**Пояснительная записка**

Программа «За здоровьем – в школу» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 3 классе в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

**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 сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем – в школу» 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.

**Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

**Цель прграммы:**

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 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.

**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**

Модернизация и инновационное развитие - единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире 21-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам.

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.

**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.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, 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.

**Связь содержания программы с учебными предметами**

Учебная и внеучебная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга. Межпредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем – в школу».

Современные занятия внеурочной деятельности - это занятия-познания, занятия-путешествия, занятия-открытия. занятия, где учитель и ученик постигают новое одновременно, подталкивая друг друга к новым открытиям, решениям, противоречиям. Исходя из требований к занятиям внеурочной деятельности, можно создать занятия с использованием межпредметных связей, которые предусматривают лишь эпизодическое включение материала учебных предметов. Такие занятия с учётом межпредметных связей должен включать в себя:

* Чёткость и компактность материала.
* Взаимосвязанность материала занятия с учебными материалами интегрируемых предметов;
* Большую информативную ёмкость материала

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем – в школу» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: русский язык, литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

**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. |
| 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. |

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 здоровья.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем - в школу» предназначена для обучающихся 3 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.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьном стадионе.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятия**  **и виды деятельности** | **Тематика** |
| Игры | «Пожарная команда»  «Я б в спасатели пошел»  «Остров здоровья» |
| Беседы | 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 |
| Тесты и анкетирование | «Правильно ли вы питаетесь?»  «Что мы знаем о здоровье»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| Круглые столы | «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 мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»  «Хочу остаться здоровым»  «За здоровый образ жизни» |
| Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | «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» |
| Решение ситуационных задач | Культура питания.  Этикет.  Лесная аптека на службе человека.  Вредные привычки. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 «За здоровьем – в школу» предназначена для обучающихся 3 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 и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 час в неделю, 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 занятия по формированию здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 4 разделов:

* «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;
* «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;
* «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;
* «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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.

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 «За здоровьем – в школу» 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;
* 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;
* самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
* играть в подвижные игры, соблюдая правила;
* 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 здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь ***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.
* 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, 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.

***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.

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

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо 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.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

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.

Основными формами учёта знаний и умений на первом уровне будут: анкетирование детей; мониторинг состояния здоровья, практические работы.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**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.

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

*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)

*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)

*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)

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

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

физической нагрузки.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

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

*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)

*Теория:* Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

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

Раздел II

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

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

*Теория:* Быстрое овладевание новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

*Практика:* Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым?

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

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)

*Теория:* Футбол. Роль вратаря в футболе.

*Практика:* Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда».

Тема 2. Основные виды движения

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

*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».

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.

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

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

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

**Описание материально-технического обеспечения**

**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
9. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
10. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

17.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

**Печатные пособия**

Демонстрационный материал (картинки, предметные таблицы) в соответствии с основными требованпиями программы обучения.

**Технические средства обучения**

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.

Магнитная доска.

Видеомагнитофон – видеоплеер.

Мультимедийный проектор.

Телевизор.

Персональный компьютер.

Интерактивная доска.

Слайд – комплекты.

**Оборудование класса**

Ученические столы двухместные с комплектом стульев.

Стол учительский с тумбой.

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий.

Спортивный инвентарь, спортивный зал.

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Протокол МО учителей  начальных классов МБОУ ООШ 7  от 31 августа 2011 г. № 1  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.М.Верис | Согласовано:  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П. Позднякова  «31» августа 2011г. |

Календарно-тематическое планирование

Клуб «За здоровьем – в школу»

**3 класс**

**Цель:** формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, проведение физкультурных минуток.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов (34 часа).

