

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Гатиева М.Б.

30.08.2023г

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Здоровый образ жизни»  
по спортивно-оздоровительному направлению  
ГБОУ « СОШ №28 с.п.Южное»**

**Автор-составитель:  
Цороева З.И.,учитель начальных классов**

## **1.Пояснительная записка**

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

### **1. 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 «Путешествие по тропе 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.

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

### **1.2.Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

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. 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.

#### **Особенности программы**

Данная программа строится на **принципах:**

1. Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

### **1.3. Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в образовательном учреждении**

Модернизация и инновационное развитие - единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире 21-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам.

В ФГОС НОО п.14 записано: «Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, **сохранение и укрепление здоровья обучающихся**».

Модернизация современного образования направлена на развитие личностного потенциала ребенка как полноценного участника образовательного процесса, важнейшими характеристиками которого являются: здоровье, творческая свобода, инициативность, активность, способность к саморазвитию.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГБОУ СОШ 28 с.п.Южное, что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов ГБОУ «СОШ 28 с.п.Южное» с. Александровка, как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным,

заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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

Учебная и внеучебная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга. Межпредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья».

Современные занятия внеурочной деятельности - это занятия-познания, занятия-путешествия, занятия-открытия. занятия, где учитель и ученик постигают новое одновременно, подталкивая друг друга к новым открытиям, решениям, противоречиям. Исходя из требований к занятиям внеурочной деятельности, можно создать занятия с использованием межпредметных связей, которые предусматривают лишь эпизодическое включение материала учебных предметов. Такие занятия с учётом межпредметных связей должен включать в себя:

- Чёткость и компактность материала.
- Взаимосвязанность материала занятия с учебными материалами интегрируемых предметов;
- Большую информативную ёмкость материала

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: русский

язык, литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

| <b>Предмет</b>            | <b>Содержание<br/>учебной дисциплины</b>                                                                   | <b>Содержание программы<br/>«Путешествие по тропе<br/>здоровья»</b>                                                                                                          |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Русский язык              | Текст. Виды текстов.                                                                                       | Составление рассказа по плану и по серии картинок.                                                                                                                           |
| Литературное чтение       | Чтение литературных произведений различных авторов.<br><br>Устное народное творчество.                     | Подбор стихов к занятиям.<br>Составление сценариев.<br><br>Подбор пословиц и поговорок о здоровье и ЗОЖ.                                                                     |
| Окружающий мир            | Организм человека.<br><br>Опора тела и движение.<br><br>Наше питание.                                      | Режим дня школьника.<br><br>Уход за зубами.<br><br>Глаза главные помощники человека.<br><br>Закаливание организма.<br><br>Осанка – это красиво.<br><br>Умеем ли мы питаться. |
| Технология                | От замысла к результату.<br>Технологические операции.                                                      | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.                                                                                                                             |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии.                                                                                              | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».                                                                                                       |
| Физическая культура       | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.<br><br>Лыжная подготовка. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.<br><br>Точечный массаж.<br><br>Гибкость, ловкость, выносливость.                                         |
| Музыка                    | Выразительность музыкальной интонации.                                                                     | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций :                                                                                                                  |

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» 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 и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» состоит из 4 разделов:

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем

воздухе, овладение первичными навыками ходьбы на лыжах, знакомство с физминутками.

- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, подъёма на склон на лыжах, комплексы физкультминуток.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катание с горы на лыжах, физкультминутки для друзей.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, лыжные прогулки и эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

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

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

### **1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе 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 активности<sup>4</sup>
- 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.

## **2. Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные 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 «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 проявлениях.

