

Утверждено
зам. дир. по в.р.
Михайлов А.А.
10.09.17г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Путешествие по тропинке здоровья»

спортивно-оздоровительное направление

Возраст обучающихся – 3 класс

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 34/1

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. Составлена на основе программы «Путешествие по тропе здоровья» (1-4 классы),

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, 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. В 3 классе- 34 часа в год, 1 час в неделю.

Актуальность. 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.

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 программы:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

3 класс «По дорожкам здоровья»
Тематическое планирование. (34 часа)

№	Тема занятия	Теория	Содержание	Практика	Содержание
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	Знакомство с правилами гигиены повседневного быта. Уход за своей внешностью		
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»			1	Знать и уметь пользоваться правилами ухода за обувью и одеждой.
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	Знакомство с физическим развитием младшего школьника. Знать соответствие веса и роста с возрастными нормами		
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»			1	Уметь сопоставлять свой рост и вес с возрастными нормами
5	Плоскостопие и борьба с ним	1	Знакомство с нормами правильной осанки. Что такое плоскостопие и как бороться с ним.		
6	Практическая работа «Определение формы стопы»			1	Уметь определять форму стопы
7	Пульс как показатели самоконтроля	1	Знать основы самоконтроля. Правила определения пульса. Его нормы.		
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»			1	Знакомство с правилами зависимости пульса от физической нагрузки
9	Закаливание организма	1	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Знать методы закаливания организма		
10	Практическая			1	Уметь пользоваться

	работа «Закаливаемся вместе»				правилами и методами закаливания
11	Профилактика близорукости	1	Знакомство с профилактикой близорукости		
12	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»			1	Уметь пользоваться правилами профилактики близорукости
13	Что такое ловкость	1	Знакомство с понятием «ловкость». Что надо делать, чтобы стать ловким?		
14	Комплекс упражнений для развития ловкости			1	Освоение комплекса упражнений для развития ловкости.
15	Лазание по канату и шесту			1	Знакомство с правилами лазания по канату и шесту
16	Игротека «Пожарная команда»			1	Знакомство с правилами игры.
17	Лыжная подготовка	1	Освоение правил при работе с лыжами		
18	Коньковый ход			1	Освоение правил работы на коньках
19	Спуск с горы			1	Знакомство с правилами спуска с горы
20	Торможение	1	Знакомство с правилами торможения. Правила безопасности.		
21	Прыжки и спорт	1	Знакомство с различными видами движения (прыжками)		
22	Прыжки в длину с места			1	Знакомство с приемами, позволяющими прыгать с места и с разбега
23	Прыжки в длину с разбега			1	Знакомство с приемами, позволяющими прыгать с места и с разбега
24	Прыжки в высоту			1	Знакомство с приемами, позволяющими прыгать в высоту и со скакалкой.
25	Прыжки со			1	Знакомство с приемами,

	скакалкой				позволяющими прыгать в высоту и со скакалкой.
26	Игротека «На болоте»			1	Освоение правил игры «На болоте»
27	Прыжок в глубину	1	Освоение правил прыжков в глубину.		
28	Впрыгивание на возвышение.			1	Освоение правил прыжков на возвышение
29	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	Знакомство с отличиями прыжка от ходьбы и бега.		
30	Экскурсия «Природа – источник здоровья»			1	Знакомство с правилами поведения на природе. Различать, где природа является источником здоровья, а где источником опасности
31	Малые формы двигательной активности	1	Знакомство с малыми формами двигательной активности.		
32	Игры на переменах			1	Знакомство с играми разных народов
33	Игры разных народов			1	Знакомство с играми разных народов
34	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»			1	Демонстрация своих умений и навыков
Всего 34 часа		13		21	