

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов
(МАОУ СОШ №10 с углубленным изучением отдельных предметов)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МАОУ СОШ №
10 с углубленным изучением
отдельных предметов
от 1 сентября 2025г. № 142

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

(проектно-исследовательское направление)

1-4 годы обучения

МАОУ СОШ № 10 с углубленным изучением ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Раздел I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа составлена на основе программы «Путешествие по тропе здоровья» (1-4 классы), автор Горский В.А.

Программа реализуется во внеурочной деятельности с 1-го по 4 класс и рассчитана на **135** часов: 1 класс – 33ч., 2 класс – 34ч., 3 класс – 34ч. и 4 класс - 34ч.

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

Воспитательные результаты распределяются по трём уровням:

<i>Первый уровень результатов (1 класс)</i>	<i>Второй уровень результатов (2-3 класс)</i>	<i>Третий уровень результатов (4 класс)</i>
Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно-важных двигательных умений и навыков.	Применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления и проведения различных физкультурных минуток, направленных на развитие ловкости; катание с горы на лыжах; формирование представлений о гигиене одежды и обуви.	Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, за правильное питание, заведение дневника самоконтроля, составление индивидуальных программ здоровья, овладение точечным массажем, принятие себя как личности.
С переходом от одного уровня результатов к другому существенно <i>возрастают воспитательные эффекты:</i>		
На первом уровне воспитание приближено к обучению, при этом предметом воспитания как учения являются не столько научные знания, сколько знания о ценностях здорового образа жизни.	На втором уровне воспитание осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме практических знаний, направленных на здоровый образ жизни.	На третьем уровне создаются необходимые условия для формирования у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, формирование навыков самоконтроля.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, это необходимо учитывать при организации воспитания социализации младших школьников.

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

Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Раздел II. Воспитание двигательных способностей

Раздел III. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Раздел IV. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

В ходе реализации программы «Путешествие по тропе здоровья» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

• Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

• Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

• Коммуникативные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

–Доносить 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

• **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.

Предметные результаты

В результате прохождения программного материала к концу учебного года обучающиеся должны:

1 класс

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;
- 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 класс

Знать:

- правила составления и проведения утренней гимнастики;
- основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения;
- правила профилактики простудных заболеваний;
- бег как основной вид движения, соревнования, подъёма на склон на лыжах;
- строение глаза и укрепление его мышц.
- учиться использовать полученные знания в повседневной жизни;
- знать разнообразие подвижных игр.

Уметь:

- составлять и проводить свою утреннюю гимнастику;
- правильно держать осанку;
- проводить игры на воспитание гибкости, комплексы физкультминуток;
- использовать подвижные игры при организации досуга;

3 класс

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;
- 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.

4 класс

Знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности

Основное содержание (по темам или разделам)	Формы организации	Основные виды деятельности
1 класс		
<p><u>Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни</u></p> <p>Тема 1. Гигиена повседневного быта. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)</p>	Беседа, составление своего режима дня, решение ситуационной задачи.	<p>Теория: Режим дня. Значение соблюдения режима дня.</p> <p>Практика: Составление и запись своего режима дня.</p>
<p>Тема 2. Физическое развитие. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)</p>	Беседа, тест, решение ситуационной задачи, просмотр тематического видеофильма.	<p>Теория: Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»</p> <p>Практика: Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.</p>
<p>Тема 3. Формирование правильной осанки. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)</p>	Игра, беседа, решение ситуационной задачи	<p>Теория: Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.</p> <p>Практика: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.</p>
<p>Тема 4. Основы самоконтроля. (1 час: теоретические занятия)</p>	Игра, беседа, круглый стол, прослушивание музыкальных композиций, выставка рисунков	<p>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.</p>
<p>Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)</p>	Игра, день здоровья, или спортивное мероприятие,	<p>Теория: Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.</p> <p>Практика: Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений</p>
<p>Тема 6. Профилактика близорукости (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)</p>	Игра круглый стол, просмотр тематического видеофильма.	<p>Теория: Глаза – главные помощники человека.</p> <p>Практика: Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки</p>
<p><u>Раздел II. Воспитание двигательных способностей</u></p> <p>Тема. Что такое двигательные способности?</p>	Игра, беседа, решение ситуационной задачи	<p>Теория: Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.</p>