### **3. Качества личности, которые могут быть развиты у обучающиеся в процессе реализации программы**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств:**

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие **качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

### **4. Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья», 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.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### 3. 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

| №<br>п/п  | Наименование разделов и тем                                                              | Всего,<br>час. | В том числе<br>виды занятий |                   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------------------|
|           |                                                                                          |                | теоретические               | практи-<br>ческие |
| <b>I</b>  | <b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b> | <b>11</b>      | <b>6</b>                    | <b>5</b>          |
| <b>1.</b> | <b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>                                                 | <b>2</b>       | <b>1</b>                    | <b>1</b>          |
| 1.1.      | Режим дня школьника                                                                      | 1              | 1                           |                   |
| 1.2.      | Составление индивидуального режима дня                                                   | 1              |                             | 1                 |
| <b>2.</b> | <b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>                                     | <b>2</b>       | <b>1</b>                    | <b>1</b>          |
| 2.1.      | Рост и вес – главные показатели физического развития                                     | 1              | 1                           |                   |
| 2.2.      | Измерение своего роста и веса                                                            | 1              |                             | 1                 |
| <b>3.</b> | <b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>                                             | <b>2</b>       | <b>1</b>                    | <b>1</b>          |

|            |                                                                    |                  |                 |                 |
|------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 3.1.       | Осанка – стройная спина!                                           | 1                | 1               |                 |
| 3.2.       | Будем улучшать осанку                                              | 1                |                 | 1               |
| <b>4.</b>  | <b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>                           | <b><i>1</i></b>  | <b><i>1</i></b> |                 |
| 4.1.       | Настроение и желание заниматься                                    | 1                | 1               |                 |
| <b>5.</b>  | <b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>         | <b><i>2</i></b>  | <b><i>1</i></b> | <b><i>1</i></b> |
| 5.1.       | Как мы дышим                                                       | 1                | 1               |                 |
| 5.2.       | Тренируем дыхание                                                  | 1                |                 | 1               |
| <b>6.</b>  | <b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>                     | <b><i>2</i></b>  | <b><i>1</i></b> | <b><i>1</i></b> |
| 6.1.       | Глаза – главные помощники человека                                 | 1                | 1               |                 |
| 6.2.       | Снимаем утомление глаз                                             | 1                |                 | 1               |
| <b>II</b>  | <b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>               | <b>2</b>         | <b>1</b>        | <b>1</b>        |
| <b>1.</b>  | <b><i>Тема «Что такое двигательные способности?»</i></b>           | <b><i>2</i></b>  | <b><i>1</i></b> | <b><i>1</i></b> |
| 1.1.       | Двигательные способности людей                                     | 1                | 1               |                 |
| 1.2.       | Проверяем свои двигательные способности                            | 1                |                 | 1               |
| <b>III</b> | <b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b> | <b>18</b>        | <b>4</b>        | <b>14</b>       |
| <b>1.</b>  | <b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>                    | <b><i>8</i></b>  | <b><i>3</i></b> | <b><i>5</i></b> |
| 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.       | Скользящий шаг без палок                                           | 1                |                 | 1               |
| 1.5.       | Скользящий шаг с лыжными палками                                   | 1                |                 | 1               |
| 1.6.       | Равновесие.                                                        | 1                | 1               |                 |
| 1.7.       | Упражнение в равновесии                                            | 1                |                 | 1               |
| 1.8.       | Виды спорта.                                                       | 1                | 1               |                 |
| <b>2.</b>  | <b><i>Тема «Основные виды движения»</i></b>                        | <b><i>10</i></b> | <b><i>1</i></b> | <b><i>9</i></b> |

|           |                                                                                 |          |          |          |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| 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        |
| 2.10.     | Весёлые старты                                                                  | 1        |          | 1        |
| <b>IV</b> | <b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>          | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>1.</b> | <b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>            | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |
| 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 |  |
|-------|-----------------------------|-------------|--------------------------|--|
|       |                             |             |                          |  |

