

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15»**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
протокол от 28.08.2023 г.
№1

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР
_____ Адякина С.А.
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ № 15
_____ Букарев А.С.
приказ от 28.08.2023 г. №
163-од

**Программа
внеурочной
деятельности
«Путешествие по
тропе здоровья»
(для учащихся 1-4 кл.)**

**г.о.г. Арзамас
Нижегородская область
2023г.**

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «**Путешествие по тропе здоровья**» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Учебным планом Школы.

Программа составлена на основе Программы курса «Путешествие по тропе здоровья» (1-4 класс) разработана на основе «Примерных программ внеурочной деятельности» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, авторы: Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. – М. Просвещение, 2014 г.

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

Новизна

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.

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 «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении.

Возрастная группа обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Объём часов, отпущенных на занятия.

Курс программы кружка «Путешествие по тропе здоровья» рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2 часа в неделю 2-4 классы – по 68 часов в год. Продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа, т.е. в 1-4 классах по 40 минут.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью».
- 2 класс «Если хочешь быть здоров».
- 3 класс «По дорожкам здоровья».
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья».

Цели: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Формы и методы работы

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН.

Праздники.

Игры.

Викторины.

Экскурсии.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Путешествие по тропе здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Планируемые результаты освоения обучающимися

курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья»

Личностные результаты освоения курса:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;

- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- понимать значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- понимать значение экологии для окружающей среды.

Метапредметные результаты курса:

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 .

Предметные результаты освоения курса:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

I уровень

Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

II уровень

Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты, формирование знаний о значении здоровья для жизни человека, развитие познавательного интереса к своему здоровью.

III уровень

Формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, спорту, физкультуре, к труду, к другим людям.

Содержание курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья»

1 класс - 33 часа

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (11ч).

Гигиена повседневного быта.

Теория: Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

Практика: Составление и запись своего режима дня.

Физическое развитие.

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.

Формирование правильной осанки.

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

Практика: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

Основы самоконтроля.

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.

Средства и методы сохранения здоровья.

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

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

Профилактика близорукости..

Теория: Глаза – главные помощники человека.

Практика: Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (2 ч).

Что такое двигательные способности?

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

Практика: Проверяем свои двигательные способности.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (18ч).

Прикладные умения и навыки

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». Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок. Упражнения в равновесии.

Основные виды движения

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.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (2ч).

Методика проведения малых форм двигательной активности.

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 – 68 часов

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (22 ч.)

Гигиена повседневного быта.

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.

Физическое развитие.

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.

Формирование правильной осанки.

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

Практика: Проверка своей осанки.

Основы самоконтроля.

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

Средства и методы сохранения здоровья.

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

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

Профилактика близорукости..

Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

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

Раздел I I

Воспитание двигательных способностей (4ч).

Что значит быть гибким?

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

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (32 ч.)

Прикладные умения и навыки

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. Подъем на гору. Способы подъема на склон. Отработка способов торможения.

Основные виды движения

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.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (10ч).

Методика проведения малых форм двигательной активности.

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 - 68 часов

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (24 ч.)

Гигиена повседневного быта.

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.

Физическое развитие.

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.

Формирование правильной осанки.

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

Практика: Проверка формы стопы.

Основы самоконтроля.

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

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

Средства и методы сохранения здоровья.

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

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

Профилактика близорукости..

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

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

Раздел I I

Воспитание двигательных способностей (4 ч.)

Что значит быть ловким?

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

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (32 ч.)

Прикладные умения и навыки

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.

Основные виды движения

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».

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (8 ч.)

Методика проведения малых форм двигательной активности.

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

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

4 класс

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (24 ч.)

Гигиена повседневного быта.

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.

Физическое развитие.

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

Практика: правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

Формирование правильной осанки.

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.

Основы самоконтроля.

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

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Средства и методы сохранения здоровья.

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

Практика: Обучение точечному массажу.

Профилактика близорукости.

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения.

Самомассаж.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (4 ч.)

Что значит быть сильным и выносливым?

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (32 ч.)

Прикладные умения и навыки

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, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Основные виды движения

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

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (8

ч.)

Методика проведения малых форм двигательной активности.

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».

