

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕЛЬМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/Луценко Т.Н./
Приказ № 196
от «01» сентября 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»**

**для 1-4 классов
Базовый уровень**

Разработана классными руководителями 1-4 классов

р.п.Тельма, 2021г.

Пояснительная записка

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

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.

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 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 личностно-ориентированный 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 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.

Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в образовательном учреждении 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 МБОУ «Тельминская СОШ» 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 должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, 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:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: планировать свою деятельность, 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 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа, т. е. в 1 классе в первой четверти по 30 минут, во второй – 35 минут, во втором полугодии по 40 минут, во 2-4 классах по 40 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, на спортивной площадке. Курс может вести как классный воспитатель, так и любой другой учитель начальных классов, классный руководитель.

Здоровье-сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным физическим и психическим возможностям младшего школьника

Таблица №2.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Пожарная команда» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья»
Беседы	«Соблюдаем режим – укрепляем здоровье» «Полезные и вредные продукты» «Правильная осанка» «Как защититься от простуды и гриппа» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Как сохранять и укреплять свое здоровье»
Просмотр тематических видеофильмов	«Режим дня школьника» «Профилактика простудных заболеваний» «Человек» «Близорукость»
Экскурсии	«Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные	«Дальше, быстрее, выше»

мероприятия	«Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов.	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» «Вредные и полезные растения» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» «Зимние виды спорта» и др.
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.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

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 детей здоровому образу жизни.

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 на занятия по формированию здорового образа жизни.

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, 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, укрепление мышц глаза, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, комплексы физкультминуток.

- 3 класс «По дорожкам здоровья»: 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, бег, физкультминутки.

- 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, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, прогулки и эстафеты, разработка игр и применение их на динамических паузах и переменах.

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.

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;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать 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 потребностей в 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;

- 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 применение

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.
- 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.
- стремление быть сильным и ловким.

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

Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». 11 часов

Режим дня школьника. Составление индивидуального режима дня. Рост и вес – главные показатели физического развития. Измерение своего роста и веса. Осанка – стройная спина! Будем улучшать осанку. Настроение и желание заниматься. Как мы дышим. Тренируем дыхание. Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление глаз

Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» 2 часа

Двигательные способности людей. Проверяем свои двигательные способности

Раздел 3 «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» 13 часов

Лазанье по лестнице и гимнастической стенке. Игротека «Я б в спасатели пошёл». Все на санки! Как правильно обращаться с санками. Катание. Равновесие. Упражнение в равновесии. Виды спорта. Движение и двигательные действия. Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.

Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 7 часов

Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Весёлые старты. Малые формы двигательной активности. Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»

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)

Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» 12 часов

Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики». Прибавление в росте и весе. Практическая работа «Моё физическое развитие». Форма спины и грудной клетки. Практическая работа «Проверь свою осанку». Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля. Правила предупреждения простудных заболеваний. Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний». Гибкость тела. Средства и методы сохранения здоровья. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»

Раздел 2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» 22 часов

Ползание и подползание. Игротека «Разведчики». Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Способы подъёма на склон. Торможение. Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Эстафета. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водонос», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Сравнение ходьбы и бега. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»

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

Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» 14 часов

Мой внешний вид – залог здоровья. Практическая работа «Уход за одеждой и обувью». Соответствие роста и веса возрастным нормам. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами». Плоскостопие и борьба с ним. Практическая работа «Определение формы стопы». Пульс как показатели самоконтроля. Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки». Закаливание организма. Практическая работа «Закаливаемся вместе». Профилактика близорукости. Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения». Что такое ловкость. Комплекс упражнений для развития ловкости.

Раздел 2 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков 16 часов

Лазание по канату и шесту. Игротека «Пожарная команда». Лыжная подготовка. Коньковый ход. Спуск с горы. Торможение. Прыжки и спорт. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Прыжок в глубину. Впрыгивание на возвышение. Отличие прыжка от ходьбы и бега. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Раздел 3 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 4 часа

Малые формы двигательной активности. Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

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.

Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» 12 часов

Красивая улыбка человека. Практическая работа «Уход за зубами». Факторы влияющие на рост и вес человека. Практическая работа «Здоровое питание». Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека. Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья». Показатели самоконтроля. Практическая работа «Дневник самоконтроля». Точечный массаж. Обучение основам точечного массажа. Близорукость и здоровье человека. Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»

Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей»

Выносливость и сила. Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей».

Раздел 3 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков 16 часов.

Движения при преодолении препятствий. Спортивно-военизированная игра. Катание с горы на лыжах. Лыжная эстафета. Прогулка на лыжах. Чтоб забыть про докторов. 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. Фазы метания. Игры на свежем воздухе.

Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 4 часа

Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»

**Тематическое планирование курса «Путешествие по тропе здоровья»
1 класс (33 ч.) «Первые шаги к здоровью»**

<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». 11 часов	
Режим дня школьника	1
Составление индивидуального режима дня	1
Рост и вес – главные показатели физического развития	1
Измерение своего роста и веса	1
Осанка – стройная спина!	1
Будем улучшать осанку	1
Настроение и желание заниматься	1
Как мы дышим	1
Тренируем дыхание	1
Глаза – главные помощники человека	1
Снимаем утомление глаз	1
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» 2 часа	
Двигательные способности людей	1
Проверяем свои двигательные способности	1
Раздел 3 «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» 13 часов	
Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1
Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1
Все на санки!	1
Как правильно обращаться с санками	1
Катание	1
Равновесие.	1
Упражнение в равновесии	1
Виды спорта	1
Движение и двигательные действия	1
Обычная и быстрая ходьба	1
Спортивная ходьба	1
Ходьба на носках и пятках	1
Игры на свежем воздухе	1
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 7 часов	
Ходьба в полуприсяде и присяде	1
Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята»	1

Ходьба скрестным шагом	<i>1</i>
Игра «Шитьё волшебной ниткой».	<i>1</i>
Весёлые старты	<i>1</i>
Малые формы двигательной активности	<i>1</i>
Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	<i>1</i>

**Тематическое планирование курса «Путешествие по тропе здоровья»
2 класс (34 ч.) «Если хочешь быть здоров»**

<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» 12 часов	
Правила составления и проведения утренней гимнастики	<i>1</i>
Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики».	<i>1</i>
Прибавление в росте и весе	<i>1</i>
Практическая работа «Моё физическое развитие».	<i>1</i>
Форма спины и грудной клетки.	<i>1</i>
Практическая работа «Проверь свою осанку».	<i>1</i>
Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	<i>1</i>
Правила предупреждения простудных заболеваний.	<i>1</i>
Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний».	<i>1</i>
Гибкость тела	<i>1</i>
Средства и методы сохранения здоровья	<i>1</i>
Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	<i>1</i>
Раздел 2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» 22 часов	
Ползание и подползание	<i>1</i>
Игротека «Разведчики».	<i>1</i>
Лыжная подготовка	<i>1</i>
Ступающий шаг	<i>1</i>
Способы подъёма на склон	<i>1</i>
Торможение.	<i>1</i>
Бег и его виды	<i>1</i>
Обычный бег	<i>1</i>
Игра «Салки».	<i>1</i>
Бег с высоким подниманием колен.	<i>1</i>
Эстафета.	<i>1</i>
Игры на свежем воздухе.	<i>1</i>
Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.	<i>1</i>
Бег прыжками	<i>1</i>
Игра «Мышеловка»	<i>1</i>
Челночный бег	<i>1</i>
Игра «Водоносы», «Пчелиный улей».	<i>1</i>
Бег с преодолением препятствий.	<i>1</i>
Сравнение ходьбы и бега	<i>1</i>
Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	<i>1</i>
Экскурсия «У природы нет плохой погоды».	<i>1</i>
Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	<i>1</i>

