




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАЛАШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

<p>Рассмотрено Протокол педсовета № 1от 30.08.2023г</p>	<p>Согласована Заместитель директора  Л.В. Смирнова 31.08.2023 г</p>	<p>Утверждено: Директор школы  А.П. Майорова Приказ № 145 от 1 сентября 2023г</p> 
---	---	--

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Школа здоровья»**

Направление - занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Для 1-4 классов

Срок реализации 4 года

Иванова С.Г.
учитель начальных классов

Фленово, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Школа здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

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.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» 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.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» 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 младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья» 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;

- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

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;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

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 универсальные учебные действия.

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 «Школа здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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.

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. Тест «Что мы знаем о здоровье»

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

4 класс

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

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

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

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. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

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: Проверка формы стопы.

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. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

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: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

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-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Практика: 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: Обучение точечному массажу.

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: Дальность зрения. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

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

4 класс

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

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

Раздел II

(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятий-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.

Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым?

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

4 класс

(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.

Раздел III

(66 часов: теоретические занятия-16 часов, практические занятий-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 лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл».

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. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики».

Ступающий шаг 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: Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда».

Коньковый ход. Отработка конькового хода. Спуск с горы. Способы спуска с горы.

4 класс

(6 часов: практические занятия-6 часов)

Практика: Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра.

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

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. 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.

2 класс

(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.

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. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

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 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.

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

2 класс

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

**Тематическое планирование программы
«Путешествие по тропе здоровья»**

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.	В том числе виды занятий	
			теоретич еские	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	6	5
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Режим дня школьника	1	1	
1.2.	Составление индивидуального режима дня	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	1	
2.2.	Измерение своего роста и веса	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Осанка – стройная спина!	1	1	
3.2.	Будем улучшать осанку	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	1	1	
4.1.	Настроение и желание заниматься	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Как мы дышим	1	1	
5.2.	Тренируем дыхание	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Глаза – главные помощники человека	1	1	
6.2.	Снимаем утомление глаз	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что такое двигательные способности?»	2	1	1

1.1.	Двигательные способности людей	1	1	
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	8	3	5
1.1.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		1
1.2.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		1
1.3.	Все на лыжи!	1	1	
1.4.	Скользкий шаг без палок	1		1
1.5.	Скользкий шаг с лыжными палками	1		1
1.6.	Равновесие.	1	1	
1.7.	Упражнение в равновесии	1		1
1.8.	Виды спорта.	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	10	1	9
2.1.	Движение и двигательные действия	1	1	
2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1		1
2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1		1
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1		1
2.5.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1		1
2.6.	Игры на свежем воздухе.	1		1
2.7.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1		1
2.8.	Ходьба приставным шагом.	1		1

2.9.	Фигурная ходьба.	1		1
2.1 0.	Весёлые старты	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	2	1	1
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	2	1	1
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		1
	Итого:	33	12	21

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.	В том числе виды занятий	
			теоретичес кие	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	6	5
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	1	
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Прибавление в росте и весе	1	1	
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Форма спины и грудной клетки	1	1	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1

4.	Тема «Основы самоконтроля»	1	1	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Как устроен наш глаз	1	1	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть гибким?»	2	1	1
1.1.	Гибкость тела	1	1	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6	2	4
1.1.	Ползание и подползание	1		1
1.2.	Игротека «Разведчики»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Ступающий шаг	1		1
1.5.	Способы подъёма на склон	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	10	2	8
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1		1

2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1	1	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1		1
2.10.	Эстафета	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5		5
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	5		5
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	34	11	23

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

№	Наименование разделов и тем	Всего,	В том числе виды занятий
---	-----------------------------	--------	--------------------------

п/п		час.	теорети- ческие	практи- ческие
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	6	6
1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2	1	1
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1		1
2.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2	1	1
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	1	
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1		1
3.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2	1	1
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	1	1	
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		1
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	2	1	1
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		1
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2	1	1
5.1.	Закаливание организма	1	1	
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1		1
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2	1	1
6.1.	Профилактика близорукости	1	1	
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	<i>Тема «Что значит быть ловким?»</i>	2	1	1
1.1.	Что такое ловкость	1	1	
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	5	11

1.	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	6	2	4
1.1.	Лазание по канату и шесту	1		1
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Коньковый ход	1		1
1.5.	Спуск с горы	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
2.	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	10	3	7
2.1.	Прыжки и спорт	1	1	
2.2.	Прыжки в длину с места	1		1
2.3.	Прыжки в длину с разбега	1		1
2.4.	Прыжки в высоту	1		1
2.5.	Прыжки со скакалкой	1		1
2.6.	Игротека «На болоте»	1		1
2.7.	Прыжок в глубину	1	1	
2.8.	Впрыгивание на возвышение.	1		1
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	1	
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3
1.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	4	1	3
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Игры на переменах	1		1

1.3.	Игры разных народов	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1
	Итого:	34	13	21

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: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	6	6
1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2	1	1
1.1.	Красивая улыбка человека	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1		1
2.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2	1	1
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1	1	
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	1		1
3.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2	1	1
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	1	
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		1
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	2	1	1
4.1.	Показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		1
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2	1	1
5.1.	Точечный массаж	1	1	
5.2.	Обучение основам точечного массажа	1		1
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2	1	1
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1	1	

6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть сильным и ловким?»	2	1	1
1.1.	Выносливость и сила	1	1	
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	2	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6		6
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1		1
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1		1
1.3.	Катание с горы на лыжах	1		1
1.4.	Лыжная эстафета	1		1
1.5.	Прогулка на лыжах	1		1
1.6.	Чтоб забыть про докторов	1		1
2.	Тема «Основные виды движения»	10	2	8
2.1.	Метание.	1	1	
2.2.	Способы метания	1		1
2.3.	Упражнения с большим мячом.	1		1
2.4.	Метание малого мяча	1		1
2.5.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1		1
2.6.	Метание на дальность	1		1
2.7.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1		
2.8.	Весёлые старты	1		1

2.9.	Фазы метания	1	1	
2.10.	Игры на свежем воздухе	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3
I.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	4	1	3
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	1	
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1		1
1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1		1
	Итого:	34	11	23