

Каримов Подписано  
а Елена цифровой  
Юрьевна подписью:  
Каримова  
Елена Юрьевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 49

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Е.Ю.Каримова  
Приказ № 492  
от «28» августа 2020г.



ПРИНЯТО:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

**ПРОГРАММА**  
*курса внеурочной деятельности*

Учебный год	2020/2021
Составители	Арбузов Данил Сергеевич
Направление	Спортивно-оздоровительное
Название	Путешествие по тропе здоровья
Класс	1-4
Уровень образования	Начальный общий
Срок освоения программы	4 года
Количество часов по учебному плану	1 класс-1 час/33 часов в год 2-4 класс-1 час/35 часов в год

**Планируемые результаты освоения**

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.

**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.

### **Содержание программы**

#### **Раздел I**

#### **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.**

###### **1 класс**

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

**Практика:** Составление и запись своего режима дня.

###### **2 класс**

**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**

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

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

###### **4 класс**

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

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

##### **Тема 2. Физическое развитие.**

### **1 класс**

**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**

**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**

**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**

**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.**

### **1 класс**

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

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

### **2 класс**

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

**Практика:** Проверка своей осанки.

### **3 класс**

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

**Практика:** Проверка формы стопы.

### **4 класс**

**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.**

### **1 класс**

**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**

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

### **3 класс**

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

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

**4 класс**

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

**Практика:** Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

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

**1 класс**

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

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

**2 класс**

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

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

**3 класс**

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

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

**4 класс**

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

**Практика:** Обучение точечному массажу.

**Тема 6. Профилактика близорукости..**

**1 класс**

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

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

**2 класс**

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

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

**3 класс**

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

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

**4 класс**

**Теория:** Профилактика близорукости.

**Практика:** Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

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

**Раздел II**

## **Воспитание двигательных способностей**

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

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

#### **1 класс**

*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 класс**

*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?**

#### **3 класс**

*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?**

#### **4 класс**

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

*Практика:* Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

## **Раздел III**

### **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков**

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

### **Тема 1. Прикладные умения и навыки**

#### **1 класс**

*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**

*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**

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

**Практика:** Лазание по канату и шесту. Отработка лазания по канату и шесту. Игра «Пожарная команда».

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

**4 класс**

**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**

**1 класс**

**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**

**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 колени ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

**3 класс**

**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**

**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**



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

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

### **1 класс**

**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**

**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**

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

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

### **4 класс**

**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».

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.

#### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Путешествие по тропе здоровья»
Русский язык	Текст. Виды текстов.	Составление рассказа по плану и по серии картинок.
Литературное чтение	Чтение литературных произведений различных авторов. Устное народное творчество.	Подбор стихов к занятиям. Составление сценариев. Подбор пословиц и поговорок о здоровье и ЗОЖ.
Окружающий мир	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Режим дня школьника. Уход за зубами. Глаза главные помощники человека. Закаливание организма. Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. 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. Лыжная подготовка.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Точечный массаж. Гибкость, ловкость, выносливость.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Пожарная команда» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья»

Беседы	<p>Режиму дня – мы друзья.          Полезные и вредные продукты.          Гигиена правильной осанки.          Мой внешний вид –залог здоровья.          Как питались в стародавние времена и питание нашего времени          Мода и школьные будни          Как защититься от простуды и гриппа</p>
тесты и анкетирование	<p>«Правильно ли вы питаетесь?»          «Что мы знаем о здоровье»          «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»          «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p>
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
просмотр тематических видеофильмов	<p>«Режим дня школьника»          «Профилактика простудных заболеваний»          «Человек»          «Близорукость»</p>
экскурсии	<p>«Природа – источник здоровья»          «У природы нет плохой погоды»</p>
дни здоровья, спортивные мероприятия	<p>«Дальше, быстрее, выше»          «Хочу остаться здоровым»          «За здоровый образ жизни»</p>
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	<p>«В здоровом теле здоровый дух»          «Моё настроение»          «Вредные и полезные растения».          Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»          «Продукты для здоровья»          «Мы за здоровый образ жизни»          «Нет курению!»          Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>
решение ситуационных задач	Культура питания.

Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки.
---

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

**Календарно-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.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>11</b>		
	<b><i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i></b>	<b>2</b>		
1	Режим дня школьника		1	
2	Составление индивидуального режима дня			1
	<b><i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i></b>	<b>2</b>		
3	Рост и вес – главные показатели физического развития		1	
4	Измерение своего роста и веса			1
	<b><i>Тема «Формирование правильной осанки»</i></b>	<b>2</b>		
5	Осанка – стройная спина!		1	
6	Будем улучшать осанку			1
	<b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>	<b>1</b>		
7	Настроение и желание заниматься		1	
	<b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	

8	Как мы дышим			<i>1</i>
9	Тренируем дыхание			
	<b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>	<b>2</b>		
10	Глаза – главные помощники человека		1	
11	Снимаем утомление глаз			1
	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>20</b>		
	<b><i>Тема «Что такое двигательные способности?»</i></b>	<b>2</b>		
12	Двигательные способности людей		1	
13	Проверяем свои двигательные способности			1
	<b>Раздел. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>		
	<b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>	<b>8</b>		
14	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке			1
15	Игротека «Я б в спасатели пошёл»			1
16	Все на лыжи!			1
17	Скользящий шаг без палок			1

