

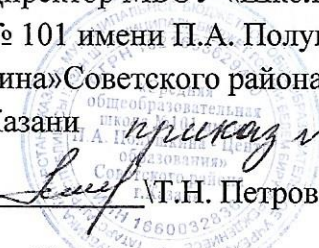



<p>Рассмотрено Руководи- тель МО учителей начальных классов</p> <p> Р. Ф. Абдуллина</p> <p>Протокол №_ 1</p> <p>От «25» августа 2021г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>Заместитель директора по воспитательной работе</p> <p> \ А.А.Рагузина</p> <p>«2 5 » <u>августа</u> 2021г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО:</p> <p>Директор МБОУ «Школа № 101 имени П.А. Полуш- кина» Советского района г. Казани </p> <p> Т.Н. Петрова</p> <p>« 29 » августа 2021г</p>
--	--	--

Рабочая программа

Учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

Внеурочная деятельность

«Тропинки здоровья», 4 «Г» класс

Агафоновой Елены Владимировны, учителя начальных классов, I кв. категории

**Рассмотрено на заседании
Педагогического совета школы**

Протокол №1 от 25.08.2021 г .

1. Пояснительная записка

Программа «Тропинка к здоровью» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения. Составлена на основе программы «Путешествие по тропе здоровья» (1-4 классы), автор Горский В.А. Сборник примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности

Реализация внеурочной деятельности 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навы-

ков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка 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; вовлечение учащихся в программу ВФСК ГТО; 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 младших школьников во внеурочное время;
- развивать: сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, инициативу, физические качества.
- подготовить учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Количество часов программы внеурочной деятельности

и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа

составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Она рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 33 часа в год для учеников 1 класса и 34 часа в год для 2-4 классов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Тропинка к здоровью» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- нормы ГТО.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;

- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- выполнять нормативы ГТО.
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

3. Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 проявлении.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка 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.

Основными формами учёта знаний и умений на первом уровне будут: анкетирование детей; мониторинг состояния здоровья, практические работы.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, подвижные игры.

Содержание программы

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Раздел I. (11 часов: теоретические занятия-6 часов, практические занятия-5 часов)

1. Тема «Гигиена повседневного быта»

(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. Тема «Физическое развитие младшего школьника»

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

Теория: Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

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

Тема 3. Формирование правильной осанки.

(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.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(1 час: теоретические занятия-1 час)

Теория: Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций. Выставка рисунков: «Нам со спортом по пути». Желание заниматься.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(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.

Тема 6. Профилактика близорукости..

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

Теория: Глаза – главные помощники человека.

Практика: Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

Воспитание двигательных способностей. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что такое двигательные способности?

(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, комплексы упражнений на развитие двигательных способностей.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

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

Теория: Знакомство с Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне». Виды спорта. Классификация видов спорта.

Практика: Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Знакомство с нормативами ГТО (I ступень), техника выполнения нормативов ГТО. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл».

Тема 2. Основные виды движения

(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. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

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

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

(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: Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. (11 часов: 6 часов- теоретические занятия. 5 часов - практические занятия.)

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

(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. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Тема 2. Физическое развитие.

(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.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

(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.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(1 час: теоретические занятия-1 час)

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

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(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.

Тема 6. Профилактика близорукости..

(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.

(2 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятий-1 час)

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)

(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.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

(17 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия -13 часа)

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(7 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-5 часов)

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. История ГТО, подготовка к сдаче норм ГТО.

Практика: Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики». Совершенствование техники выполнения по нормативам ГТО, сдача нормативов ГТО.

Тема 2. Основные виды движения

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

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

Практика: Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.

(5 часов: теоретические занятия- 0, практические занятий- 5 часов)

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

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

(5 часов: теоретические занятия- 0, практические занятия - 5 часов)

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

3 класс

«Тропинка к здоровью»

Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. (12 часов: 6 часов- теоретические занятия. 6 часов - практические занятия.)

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

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

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

Практика: Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».

Тема 2. Физическое развитие.

(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.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

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

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

Практика: Проверка формы стопы.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(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.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

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

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Практика: Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

Тема 6. Профилактика близорукости..

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

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

Практика: Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

Воспитание двигательных способностей

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

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что значит быть ловким?