|            |                                                                                          |           | теоретические | практи-<br>ческие |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|-------------------|
| <b>I</b>   | <b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b> | <b>11</b> | <b>6</b>      | <b>5</b>          |
| <b>1.</b>  | <b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>                                                 | <b>2</b>  | <b>1</b>      | <b>1</b>          |
| 1.1.       | Правила составления и проведения утренней гимнастики                                     | 1         | 1             |                   |
| 1.2.       | Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»                           | 1         |               | 1                 |
| <b>2.</b>  | <b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>                                     | <b>2</b>  | <b>1</b>      | <b>1</b>          |
| 2.1.       | Прибавление в росте и весе                                                               | 1         | 1             |                   |
| 2.2.       | Практическая работа «Моё физическое развитие»                                            | 1         |               | 1                 |
| <b>3.</b>  | <b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>                                             | <b>2</b>  | <b>1</b>      | <b>1</b>          |
| 3.1.       | Форма спины и грудной клетки                                                             | 1         | 1             |                   |
| 3.2.       | Практическая работа «Проверь свою осанку»                                                | 1         |               | 1                 |
| <b>4.</b>  | <b>Тема «Основы самоконтроля»</b>                                                        | <b>1</b>  | <b>1</b>      |                   |
| 4.1.       | Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля                              | 1         | 1             |                   |
| <b>5.</b>  | <b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>                                      | <b>2</b>  | <b>1</b>      | <b>1</b>          |
| 5.1.       | Правила предупреждения простудных заболеваний                                            | 1         | 1             |                   |
| 5.2.       | Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»                                | 1         |               | 1                 |
| <b>6.</b>  | <b>Тема «Профилактика близорукости»</b>                                                  | <b>2</b>  | <b>1</b>      | <b>1</b>          |
| 6.1.       | Как устроен наш глаз                                                                     | 1         | 1             |                   |
| 6.2.       | Практическая работа «Укрепление мышц глаза»                                              | 1         |               | 1                 |
| <b>II</b>  | <b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>                                     | <b>2</b>  | <b>1</b>      | <b>1</b>          |
| <b>1.</b>  | <b>Тема «Что значит быть гибким?»</b>                                                    | <b>2</b>  | <b>1</b>      | <b>1</b>          |
| 1.1.       | Гибкость тела                                                                            | 1         | 1             |                   |
| 1.2.       | Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»                                   | 1         |               | 1                 |
| <b>III</b> | <b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>                       | <b>18</b> | <b>4</b>      | <b>14</b>         |

|           |                                                                             |           |          |          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|
| <b>1.</b> | <b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>                             | <b>6</b>  | <b>2</b> | <b>4</b> |
| 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        |          |
| <b>2.</b> | <b><i>Тема «Основные виды движения»</i></b>                                 | <b>10</b> | <b>2</b> | <b>8</b> |
| 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        |
| <b>IV</b> | <b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>      | <b>5</b>  |          | <b>5</b> |
| <b>1.</b> | <b><i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i></b> | <b>5</b>  |          | <b>5</b> |
| 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

| № п/п     | Наименование разделов и тем                                                              | Всего, час. | В том числе виды занятий |              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|--------------|
|           |                                                                                          |             | теоретические            | практические |
| <b>I</b>  | <b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b> | <b>12</b>   | <b>6</b>                 | <b>6</b>     |
| <b>1.</b> | <b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>                                                 | <b>2</b>    | <b>1</b>                 | <b>1</b>     |
| 1.1.      | Мой внешний вид – залог здоровья                                                         | 1           | 1                        |              |
| 1.2.      | Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»                                           | 1           |                          | 1            |
| <b>2.</b> | <b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>                                     | <b>2</b>    | <b>1</b>                 | <b>1</b>     |
| 2.1.      | Соответствие роста и веса возрастным нормам                                              | 1           | 1                        |              |
| 2.2.      | Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»           | 1           |                          | 1            |
| <b>3.</b> | <b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>                                             | <b>2</b>    | <b>1</b>                 | <b>1</b>     |
| 3.1.      | Плоскостопие и борьба с ним                                                              | 1           | 1                        |              |
| 3.2.      | Практическая работа «Определение формы стопы»                                            | 1           |                          | 1            |
| <b>4.</b> | <b>Тема «Основы самоконтроля»</b>                                                        | <b>2</b>    | <b>1</b>                 | <b>1</b>     |