Учебно-тематическое планирование программы

«Путешествие по тропе здоровья»

1 класс - 33 часа

№ п/п	Тема занятий	Форма работы	Общее кол-во часов	Количество часов	
				Теорети ческая	Практи ческая
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».					
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»		2	1	1
1.1.	Режим дня школьника	Беседа	1	1	
1.2.	Составление индивидуального режима дня	Игра	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»		2	1	1
2.1.	Рост и вес – главные	Игра	1	1	

	показатели физического развития				
2.2.	Измерение своего роста и веса	Игра	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»		2	1	1
3.1.	Осанка – стройная спина!	Беседа	1	1	
3.2.	Будем улучшать осанку	Дискус сия	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»		1	1	
4.1.	Настроение и желание заниматься	Беседа	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»		2	1	1
5.1.	Как мы дышим	Дискус сия	1	1	
5.2.	Тренируем дыхание	Игра	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»		2	1	1
6.1.	Глаза – главные помощники человека	Беседа	1	1	
6.2.	Снимаем утомление глаз	Игра	1		1
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей»					
1.	Тема «Что такое двигательные способности?»		2	1	1
1.1.	Двигательные	Беседа	1	1	

	способности людей				
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	Игра	1		1
Раздел 3 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»					
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»		8	3	5
1.1.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	Беседа	1		1
1.2.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	Игра	1		1
1.3.	Все на лыжи!		1	1	
1.4.	Скользящий шаг без палок	Игра	1		1
1.5.	Скользящий шаг с лыжными палками	Игра	1		1
1.6.	Равновесие.	Беседа	1	1	
1.7.	Упражнение в равновесии	Беседа	1		1
1.8.	Виды спорта.	Беседа	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»		10	1	9
2.1.	Движение и двигательные действия	Тренинг	1	1	
2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	Игра	1		1

2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	Беседа	1		1
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	Игра	1		1
2.5.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	Игра	1		1
2.6.	Игры на свежем воздухе.	Игра	1		1
2.7.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	Игра	1		1
2.8.	Ходьба приставным шагом.		1		1
2.9.	Фигурная ходьба.		1		1
2.10	Весёлые старты		1		1
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»					
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»		2	1	1
1.1.	Малые формы двигательной активности	Беседа	1	1	

1.2.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	Игра	1		1
	Итого:		33	12	21

Учебно-тематическое планирование программы

«Если хочешь быть здоров»

2 класс - 68 часов

№ п/п	Темы занятий	Форма работы	Общее кол-во часов	Количество часов	
				Теорети ческая	Практи ческая
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».					
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»		4	2	2
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	Беседа	2	2	
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	Игра	2		2
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»		4	2	2
2.1.	Прибавление в росте и весе	Игра	2	2	
2.2.	Практическая работа «Моё физическое	Игра	2		2

	развитие»				
3.	Тема «Формирование правильной осанки»		4	2	2
3.1.	Форма спины и грудной клетки	Беседа	2	2	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	Дискуссия	2		2
4.	Тема «Основы самоконтроля»		2	2	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	Беседа	2	2	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»		4	2	2
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	Дискуссия	2	2	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	Игра	2		2
6.	Тема «Профилактика близорукости»		4	2	2
6.1.	Как устроен наш глаз	Беседа	2	2	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	Игра	2		2

Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей»					
1.	Тема «Что значит быть гибким?»		4	2	2
1.1.	Гибкость тела	Беседа	2	2	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	Игра	2		2
Раздел 3 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»					
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»		12	4	8
1.1.	Ползание и подползание	Беседа	2		2
1.2.	Игротека «Разведчики»	Игра	2		2
1.3.	Лыжная подготовка		2	2	
1.4.	Ступающий шаг	Игра	2		2
1.5.	Способы подъёма на склон	Игра	2		2
1.6.	Торможение	Беседа	2	2	
2.	Тема «Основные виды движения»		20	4	16
2.1.	Бег и его виды	Беседа	2	2	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»		2		2
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	Тренинг	2		2

2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	Игра	2		2
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	Беседа	2		2
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	Игра	2		2
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	Игра	2		2
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	Игра	2	2	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	Игра	2		2
2.10.	Эстафета		2		2
Раздел 4«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»					
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»		10		10
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	Беседа	2		2
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	Беседа	2		2
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения	Беседа	2		2

	домашнего задания				
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	Игра	2		2
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»		2		2
	Итого:		68	22	46

Учебно-тематическое планирование программы

«По дорожкам здоровья»

3 класс - 68 часов

№ п/п	Темы занятий	Форма работы	Общее кол-во часов	Количество часов	
				Теоретическая	Практическая
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».					
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»		4	2	2
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	Беседа	2	2	
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	Игра	2		2
2.	Тема «Физическое		4	2	2