(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.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

(17 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятий-13 часов)

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(7 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-6 часов)

Теория: Беседа: «Нормы ГТО (II ступень).

Практика: Лазанье по гимнастической стенке. Обязательные упражнения для сдачи нормативов ГТО, упражнения по выбору для сдачи нормативов ГТО, Совершенствование упражнений для сдачи нормативов ГТО, сдача норм ГТО.

Тема 2. Основные виды движения

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

Теория: Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Правила техники безопасности при совершении прыжков. Отличие прыжка от ходьбы и бега. Метание на дальность и в цель.

Практика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Метание на дальность и в цель. Сдача нормативов ГТО. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

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

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

(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 «От значка ГТО к олимпийской медали».

4 класс

«Я, ты, он, она – мы здоровая семья»

Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. (12 часов: 6 часов- теоретические занятия. 6 часов - практические занятия.)

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

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

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

Практика: Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

Тема 2. Физическое развитие.

(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.

(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. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

Тема 4. Основы самоконтроля.

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

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

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

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

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

Практика: Обучение точечному массажу.

Тема 6. Профилактика близорукости..

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

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного.

Воспитание двигательных способностей

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

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что значит быть сильным и ловким?

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

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(7 часов: практические занятия -7 часов)

Практика: Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра. Обязательные упражнения для сдачи нормативов ГТО, упражнения по выбору для сдачи нормативов ГТО, совершенствование упражнений для сдачи нормативов ГТО, сдача нормативов ГТО.

Тема 2. Основные виды движения

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

Теория: Основной вид движения – метание. Фазы метания.

Практика: Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе. Сдача норм ГТО.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

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

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

(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. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

Тематическое планирование программы

«Тропинка к здоровью»

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>				
1	Режим дня школьника	1		
2	Составление индивидуального режима дня	1		
<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>				
3	Рост и вес – главные показатели физического развития	1		
4	Измерение своего роста и веса	1		
<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>				
5	Осанка – стройная спина!	1		
6	Будем улучшать осанку	1		
<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>				
7	Настроение и желание заниматься	1		
<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>				
8	Как мы дышим	1		
9	Тренируем дыхание	1		
<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>				

10	Глаза – главные помощники человека	1		
11	Снимаем утомление глаз	1		
Тема «Что такое двигательные способности?»				
12	Двигательные способности людей	1		
13	Проверяем свои двигательные способности	1		
Тема «Прикладные умения и навыки»				
14	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		
15	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		
16	Все сдаем нормы ГТО!	1		
17	Знакомство с нормативами ГТО (I ступень)	1		
18	Техника выполнения нормативов ГТО	1		
19	Совершенствование техники выполнения нормативов ГТО	1		
20	Пробуем сдавать нормативы ГТО	1		
21	Нормативы ГТО (I ступень)	1		
Тема «Основные виды движения»				
22	Движение и двигательные действия	1		
23	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1		
24	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1		
25	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1		
26	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1		
27	Игры на свежем воздухе.	1		
28	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1		
29	Ходьба приставным шагом.	1		
30	Фигурная ходьба.	1		
31	Весёлые старты	1		
Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»				
32	Малые формы двигательной активности	1		
33	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Дата проведения	
			План	Факт
Тема «Гигиена повседневного быта»				
1	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1		
2	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		

<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>				
3	Прибавление в росте и весе	1		
4	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		
<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>				
5	Форма спины и грудной клетки	1		
6	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		
<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>				
7	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1		
<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>				
8	Правила предупреждения простудных заболеваний	1		
9	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		
<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>				
10	Как устроен наш глаз	1		
11	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		
<i>Тема «Что значит быть гибким?»</i>				
12	Гибкость тела	1		
13	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		
<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>				
14	Ползание и подползание	1		
15	Игротека «Разведчики»	1		
16	История ГТО	1		
17	Нормативы ГТО	1		
18	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
19	Совершенствование техники выполнения по нормативам ГТО	1		
20	Сдаем нормы ГТО	1		
<i>Тема «Основные виды движения»</i>				
21	Бег и его виды	1		

22	Обычный бег. Игра «Салки»	1		
23	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		
24	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		
25	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		
26	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		
27	Бег с преодолением препятствий.	1		
28	Сравнение ходьбы и бега	1		
29	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1		
30	Эстафета	1		
Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»				
31	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		
32	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		
33	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		
34	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		