|            |                                                                    |           |          |           |
|------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 4.1.       | Пульс как показатели самоконтроля                                  | 1         | 1        |           |
| 4.2.       | Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»    | 1         |          | 1         |
| <b>5.</b>  | <b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>                | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 5.1.       | Закаливание организма                                              | 1         | 1        |           |
| 5.2.       | Практическая работа «Закаливаемся вместе»                          | 1         |          | 1         |
| <b>6.</b>  | <b>Тема «Профилактика близорукости»</b>                            | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 6.1.       | Профилактика близорукости                                          | 1         | 1        |           |
| 6.2.       | Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»         | 1         |          | 1         |
| <b>II</b>  | <b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>               | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| <b>1.</b>  | <b>Тема «Что значит быть ловким?»</b>                              | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 1.1.       | Что такое ловкость                                                 | 1         | 1        |           |
| 1.2.       | Комплекс упражнений для развития ловкости                          | 1         |          | 1         |
| <b>III</b> | <b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b> | <b>16</b> | <b>5</b> | <b>11</b> |
| <b>1.</b>  | <b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>                           | <b>6</b>  | <b>2</b> | <b>4</b>  |
| 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        |           |
| <b>2.</b>  | <b>Тема «Основные виды движения»</b>                               | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b>  |
| 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        |
| <b>IV</b> | <b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b> | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |
| <b>1.</b> | <b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>   | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |
| 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 |

|            |                                                                                          |           |          |           |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| <b>I</b>   | <b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b> | <b>12</b> | <b>6</b> | <b>6</b>  |
| <b>1.</b>  | <b><i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i></b>                                          | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 1.1.       | Красивая улыбка человека                                                                 | 1         | 1        |           |
| 1.2.       | Практическая работа «Уход за зубами»                                                     | 1         |          | 1         |
| <b>2.</b>  | <b><i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i></b>                              | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 2.1.       | Факторы влияющие на рост и вес человека                                                  | 1         | 1        |           |
| 2.2.       | Практическая работа «Здоровое питание»                                                   | 1         |          | 1         |
| <b>3.</b>  | <b><i>Тема «Формирование правильной осанки»</i></b>                                      | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 3.1.       | Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека                          | 1         | 1        |           |
| 3.2.       | Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»                      | 1         |          | 1         |
| <b>4.</b>  | <b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>                                                 | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 4.1.       | Показатели самоконтроля                                                                  | 1         | 1        |           |
| 4.2.       | Практическая работа «Дневник самоконтроля»                                               | 1         |          | 1         |
| <b>5.</b>  | <b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>                               | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 5.1.       | Точечный массаж                                                                          | 1         | 1        |           |
| 5.2.       | Обучение основам точечного массажа                                                       | 1         |          | 1         |
| <b>6.</b>  | <b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>                                           | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 6.1.       | Близорукость и здоровье человека                                                         | 1         | 1        |           |
| 6.2.       | Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»                  | 1         |          | 1         |
| <b>II</b>  | <b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>                                     | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| <b>1.</b>  | <b><i>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i></b>                                   | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| 1.1.       | Выносливость и сила                                                                      | 1         | 1        |           |
| 1.2.       | Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»        | 1         |          | 1         |
| <b>III</b> | <b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>                       | <b>16</b> | <b>2</b> | <b>14</b> |
| <b>1.</b>  | <b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>                                          | <b>6</b>  |          | <b>6</b>  |

|           |                                                                             |                  |                 |                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 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               |
| <b>2.</b> | <b><i>Тема «Основные виды движения»</i></b>                                 | <b><i>10</i></b> | <b><i>2</i></b> | <b><i>8</i></b> |
| 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               |
| <b>IV</b> | <b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>      | <b>4</b>         | <b>1</b>        | <b>3</b>        |
| <b>1.</b> | <b><i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i></b> | <b><i>4</i></b>  | <b><i>1</i></b> | <b><i>3</i></b> |
| 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 |