

**МБОУ «Средняя общеобразовательная татарско-русская школа №80  
с углубленным изучением отдельных предметов имени К. Насыри»  
Вахитовского района г. Казани**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель МО

Охотникова М.Н.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам.директора по УР

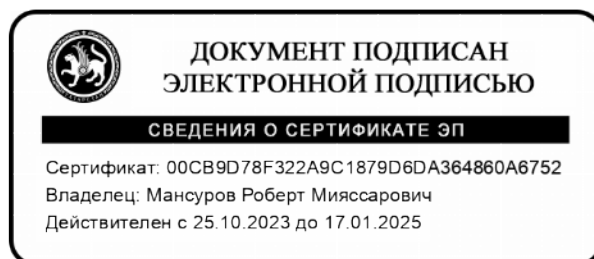
Ахмадуллина Г.Ш.  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Мансуров Р.М.  
Приказ №282-Д  
от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
курса «Путь к здоровью»  
для обучающихся 1-4 классов**



Составитель: Охотникова М.Н.  
учитель физической культуры

**Казань 2023**

## **Пояснительная записка**

Программа «Путь к здоровью» реализует спортивно-оздоровительное направление курса в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся)

### **Актуальность выбранного направления и тематики**

Реализация курса по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании, которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, близорукость.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в образовательной организации, на заседании методического объединения учителей начальных классов принято решение по проектированию комплексной программы курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению**

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

**Цель программы:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность школьников;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

#### 1.4. Связь содержания программы с учебными предметами

Школьные учебные предметы и занятия курса не могут быть изолированы друг от друга. Межпредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью».

Современные занятия - это занятия-познания, занятия-путешествия, занятия-открытия. занятия, где учитель и ученик постигают новое одно

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: русский язык, чтение, устная речь, окружающий мир, ручной труд, изобразительное искусство, физкультура, музыка.

#### Межпредметные связи программы

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Путь к здоровью»
Русский язык	Текст. Виды текстов.	Составление рассказа по плану и по серии картинок.
Чтение	Чтение литературных произведений различных авторов. Устное народное творчество.	Подбор стихов к занятиям. Подбор пословиц и поговорок о здоровье и ЗОЖ.
Окружающий мир	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Режим дня школьника. Уход за зубами. Глаза главные помощники человека. Закаливание организма. Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физкультура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. Упражнения для развития физических	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Точечный массаж. Пальчиковая гимнастика. Гибкость, ловкость, выносливость.

	качеств. Подвижные и спортивные игры Лыжная подготовка.	
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций.

### Количество часов программы и их место в учебном плане

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» состоит из 4 разделов:

- «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;
- «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;
- «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;
- «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

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

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй - поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» состоит из четырех частей:

- **1 класс** «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, овладение первичными навыками ходьбы на лыжах, знакомство с физминутками.
- **2 класс** «Если хочешь быть здоров»: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, подъема на склон на лыжах, комплексы физкультминуток.
- **3 класс** «По дорожкам здоровья»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катания с горы на лыжах, физкультминутки для друзей.
- **4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, лыжные прогулки и эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

Содержание программы курса по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Реализация данной программы в рамках курса соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **Материально-техническая база программы**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

## **Содержание программы**

### **Раздел I**

**(46 часов: теоретические занятия-24 часа, практические занятий-22 часа)**

#### **Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни**

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

#### **Тема 1. Гигиена повседневного быта.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

##### **1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

*Практика:* Составление и запись своего режима дня.

##### **2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики.

*Практика:* Разработка комплекса утренней зарядки.

##### **3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.

*Практика:* Личная гигиена. Уход за одеждой и обувью

##### **4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

*Практика:* Уход за зубами.

#### **Тема 2. Физическое развитие.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

##### **1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития.

*Практика:* Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

##### **2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Прибавление в росте и весе.

**Практика:** Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

### 3 класс

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

**Практика:** Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

### 4 класс

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Факторы, влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

**Практика:** Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

## Тема 3. Формирование правильной осанки.

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

### 1 класс

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.

**Практика:** Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

### 2 класс

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

**Практика:** Проверка своей осанки.

### 3 класс

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

**Практика:** Упражнения для стопы с предметами и без предметов.

### 4 класс

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

**Практика:** Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Составление упражнений для формирования правильной осанки и стопы.