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)		Практика: Проверяем свои двигательные способности.
<p><u>Раздел III. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков</u></p> <p>Тема 1. Прикладные умения и навыки (8 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-5 часов)</p>	Экскурсия, игры на свежем воздухе.	<p>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.</p> <p>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».</p> <p>Скользкий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p>
<p>Тема 2. Основные виды движения (10 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-9 часов)</p>	Игры на свежем воздухе, беседы. Игра «Веселые старты»	<p>Теория: Движение и двигательные действия .</p> <p>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.</p>
<p><u>Раздел IV. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий</u></p> <p>Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)</p>	Тест Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».	<p>Теория: Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.</p> <p>Практика: Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».</p>
2 класс		
<p><u>Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни</u></p>	Тест, беседа, составление правил утренней гимнастики.	<p>Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней</p>

Тема 1. Гигиена повседневного быта. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)		гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье» Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.
Тема 2. Физическое развитие. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, анкетирование, круглый стол.	Теория: Прибавление в росте и весе. Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.
Тема 3. Формирование правильной осанки. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Игра, беседа, решение ситуационной задачи	Теория: Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Практика: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.
Тема 4. Основы самоконтроля. (1 час: теоретические занятия)	Беседа, экскурсия.	Теория: Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.
Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, день здоровья,	Теория: Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний. Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.
Тема 6. Профилактика близорукости (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, конкурс рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газеты,	Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Практика: Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.
<u>Раздел II. Воспитание двигательных способностей</u> Тема. Что значит быть гибким? (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Игры на свежем воздухе, экскурсия.	Теория: Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы. Практика: Физические упражнения для развития гибкости.
<u>Раздел III. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков</u> Тема 1. Прикладные умения и навыки (8 часов: теоретические	Беседы, игры на свежем воздухе	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

занятия- 2 часа, практические занятия- 4 часов)		на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения
Тема 2. Основные виды движения (10 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-8 часов)	<i>Беседы, экскурсия, игры на свежем воздухе.</i>	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.
<u>Раздел IV. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий</u> Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. (5 часов. практические занятия-5 часов)	Спортивный праздник, беседа, игры.	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		
<u>Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни</u> Тема 1. Гигиена повседневного быта. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, тест.	Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья. Практика: Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».
Тема 2. Физическое развитие. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, анкетирование	Теория: Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек. Практика: Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.
Тема 3. Формирование правильной осанки. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, просмотр тематического видеофильма.	Теория: Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием. Практика: Проверка формы стопы.
Тема 4. Основы самоконтроля. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, анкетирование.	Теория: Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы. Практика: Физическая нагрузка и

занятия-1 час)		пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.
Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, экскурсия, конкурс мини - сочинения	Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека. Практика: Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.
Тема 6. Профилактика близорукости (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Круглый стол, беседа, просмотр тематического видеофильма.	Теория: Дальность зрения. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека. Практика: Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.
<u>Раздел II. Воспитание двигательных способностей</u> Тема. Что значит быть ловким? (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	<i>Экскурсия, игры на свежем воздухе.</i>	Теория: Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость. Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.
<u>Раздел III. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков</u> Тема 1. Прикладные умения и навыки (8 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часов)	<i>Экскурсия, игры на свежем воздухе.</i>	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.
Тема 2. Основные виды движения (10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)	<i>Экскурсия, беседы, игры на свежем воздухе.</i>	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».
<u>Раздел IV. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий</u> Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. (4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)	<i>Игры на переменах, беседы.</i>	Теория: Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. Практика: Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

