/27/prezentatsiya-k-zanyatiyu-moe-nastroenie	19.01.2024
19	Я пришёл из школы.	1		Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».		26.01.2024
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	https://www.youtube.com/watch?v=surBL8rxDYQ	02.02.2024
21	Подвижные игры по выбору детей.	1		Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	https://www.youtube.com/watch?v=PxV72B_u19o	09.02.2024
22	Я – ученик.	1	Использовать приобретенные	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина	https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizkulture_na_temu_zdorovyy_rebeno	16.02.2024

			знания и умения в практической деятельности	«Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	k-uspeshnyy_uchenik-575437.htm	
23	Вредные привычки.	1	знания и умения в практической деятельности	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/04/30/prezentatsiya-vrednye-privychki	01.03.2024
24	Вредные привычки.	1		Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/04/30/prezentatsiya-vrednye-privychki	15.03.2024
25	Подвижные игры.	1		Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	https://www.youtube.com/watch?v=Bz5U9e53DvY
26	Скелет – наша опора.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/93305-prezentaciya-skelet-opora-i-zaschita-tela-4-klass.html	05.04.2024
27	Осанка – стройная спина!	1		Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/93305-prezentaciya-skelet-opora-i-zaschita-tela-4-klass.html	12.04.2024
28	Если хочешь быть здоров.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/13340-prezentaciya-esli-hochesh-byt-zdorov-4-klass.html	19.04.2024
29	Правила безопасности на воде.	1		Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	https://easyen.ru/load/nachalnykh-klassnye-chasy/prezentacija-bezopasnost-na-vode-vo-vremja-letnikh-kanikul/418-1-0-74420	26.04.2024

30	Подвижные игры по выбору учащихся	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	По выбору учащихся.	https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU&t=10s	03.05.2024
31	Весёлые старты с мячами	1		Командные соревнования.	https://www.youtube.com/watch?v=B4V4Ts8A5js	17.03.2024
32	Весёлые старты с обручами	1		Командные соревнования	https://www.youtube.com/watch?v=XaXZLHwRlXI	20.05.2024
33	Весёлые старты со скакалками.	1		Командные соревнования	https://www.youtube.com/watch?v=O2DuN8B7HY4	24.05.2024
34	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек - это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	https://infourok.ru/prezentaciya-viktorinadoktora-zdorovya-klass-2385983.html	31.05.2024