3 класс

«Тропинка к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Д а т а проведения	
			план	факт
Тема «Гигиена повседневного быта»				
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1		
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1		
Тема «Физическое развитие младшего школьника»				
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1		
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1		
Тема «Формирование правильной осанки»				
5	Плоскостопие и борьба с ним	1		
6	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		

Тема «Основы самоконтроля»				
7	Пульс как показатели самоконтроля	1		
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		
Тема «Средства и методы сохранения здоровья»				
9	Закаливание организма	1		
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1		
Тема «Профилактика близорукости»				
11	Профилактика близорукости	1		
12	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		
Тема «Что значит быть ловким?»				
13	Что такое ловкость	1		
14	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		
Тема «Прикладные умения и навыки»				
15	Лазание по гимнастической стенке	1		
16	Игротека «Пожарная команда»	1		
17	Нормы ГТО (II ступень)	1		
18	Обязательные упражнения для сдачи нормативов ГТО	1		
19	Упражнения по выбору для сдачи нормативов ГТО	1		
20	Совершенствование упражнений для сдачи нормативов ГТО	1		
21	Сдаем нормативы ГТО	1		
Тема «Основные виды движения»				
22	Прыжки и спорт	1		
23	Прыжки в длину с места	1		
24	Прыжки в длину с разбега	1		
25	Прыжки в высоту	1		

26	Прыжки со скакалкой	1		
27	Игротека «На болоте»	1		
28	Метание на дальность и в цель	1		
29	Метание на дальность и в цель	1		
30	Сдаем нормативы ГТО	1		
31	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»				
32	Игры на переменах	1		
33	Игры разных народов	1		
34	Спортивный праздник «От значка ГТО к олимпийской медали»	1		

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час	Дата проведения	
			план	факт
Тема «Гигиена повседневного быта»				
1	Красивая улыбка человека	1	1.09-4.09	
2	Практическая работа «Уход за зубами»	1	06.09-11.09	
Тема «Физическое развитие младшего школьника»				
3	Факторы влияющие на рост и вес человека	1	13.09-18.09	
4	Практическая работа «Здоровое питание»	1	20.09-25.09	
Тема «Формирование правильной осанки»				
5	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	27.09-02.10	
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1	04.10-09.10	
Тема «Основы самоконтроля»				
7	Показатели самоконтроля	1	11.10-16.10	

8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1	18.10-23.10	
Тема «Средства и методы сохранения здоровья»				
9	Точечный массаж	1	25.10-30.10	
10	Обучение основам точечного массажа	1	08.11-13.11	
Тема «Профилактика близорукости»				
11	Близорукость и здоровье человека	1	15.11-20.11	
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1	22.11-27.11	
Тема «Что значит быть сильным и ловким?»				
13	Выносливость и сила	1	29.11-04.12	
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1	06.12-11.12	
Тема «Прикладные умения и навыки»				
15	Движения при преодолении препятствий	1	13.12-18.12	
16	Спортивно-военизированная игра	1	20.12-25.12	
17	Мы снова сдаем ГТО	1	27.12-15.01	
18	Обязательные упражнения для сдачи нормативов ГТО	1	17.01-22.01	
19	Упражнения по выбору для сдачи нормативов ГТО	1	24.01-29.01	
20	Совершенствование упражнений для сдачи нормативов ГТО	1	31.01-05.02	
21	Сдаем нормативы ГТО.	1	07.02-12.02	
Тема «Основные виды движения»				
22	Метание.	1	14.02-19.02	
23	Способы метания	1	21.02-26.02	
24	Упражнения с большим мячом.	1	28.02-05.03	
25	Метание малого мяча	1	07.03-12.03	
26	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1	14.03-19.03	

27	Метание на дальность	1	21.03-26.03	
28	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1	06.04-09.04	
29	Весёлые старты	1	11.04-16.04	
30	Фазы метания	1	18.04-23.04	
31	Сдаем нормативы ГТО	1	25.04-30.04	
Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»				
32	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	09.05-14.05	
33	Упражнения и игры для динамической паузы	1	16.05-21.05	
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1	23.05-28.05	

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. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 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.