

Тумашовская начальная общеобразовательная школа, филиал
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Заводоуковского городского округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 4
имени Заслуженного учителя РСФСР, Почетного гражданина
г. Заводоуковска Агафонова Леонида Устиновича»

Рассмотрена

на заседании школьного методического объединения
классных руководителей,
протокол от 28.08.2020, № 03
Руководитель ШМО

 О.Г.Данилова

Согласована

Заместитель директора по ВР

 Л.Е.Агафонова

28 августа 2020г.

Утверждена

Приказом № 48-ОД
директора школы
О.Т. Сердитова
от 30.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности (ФГОС)
спортивно-оздоровительного направления
Кружок «По тропе здоровья»
для обучающихся 1–4х классов
на 2020-2021 учебный год
(срок реализации 1 год)

с.Тумашово, 2020 г.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности «По тропе здоровья»

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

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «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
- 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.

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).

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 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).

Содержание программы

Для реализации программы используются тренажеры рабочей тетради Инфоурока и платформа Учи.ру в разделах окружающего мира

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (12ч)

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый» образ жизни.

Тема 1. Гигиена повседневного быта (2ч)

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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

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

Тема 2. Физическое развитие (2ч)

Практика: Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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 (2ч)

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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 (2ч)

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья (2ч)

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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

Практика: Обучение точечному массажу.

Тема 6. Профилактика близорукости (2ч)

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (2ч)

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что значит быть ловким?

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки (6ч)

(6 часов: практические занятия-6 часов)

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, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Тема 2. Основные виды движения (10ч)

(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)

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 (4ч)

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

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности (4ч)

(4часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)

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».

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
Раздел1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (12ч)		
1	Гигиена повседневного быта. Красивая улыбка человека	1
2	Практическая работа «Уход за зубами»	1
3	Физическое развитие младшего школьника.	1
4	Факторы влияющие на рост и вес человека	1
5	Практическая работа «Здоровое питание»	1
6	Формирование правильной осанки.	1
7	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1
8	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1
9	Основы самоконтроля.	1
10	Показатели самоконтроля	1
11	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1
12	Средства и методы сохранения здоровья.	1
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)		
13	Что значит быть сильным и ловким?	1
14	Выносливость и сила.	1
Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)		
15	Прикладные умения и навыки.	
16	Движения при преодолении препятствий	
17	Спортивно-военизированная игра	
18	Катание с горы на лыжах	
19	Лыжная эстафета	
20	Прогулка на лыжах	

21	Чтоб забыть про докторов	
22	Основные виды движения.	
23	Метание.	
24	Способы метания	
25	Упражнения с большим мячом.	
26	Метание малого мяча	
27	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	
28	Метание на дальность	
29	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	
30	Весёлые старты	
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (4ч)		
31	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	
32	Упражнения и игры для динамической паузы	
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	