	развитие младшего школьника»				
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	Игра	2	2	
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	Игра	2		2
3.	Тема «Формирование правильной осанки»		4	2	2
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	Беседа	2	2	
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	Дискуссия	2		2
4.	Тема «Основы самоконтроля»		4	2	2
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	Беседа	2	2	
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»		2		2
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»		4	2	2
5.1.	Закаливание организма	Игра	2	2	
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»		2		2
6.	Тема «Профилактика		4	2	2

	близорукости»				
6.1.	Профилактика близорукости	Игра	2	2	
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»		2		2
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей»					
1.	Тема «Что значит быть ловким?»		4	2	2
1.1.	Что такое ловкость	Игра	2	2	
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости		2		2
Раздел 3.Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»					
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»		12	4	8
1.1.	Лазание по канату и шесту	Игра	2		2
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	Игра	2		2
1.3.	Лыжная подготовка	Игра	2	2	
1.4.	Коньковый ход	Игра	2		2
1.5.	Спуск с горы	Беседа	2		2
1.6.	Торможение	Беседа	2	2	
2.	Тема «Основные виды движения»		20	6	14

2.1.	Прыжки и спорт	Беседа	2	2	
2.2.	Прыжки в длину с места	Тренинг	2		2
2.3.	Прыжки в длину с разбега	Игра	2		2
2.4.	Прыжки в высоту	Беседа	2		2
2.5.	Прыжки со скакалкой	Игра	2		2
2.6.	Игротека «На болоте»	Игра	2		2
2.7.	Прыжок в глубину	Игра	2	2	
2.8.	Впрыгивание на возвышение.	Игра	2		2
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега		2	2	
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		2		2
Раздел 4«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»					
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»		8	2	6
1.1.	Малые формы двигательной активности		2	2	
1.2.	Игры на переменах	Беседа	2		2
1.3.	Игры разных народов	Игра	2		2

1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»		2		2
	Итого:		68	26	42

Учебно-тематическое планирование программы

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

4 класс - 68 часов

№ п/п	Тема занятий	Форма работы	Общее кол-во часов	Количество часов	
				Теорети ческая	Практи ческая
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».					
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»		4	2	2
1.1.	Красивая улыбка человека	Беседа	2	2	
1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	Игра	2		2
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»		4	2	2
2.1.	Факторы, влияющие на рост и вес человека	Игра	2	2	
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	Игра	2		2
3.	Тема «Формирование правильной осанки»		4	2	2

3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	Беседа	2	2	
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	Дискуссия	2		2
4.	Тема «Основы самоконтроля»		4	2	2
4.1.	Показатели самоконтроля	Беседа	2	2	
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»		2		2
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»		4	2	2
5.1.	Точечный массаж	Игра	2	2	
5.2.	Обучение основам точечного массажа	Беседа	2		2
6.	Тема «Профилактика близорукости»		4	2	2
6.1.	Близорукость и здоровье человека	Игра	2	2	
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»		2		2
Раздел 2«Воспитание двигательных способностей»					
1.	Тема «Что значит быть		4	2	2

	сильным и ловким?»				
1.1.	Выносливость и сила	Игра	2	2	
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»		2		2
Раздел 3 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»					
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	Беседа	12		12
1.1.	Движения при преодолении препятствий	Игра	2		2
1.2.	Спортивно- военизированная игра	Беседа	2		2
1.3.	Катание с горы на лыжах	Игра	2		2
1.4.	Лыжная эстафета	Игра	2		2
1.5.	Прогулка на лыжах	Беседа	2		2
1.6.	Чтоб забыть про докторов	Беседа	2		2
2.	Тема «Основные виды движения»		20	4	16
2.1.	Метание.	Беседа	2	2	
2.2.	Способы метания	Тренинг	2		2
2.3.	Упражнения с большим мячом.	Игра	2		2

2.4.	Метание малого мяча	Беседа	2		2
2.5.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	Игра	2		2
2.6.	Метание на дальность	Игра	2		2
2.7.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	Игра	2		2
2.8.	Весёлые старты	Игра	2		2
2.9.	Фазы метания	Игра	2	2	
2.10.	Игры на свежем воздухе	Игра	2		2
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»					
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»		8	2	6
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	Беседа	2	2	
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	Беседа	2		2
1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	Игра	2		2
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»		2		2

	Итого:	68	22	46
--	---------------	-----------	-----------	-----------