## Тема 4. Основы самоконтроля.

**(6 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-2 часа)**

### 1 класс

**(1 час: теоретические занятия-1 час)**

**Теория:** Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка». Желание заниматься.

### 2 класс

**(1 час: теоретические занятия-1 час)**

**Теория:** Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

### 3 класс

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

**Практика:** Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

#### 4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

**Теория:** Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

**Практика:** Самоконтроль. Мое физическое развитие

### Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)

#### 1 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

**Теория:** Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

**Практика:** Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений.

#### 2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

**Теория:** Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

**Практика:** Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

#### 3 класс

(2 часа: теоретические занятия-2 час)

**Теория:** Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

**Теория:** Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

#### 4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

**Теория:** Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

**Практика:** Пальчиковая гимнастика

### Тема 6. Профилактика близорукости.

(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)

#### 1 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

**Теория:** Глаза – главные помощники человека.

**Практика:** Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

#### 2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

**Теория:** Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

**Практика:** Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

#### 3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

**Теория:** Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

**Практика:** Периферическое зрение. Упражнения для профилактики зрения.

#### 4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

**Теория:** Близорукость и здоровье человека

**Практика:** Упражнения для снятия усталости и профилактики зрения.

**Раздел II**  
**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

**Воспитание двигательных способностей**

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

**Тема 1. Что такое двигательные способности?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

*Практика:* Проверяем свои двигательные способности.

**Тема 2. Что значит быть гибким?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

*Практика:* Физические упражнения для развития гибкости.

**Тема 3. Что значит быть ловким?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

*Практика:* Комплексы физических упражнений для развития ловкости. **(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Тема 3. Что значит быть выносливым и сильным?**

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Выносливость и сила – двигательные способности человека.

*Практика:* Статические упражнения для развития силы и выносливости

**Раздел III**  
**(66 часов: теоретические занятия-16 часов, практические занятия-50 часа)**

**Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков**

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

**Тема 1. Прикладные умения и навыки**

**(26 часов: теоретические занятия-7 часов, практические занятия-19 часов)**

**1 класс**

**(8 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-5 часов)**



**Теория:** Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта. Классификация видов спорта.

**Практика:** Лазанье по гимнастической стенке и скамейке. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами.

Скользкий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.

Упражнения в равновесии.

## **2 класс**

**(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)**

**Теория:** Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения.

**Практика:** Ползание и подползание. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке

Ступающий и скользкий шаги на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения.

## **3 класс**

**(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)**

**Теория:** Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника торможения.

**Практика:** Виды лыжных ходов. Спуск с горы. Прохождение дистанции. Подвижные игры на свежем воздухе. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке.

## **4 класс**

**(6 часов: практические занятия-6 часов)**

**Практика:** Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Строевые упражнения

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета.

## **Тема 2. Основные виды движения**

**(40 часов: теоретические занятия-9 часов, практические занятия-31 час)**

### **1 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-9 часов)**

**Теория:** Движение и двигательные действия.

**Практика:** Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты.

### **2 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-8 часов)**

**Теория:** Бег и его виды. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

**Практика:** Обычный бег и его разновидности. Бег с высоким подниманием бедра. Игры на свежем воздухе. Бег прыжками. Прыжки, метание. Подвижные игры. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Эстафета.

### **3 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)**

**Теория:** Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега.

**Практика:** Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой.

Бег, прыжки, метание. Викторины о здоровье. Игры на свежем воздухе.

**4 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)**

**Теория:** Основной вид движения – метание. Фазы метания.

**Практика:** Метание. Способы метания. Упражнения с малыми мячами.

Метание малого мяча. Броски, передачи, ловли мяча. Метание на дальность. Метание в цель.

Прыжки. Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

#### **Раздел IV**

**(15 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятий-12 часов)**

#### **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий**

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

**Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.**

**(15 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-12 часов)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.