18	Скользкий шаг с лыжными палками			1
19	Равновесие.			1
20	Упражнение в равновесии			1
21	Виды спорта.		1	
	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>		
22	Движение и двигательные действия		1	
23	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.			1
24	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.			1
25	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».			1
26	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»			1
27	Игры на свежем воздухе.			1
28	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»			1
29	Ходьба приставным шагом.			1
30	Фигурная ходьба.			1

31	Весёлые старты			1
	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>2</b>		
	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	<i>2</i>		
32	Малые формы двигательной активности		1	
33	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»			1
	Итого:	33	10	13



**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.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>10</b>		
	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	<b>2</b>		
1	Правила составления и проведения утренней гимнастики		1	
2	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»			1
	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	<b>2</b>		
3	Прибавление в росте и весе		1	
4	Практическая работа «Моё физическое развитие»			1
	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	<b>2</b>		
5	Форма спины и грудной клетки		1	
6	Практическая работа «Проверь свою осанку»			1
	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	<b>1</b>		
7	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля		1	
	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	<b>2</b>		
8	Правила предупреждения простудных заболеваний		1	
9	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»			1

	<b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>	<b>2</b>		
10	Как устроен наш глаз		1	
11	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»			1
	<b>II Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>		
	<b><i>Тема «Что значит быть гибким?»</i></b>	<b>2</b>		
12	Гибкость тела		1	
13	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»			1
	<b>III Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>		
	<b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>	<b>6</b>		
14	Ползание и подползание			1
15	Игротека «Разведчики»			1
16	Лыжная подготовка		1	
17	Ступающий шаг			1
18	Способы подъёма на склон			1
19	Торможение			1

	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	<b>10</b>		
20	Бег и его виды		1	
21	Обычный бег. Игра «Салки»			1
22	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе			1
23	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги			1
24	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»			1
25	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»			1
26	Бег с преодолением препятствий.			1
27	Сравнение ходьбы и бега		1	
28	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»			1
29	Эстафета			1
	<b>IV Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>5</b>		
	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	<b>5</b>		
30	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой			1

31	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой			1
32	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания			1
33,34	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером			2
35	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»			1
	Итого:	35	10	25

### 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.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>12</b>		
	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>			
1	Мой внешний вид – залог здоровья		1	
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»			1
	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>			
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам		1	
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»			1
	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>			
5	Плоскостопие и борьба с ним		1	
6	Практическая работа «Определение формы стопы»			1
	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>			
7	Пульс как показатели самоконтроля		1	
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»			1
	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>			

9	Закаливание организма		1	
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»			1
	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>			
11	Профилактика близорукости		1	
12	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»			1
	<b>II Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>			
	<i>Тема «Что значит быть ловким?»</i>			
13	Что такое ловкость		1	
14	Комплекс упражнений для развития ловкости			1
	<b>III Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>			
	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>			
15	Лазание по канату и шесту			1
16	Игротека «Пожарная команда»			1
17	Лыжная подготовка		1	
18	Коньковый ход			1

19	Спуск с горы			1
20	Торможение		1	
	<b>Тема «Основные виды движения»</b>			
21	Прыжки и спорт		1	
22	Прыжки в длину с места			1
23	Прыжки в длину с разбега			1
24	Прыжки в высоту			1
25	Прыжки со скакалкой			1
26	Игротека «На болоте»			1
27	Прыжок в глубину		1	
28	Впрыгивание на возвышение.			1
29	Отличие прыжка от ходьбы и бега		1	
30	Экскурсия «Природа – источник здоровья»			1
	<b>IV Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>			

	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>			
31	Малые формы двигательной активности		1	
32	Игры на переменах			1
33,34	Игры разных народов			2
35	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»			1
	Итого:	35	13	22



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

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
	<b>I Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>12</b>		
	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>			
1	Красивая улыбка человека		1	
2	Практическая работа «Уход за зубами»			1
	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>			
3	Факторы влияющие на рост и вес человека		1	
4	Практическая работа «Здоровое питание»			1
	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>			
5	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека		1	
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»			1
	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>			
7	Показатели самоконтроля		1	
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»			1
	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>			

9	Точечный массаж		1	
10	Обучение основам точечного массажа			1
	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>			
11	Близорукость и здоровье человека		1	
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»			1
	<b>II Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>		
	<b>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</b>			
13	Выносливость и сила		1	
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»			1
	<b>III Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>		
	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>			
15	Движения при преодолении препятствий			1
16	Спортивно-военизированная игра			1
17	Катание с горы на лыжах			1
18	Лыжная эстафета			1

19	Прогулка на лыжах			1
20	Чтоб забыть про докторов			1
	<b>Тема «Основные виды движения»</b>			
21	Метание.		1	
22	Способы метания			1
23	Упражнения с большим мячом.			1
24	Метание малого мяча			1
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»			1
26	Метание на дальность			1
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»			
28	Весёлые старты			1
29	Фазы метания		1	
30	Игры на свежем воздухе			1
	<b>IV Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>5</b>		

	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>			
31	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности		1	
32	Упражнения и игры для динамической паузы			1
33,34	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»			2
35	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»			1
	Итого:	35	11	24

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022