занятия-3 часа)		
4 класс		
<u>Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни</u> Тема 1. Гигиена повседневного быта. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседы, тест.	Теория: Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Практика: Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»
Тема 2. Физическое развитие. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, анкетирование, круглый стол, выпуск газеты, или выпуск листовки о правильном питании.	Теория: Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания. Практика: правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.
Тема 3. Формирование правильной осанки. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, анкетирование, круглый стол, решение ситуационной задачи.	Теория: Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека Практика: Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.
Тема 4. Основы самоконтроля. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, анкетирование, круглый стол.	Теория: Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс. Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.
Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, просмотр тематического видеофильма, конкурс рисунков, плакатов.	Теория: Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа. Практика: Обучение точечному массажу.
Тема 6. Профилактика близорукости (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)	Беседа, тест, анкетирование, круглый стол, просмотр тематического видеофильма,	Теория: Профилактика близорукости. Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.
<u>Раздел II. Воспитание двигательных способностей</u> Тема . Что значит быть сильным и выносливым? (2 часа: теоретические	Беседа, тест, анкетирование, круглый стол.	Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека. Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

занятия-1 час, практические занятия-1 час)		
<p><u>Раздел III. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков</u></p> <p>Тема 1. Прикладные умения и навыки (8 часов: практические занятия-6 часов)</p>	<p><i>Беседы, спортивно-военизированная игра.</i></p>	<p>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.</p>
<p>Тема 2. Основные виды движения (10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)</p>	<p><i>Беседы, экскурсия, игра «Весёлые старты».</i></p>	<p>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.</p>
<p><u>Раздел IV. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий</u></p> <p>Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. (4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 час)</p>	<p>Круглый стол, спортивный праздник</p>	<p>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».</p>

Раздел III. Тематическое планирование

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Режим дня школьника	1
2	Практическое занятие «Составление индивидуального режима дня»	1
3	Рост и вес – главные показатели физического развития	1
4	Практическое занятие «Измерение своего роста и веса»	1
5	Осанка – стройная спина!	1
6	Практическое занятие «Будем улучшать осанку»	1
7	Настроение и желание заниматься	1
8	Как мы дышим	1
9	Практическое занятие «Тренируем дыхание»	1
10	Глаза – главные помощники человека	1
11	Практическое занятие «Снимаем утомление глаз»	1
12	Двигательные способности людей	1
13	Практическое занятие «Проверяем свои двигательные способности»	1
14	Практическое занятие «Лазанье по лестнице и гимнастической стенке»	1
15	Практическое занятие. Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1
16	Все на лыжи!	1
17	Практическое занятие «Скользящий шаг без палок»	1
18	Практическое занятие «Скользящий шаг с лыжными палками»	1
19	Равновесие.	1
20	Практическое занятие «Упражнение в равновесии»	1
21	Виды спорта.	1
22	Движение и двигательные действия	1
23	Практическое занятие «Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба»	1
24	Практическое занятие «Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе»	1
25	Практическое занятие «Ходьба в полуприсяде и присяде». Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1
26	Практическое занятие «Ходьба скрестным шагом». Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1
27	Практическое занятие «Игры на свежем воздухе».	1
28	Практическое занятие «Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени». Игра «Цапля на болоте»	1
29	Практическое занятие «Ходьба приставным шагом».	1
30	Практическое занятие «Фигурная ходьба».	1
31	Практическое занятие «Весёлые старты»	1
32	Малые формы двигательной активности	1
33	Практическое занятие «Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1
	Итого:	33

2 класс
«Если хочешь быть здоров»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1
2	Практическое занятие «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1
3	Прибавление в росте и весе	1
4	Практическое занятие «Моё физическое развитие»	1
5	Форма спины и грудной клетки	1
6	Практическое занятие «Проверь свою осанку»	1
7	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1
8	Правила предупреждения простудных заболеваний	1
9	Практическое занятие «Профилактика простудных заболеваний»	1
10	Как устроен наш глаз	1
11	Практическое занятие «Укрепление мышц глаза»	1
12	Гибкость тела	1
13	Практическое занятие «Упражнения для развития гибкости»	1
14	Практическое занятие «Ползание и подползание»	1
15	Практическое занятие. Игротека «Разведчики»	1
16	Лыжная подготовка	1
17	Практическое занятие «Ступающий шаг»	1
18	Практическое занятие «Способы подъёма на склон»	1
19	Торможение	1
20	Бег и его виды	1
21	Практическое занятие «Обычный бег». Игра «Салки»	1
22	Практическое занятие «Бег с высоким подниманием колен». Игры на свежем воздухе	1
23	Практическое занятие «Бег с отведением назад согнутой в колене ноги»	1
24	Практическое занятие «Бег прыжками». Игра «Мышеловка»	1
25	Практическое занятие «Челночный бег». Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1
26	Практическое занятие «Бег с преодолением препятствий».	1
27	Сравнение ходьбы и бега	1
28	Практическое занятие. Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1
29	Практическое занятие «Эстафета»	1
30	Практическое занятие «Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой»	1
31	Практическое занятие «Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой»	1
32	Практическое занятие «Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания»	1
33	Практическое занятие «Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером ²	1
34	Практическое занятие. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1
	Итого:	34