**Практика:** Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

**2 класс**

**(5 часов: практические занятия-5 часов)**

**Практика:** Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой и стоя. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

**3 класс**

**(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)**

**Теория:** Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

**Практика:** Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

**4 класс**

**(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)**

**Теория:** Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

**Практика:** Упражнения и игры для динамической паузы. Интеллектуальная игра «Моё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы курса спортивно-оздоровительного направления «Путь к здоровью» обучающиеся должны:

<i><b>Знать:</b></i>	<i><b>Уметь:</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила гигиены повседневного быта;</li> <li>- особенности физического развития младшего школьника;</li> <li>- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;</li> <li>- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;</li> <li>- правила предупреждения простудных заболеваний;</li> <li>- основные правила закаливания организма;</li> <li>- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;</li> <li>- основы рационального питания;</li> <li>- способы воспитания двигательных способностей;</li> <li>- основные виды движения;</li> <li>- виды подвижных игр;</li> <li>- правила игры;</li> <li>- основы лыжной подготовки;</li> <li>- малые формы двигательной активности;</li> <li>- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;</li> <li>- делать точечный массаж;</li> <li>- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;</li> <li>- играть в подвижные игры, соблюдая правила;</li> <li>- самостоятельно совершать лыжные прогулки;</li> <li>- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.</li> </ul>

### Требования к УД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

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 базовые учебные действия.

- 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 базовые 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.

#### Личностные результаты.

*У обучающихся будут сформированы следующие умения:*

- **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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» - 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:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

# Тематическое планирование курса «Путь к здоровью»

## 1 класс «Первые шаги к здоровью»

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>11</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>
	Режим дня школьника	1
	Составление индивидуального режима дня	1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>
	Рост и вес – главные показатели физического развития	1
	Измерение своего роста и веса	1
<b>3.</b>	<b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>	<b>2</b>
	Осанка – стройная спина!	1
	Будем улучшать осанку	1
<b>4.</b>	<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>	<b>1</b>
4.1.	Настроение и желание заниматься	1
<b>5.</b>	<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>	<b>2</b>
5.1.	Как мы дышим	1
5.2.	Тренируем дыхание	1
<b>6.</b>	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>	<b>2</b>
6.1.	Глаза – главные помощники человека	1
6.2.	Снимаем утомление глаз	1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Что такое двигательные способности?»</b>	<b>2</b>
1.1.	Двигательные способности людей	1
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>	<b>8</b>
1.1.	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке.	1
1.2.	Упражнения с гимнастическими палками	1
1.3.	Все на лыжи!	1
1.4.	Скользящий шаг без палок	1
1.5.	Скользящий шаг с лыжными палками	1
1.6.	Равновесие.	1
1.7.	Упражнение в равновесии	1
1.8.	Виды спорта.	1
<b>2.</b>	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>
2.1.	Движение и двигательные действия	1
2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1

2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Подвижные игры	1
2.5.	Прыжки как вид передвижения.	1
2.6.	Игры на свежем воздухе.	1
2.7.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени.	1
2.8.	Ходьба приставным шагом, фигурная ходьба	1
2.9.	Танцевальные шаги	1
2.10.	Весёлые старты	1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>	<b>2</b>
1.1.	Малые формы двигательной активности	1
1.2.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1
	Итого:	33

## **2 класс**

### **«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>11</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>
2.1.	Прибавление в росте и весе	1
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1
<b>3.</b>	<b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>	<b>2</b>
3.1.	Форма спины и грудной клетки	1
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1
<b>4.</b>	<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>	<b>1</b>
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1
<b>5.</b>	<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>	<b>2</b>
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1
5.2.	Практическая работа «Правильное питание»	1

<b>6.</b>	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>	<b>2</b>
6.1.	Как устроен наш глаз	1
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Что значит быть гибким?»</b>	<b>2</b>
1.1.	Гибкость тела	1
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>	<b>6</b>
1.1.	Ползание и подползание	1
1.2.	Лазание по гимнастической стенке	1
1.3.	Лазание по гимнастической скамейке	1
1.4.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1
1.5.	Скользкий шаг. Торможение	1
1.6.	Способы подъёма на склон. Подвижные игры на свежем воздухе	1
<b>2.</b>	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>
2.1.	Бег и его виды	1
2.2.	Ходьба и бег.	1
2.3.	Челночный бег.	1
2.4.	Игры, эстафеты на свежем воздухе с использованием бега	1
2.5.	Бег с преодолением препятствий.	1
2.6.	Прыжки и их разновидности.	1
2.7.	Подвижные игры с использованием прыжков	1
2.8.	Метание и виды метания	1
2.9.	Упражнения с малыми мячами	1
2.10.	Эстафеты	1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>	<b>5</b>
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1
	Итого:	34

**3 класс**  
**«По дорожкам здоровья»**

**Цель:** формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, катание с горы на лыжах, проведение физкультурных минуток.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов (34 часа).