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего,  час. | В том числе виды занятий | | Дата проведения | |
| теоретические | практи-ческие | План | Факт |
| **I** | **Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».** | **12** | **6** | **6** |  |  |
| ***1.*** | ***Тема «Гигиена повседневного быта»*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |  |  |
| 1.1. | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 |  | 02.09 |  |
| 1.2. | Практическая работа «Уход за одеждой и обувью» | 1 |  | 1 | 09.09 |  |
| ***2.*** | ***Тема «Физическое развитие младшего школьника»*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |  |  |
| 2.1. | Соответствие роста и веса возрастным нормам | 1 | 1 |  | 16.09 |  |
| 2.2. | Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»» | 1 |  | 1 | 23.09 |  |
| ***3.*** | ***Тема «Формирование правильной осанки»*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |  |  |
| 3.1. | Плоскостопие и борьба с ним | 1 | 1 |  | 30.09 |  |
| 3.2. | Практическая работа «Определение формы стопы» | 1 |  | 1 | 07.10 |  |
| ***4.*** | ***Тема «Основы самоконтроля»*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |  |  |
| 4.1. | Пульс как показатель самоконтроля | 1 | 1 |  | 14.10 |  |
| 4.2. | Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки» | 1 |  | 1 | 21.10 |  |
| ***5.*** | ***Тема «Средства и методы сохранения здоровья»*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |  |  |
| 5.1. | Закаливание организма | 1 | 1 |  | 28.10 |  |
| 5.2. | Практическая работа «Закаляемся вместе» | 1 |  | 1 | 11.11 |  |
| ***6.*** | ***Тема «Профилактика близорукости»*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |  |  |
| 6.1. | Профилактика близорукости | 1 | 1 |  | 18.11 |  |
| 6.2. | Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения» | 1 |  | 1 | 25.11 |  |
| **II** | **Раздел «Воспитание двигательных способностей»** | **2** | **1** | **1** |  |  |
| ***1.*** | ***Тема «Что значит быть ловким?»*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |  |  |
| 1.1. | Что такое ловкость | 1 | 1 |  | 02.12 |  |
| 1.2. | Комплекс упражнений для развития ловкости | 1 |  | 1 | 09.12 |  |
| **III** | **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»** | **16** | **5** | **11** |  |  |
| ***1.*** | ***Тема «Прикладные умения и навыки»*** | ***6*** | ***2*** | ***4*** |  |  |
| 1.1. | Лазание по канату | 1 |  | 1 | 16.12 |  |
| 1.2. | Игротека «Пожарная команда» | 1 |  | 1 | 23.12 |  |
| 1.3. | Футбол | 1 | 1 |  | 30.12 |  |
| 1.4. | Передача в футболе | 1 |  | 1 | 13.01 |  |
| 1.5. | Ведение в футболе | 1 |  | 1 | 20.01 |  |
| 1.6. | Футбольный матч. Роль вратаря. | 1 | 1 |  | 27.01 |  |
| ***2.*** | ***Тема «Основные виды движения»*** | ***10*** | ***3*** | ***7*** |  |  |
| 2.1. | Прыжки и спорт | 1 | 1 |  | 03.02 |  |
| 2.2. | Прыжки в длину с места | 1 |  | 1 | 10.02 |  |
| 2.3. | Прыжки в длину с разбега | 1 |  | 1 | 17.02 |  |
| 2.4. | Прыжки в высоту | 1 |  | 1 | 24.02 |  |
| 2.5. | Прыжки со скакалкой | 1 |  | 1 | 03.03 |  |
| 2.6. | Игротека «На болоте» | 1 |  | 1 | 10.03 |  |
| 2.7. | Прыжок в глубину | 1 | 1 |  | 17.03 |  |
| 2.8. | Впрыгивание на возвышение. | 1 |  | 1 | 07.04 |  |
| 2.9. | Отличие прыжка от ходьбы и бега | 1 | 1 |  | 14.04 |  |
| 2.10. | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 |  | 1 | 21.04 |  |
| **IV** | **Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»** | **4** | **1** | **3** |  |  |
| ***1.*** | ***Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»*** | ***4*** | ***1*** | ***3*** |  |  |
| 1.1. | Малые формы двигательной активности | 1 | 1 |  | 28.04 |  |
| 1.2. | Игры на переменах | 1 |  | 1 | 05.05 |  |
| 1.3. | Игры разных народов | 1 |  | 1 | 12.05 |  |
| 1.4. | Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  | 1 | 19.05 |  |
|  | Итого: | 34 | 13 | 21 |  |  |

**Таблица тематического распределения часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** |
| **I** | **Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».** | **12** | **6** | **6** |
| 1. | Тема «Гигиена повседневного быта» | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Тема «Физическое развитие младшего школьника» | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Тема «Формирование правильной осанки» | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Тема «Основы самоконтроля» | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Тема «Средства и методы сохранения здоровья» | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Тема «Профилактика близорукости» | 2 | 1 | 1 |
| **II** | **Раздел «Воспитание двигательных способностей»** | **2** | **1** | **1** |
| 1. | Тема «Что значит быть ловким?» | 2 | 1 | 1 |
| **III** | **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»** | **16** | **5** | **11** |
| 1. | Тема «Прикладные умения и навыки» | 6 | 2 | 4 |
| 2. | Тема «Основные виды движения» | 10 | 3 | 7 |
| **IV** | **Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»** | **4** | **1** | **3** |
| 1. | Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности» | 4 | 1 | 3 |
|  | Итого: | 34 | 13 | 21 |