3 класс
«По дорожкам здоровья»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
2	Практическое занятие «Уход за одеждой и обувью»	1
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1
4	Практическое занятие «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1
5	Плоскостопие и борьба с ним	1
6	Практическое занятие «Определение формы стопы»	1
7	Пульс как показатели самоконтроля	1
8	Практическое занятие «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1
9	Закаливание организма	1
10	Практическое занятие «Закаливаемся вместе»	1
11	Профилактика близорукости	1
12	Практическое занятие «Расширяем периферическое поле зрения»	1
13	Что такое ловкость	1
14	Практическое занятие «Комплекс упражнений для развития ловкости»	1
15	Практическое занятие «Лазание по канату и шесту»	1
16	Практическое занятие. Игротека «Пожарная команда»	1
17	Лыжная подготовка	1
18	Практическое занятие «Коньковый ход»	1
19	Практическое занятие «Спуск с горы»	1
20	Торможение	1
21	Прыжки и спорт	1
22	Практическое занятие «Прыжки в длину с места»	1
23	Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега»	1
24	Практическое занятие «Прыжки в высоту»	1
25	Практическое занятие «Прыжки со скакалкой»	1
26	Практическое занятие. Игротека «На болоте»	1
27	Прыжок в глубину	1
28	Практическое занятие «Впрыгивание на возвышение»	1
29	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1
30	Практическое занятие. Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
31	Малые формы двигательной активности	1
32	Практическое занятие «Игры на переменах»	1
33	Практическое занятие «Игры разных народов»	1
34	Практическое занятие. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1
	Итого:	34

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

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Красивая улыбка человека	1
2	Практическое занятие «Уход за зубами»	1
3	Факторы влияющие на рост и вес человека	1
4	Практическое занятие «Здоровое питание»	1
5	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1
6	Практическое занятие «Составление индивидуальной программы здоровья»	1
7	Показатели самоконтроля	1
8	Практическое занятие «Дневник самоконтроля»	1
9	Точечный массаж	1
10	Практическое занятие «Обучение основам точечного массажа»	1
11	Близорукость и здоровье человека	1
12	Практическое занятие «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1
13	Выносливость и сила	1
14	Практическое занятие «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1
15	Практическое занятие «Движения при преодолении препятствий»	1
16	Практическое занятие «Спортивно-военизированная игра»	1
17	Практическое занятие «Катание с горы на лыжах»	1
18	Практическое занятие «Лыжная эстафета»	1
19	Практическое занятие «Прогулка на лыжах»	1
20	Практическое занятие «Чтоб забыть про докторов»	1
21	Метание.	1
22	Практическое занятие «Способы метания»	1
23	Практическое занятие «Упражнения с большим мячом»	1
24	Практическое занятие «Метание малого мяча»	1
25	Практическое занятие «Ловля мяча». Игры «Штандр», «Выбивалы»	1
26	Практическое занятие «Метание на дальность»	1
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1
28	Практическое занятие «Весёлые старты»	1
29	Фазы метания	1
30	Практическое занятие «Игры на свежем воздухе»	1
31	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1
32	Практическое занятие «Упражнения и игры для динамической паузы»	1
33	Практическое занятие. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1
34	Практическое занятие. Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1
	Итого:	34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279328

Владелец Кузнецов Александр Викторович

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026