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>12</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
1.2.	Практическая работа «Личная гигиена»	1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1
<b>3.</b>	<b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>	<b>2</b>
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	1
3.2.	Практическая работа «Упражнения с предметами для стопы»	1
<b>4.</b>	<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>	<b>2</b>
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	1
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1
<b>5.</b>	<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>	<b>2</b>
5.1.	Закаливание организма. Виды закаливания.	1
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1
<b>6.</b>	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>	<b>2</b>
6.1.	Профилактика близорукости	1
6.2.	Практическая работа «Упражнения для профилактики зрения»	1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Что значит быть ловким?»</b>	<b>2</b>
1.1.	Что такое ловкость. Упражнения с мячами для развития ловкости	1
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>	<b>6</b>
1.1.	Лазание по гимнастической стенке, перелезание через горку матов	1



1.2.	Подвижные игры	1
1.3.	Лыжная подготовка	1
1.4.	Ступающий и скользящий шаги.	1
1.5.	Повороты переступанием. Подвижные игры	1
1.6.	Прохождение дистанции скользящим шагом	1
<b>2.</b>	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>
2.1.	Бег, прыжки, метание	1
2.2.	Подвижные игры на свежем воздухе с использованием бега	1
2.3.	Прыжки и спорт	1
2.4.	Разновидности прыжков	1
2.5.	Прыжки со скакалкой	1
2.6.	Подвижные игры на свежем воздухе с использованием прыжков	1
2.7.	Метание малого мяча	1
2.8.	Подвижные игры на свежем воздухе с использованием метания	1
2.9.	Эстафеты	1
2.10.	Викторина «Мы выбираем здоровье»	1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>	<b>4</b>
1.1.	Малые формы двигательной активности	1
1.2.	Игры на переменах	1
1.3.	Игры разных народов	1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1
	Итого:	34

**4 класс**  
**«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, самоконтроль, овладение точечным массажем, принятие себя как личности

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>12</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>
1.1.	Красивая улыбка человека	1
1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1

2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	1
<b>3.</b>	<b><i>Тема «Формирование правильной осанки»</i></b>	<b>2</b>
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1
3.2.	Практическая работа «Составление упражнений для укрепления осанки профилактики плоскостопия»	1
<b>4.</b>	<b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>	<b>2</b>
4.1.	Показатели самоконтроля	1
4.2.	Практическая работа «Мое физическое развитие»	1
<b>5.</b>	<b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>	<b>2</b>
5.1.	Точечный массаж	1
5.2.	Пальчиковая гимнастика	1
<b>6.</b>	<b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>	<b>2</b>
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1
6.2.	Практическая работа «Упражнения для снятия усталости и зрительного напряжения»	1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i></b>	<b>2</b>
1.1.	Выносливость и сила	1
1.2.	Практическая работа «Статические упражнения для развития силы и выносливости»	1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>	<b>6</b>
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1
1.2.	Строевые упражнения	1
1.3.	Лыжная подготовка	1
1.4.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1
1.5.	Прогулка на лыжах	1
1.6.	Лыжная эстафета	1
<b>2.</b>	<b><i>Тема «Основные виды движения»</i></b>	<b>10</b>
2.1.	Ходьба, бег	1
2.2.	Прыжки, метание	1
2.3.	Метание. Разновидности метания.	1
2.4.	Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча.	1
2.5.	Подвижные игры на свежем воздухе	1
2.6.	Метание малого мяча	1
2.7.	Метание в цель.	1
2.8.	Игры на свежем воздухе	1
2.9.	Метание на дальность	1
2.10.	Весёлые старты	1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i></b>	<b>4</b>
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1

1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1
	Итого:	34

## Список литературы

### Литература для учителя:


1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 1988
2. Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2020.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2020
- 17.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

### Литература для обучающихся:

1. Алексин Н.В. Что такое. Кто такой. - М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.

Шебеко В.Н., Овсянин В.А, Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

Лист согласования к документу № курс путь к здоровью 2023-24 от 02.02.2024  
Инициатор согласования: Мансуров Р.М. И.о. директора школы  
Согласование инициировано: 02.02.2024 09:15

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мансуров Р.М.		 Подписано 02.02.2024 - 09:15	-