**Тематическое планирование курса «Путешествие по тропе здоровья»
3 класс (34 ч.) «По дорожкам здоровья»**

<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» 14 часов	
Мой внешний вид – залог здоровья	<i>1</i>
Практическая работа «Уход за одеждой и обувью».	<i>1</i>
Соответствие роста и веса возрастным нормам	<i>1</i>
Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами».	<i>1</i>
Плоскостопие и борьба с ним.	<i>1</i>
Практическая работа «Определение формы стопы».	<i>1</i>
Пульс как показатели самоконтроля.	<i>1</i>
Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки».	<i>1</i>
Закаливание организма.	<i>1</i>
Практическая работа «Закаливаемся вместе».	<i>1</i>
Профилактика близорукости.	<i>1</i>
Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения».	<i>1</i>
Что такое ловкость	<i>1</i>
Комплекс упражнений для развития ловкости.	<i>1</i>
Раздел 2 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков 16 часов	
Лазание по канату и шесту	<i>1</i>
Игротека «Пожарная команда»	<i>1</i>
Лыжная подготовка	<i>1</i>
Коньковый ход.	<i>1</i>
Спуск с горы	<i>1</i>
Торможение	<i>1</i>
Прыжки и спорт	<i>1</i>
Прыжки в длину с места	<i>1</i>
Прыжки в длину с разбега	<i>1</i>
Прыжки в высоту	<i>1</i>
Прыжки со скакалкой	<i>1</i>
Игротека «На болоте».	<i>1</i>
Прыжок в глубину	<i>1</i>
Впрыгивание на возвышение.	<i>1</i>
Отличие прыжка от ходьбы и бега.	<i>1</i>
Экскурсия «Природа – источник здоровья»	<i>1</i>
Раздел 3 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 4 часа	
Малые формы двигательной активности	<i>1</i>
Игры на переменах	<i>1</i>
Игры разных народов	<i>1</i>
Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	<i>1</i>

**Тематическое планирование курса «Путешествие по тропе здоровья»
4 класс (34 ч.) «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» 12 часов	
Красивая улыбка человека	<i>1</i>
Практическая работа «Уход за зубами»	<i>1</i>
Факторы влияющие на рост и вес человека	<i>1</i>
Практическая работа «Здоровое питание».	<i>1</i>
Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	<i>1</i>
Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	<i>1</i>
Показатели самоконтроля	<i>1</i>
Практическая работа «Дневник самоконтроля»	<i>1</i>
Точечный массаж	<i>1</i>
Обучение основам точечного массажа	<i>1</i>
Близорукость и здоровье человека	<i>1</i>
Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	<i>1</i>
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» 2 часа	
Выносливость и сила.	<i>1</i>
Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	<i>1</i>
Раздел 3 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков 16 часов	
Движения при преодолении препятствий	<i>1</i>
Спортивно-военизированная игра	<i>1</i>
Катание с горы на лыжах	<i>1</i>
Лыжная эстафета	<i>1</i>
Прогулка на лыжах	<i>1</i>
Чтоб забыть про докторов	<i>1</i>
Метание	<i>1</i>
Способы метания	<i>1</i>
Упражнения с большим мячом	<i>1</i>
Метание малого мяча	<i>1</i>
Ловля мяча. Весёлые старты	<i>1</i>
Игры «Штандр», «Выбивалы».	<i>1</i>
Метание на дальность	<i>1</i>
Метание в цель. Фазы метания	<i>1</i>
Игра «Меткий стрелок»	<i>1</i>
Игры на свежем воздухе	<i>1</i>
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 4 часа	
Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	
Упражнения и игры для динамической паузы.	
Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье».	
Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	

Список литературы.

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988.
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультурминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.36
- 10.Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
- 11.Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
- 12.Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
- 13.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
- 14.Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

Литература для обучающихся:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.