

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты.

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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.
3. Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. 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).

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Раздел I. «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». Гигиена повседневного быта. Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Составление и запись своего режима дня. Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье». Разработка комплекса утренней зарядки. Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья. Правила ухода за одеждой и обувью. Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Физическое развитие. Рост и вес, как показатели физического развития. Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы. Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек. Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет. Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания. Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки. Проверка своей осанки. Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием. Проверка формы стопы. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека. Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем. 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. Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы. Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки. Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс. Дневник самоконтроля. Правила его ведения. Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений. Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека. Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой. лаза – главные помощники человека. Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальзоркость. Близоркость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения. Профилактика близорукости. Самомассаж.

Раздел II. Подвижные игры. Беседы: «ТБ при проведении подвижных игр», «Характерные спортивные травмы и их предупреждение». Игровые упражнения "Быстро встань в колонну" и др. Русские народные игры. Старинные подвижные игры. Современные подвижные игры. Игры на взаимодействие между учащимися. Игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Профилактика травматизма.

Раздел III. «Воспитание двигательных способностей». Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе. Проверяем свои двигательные способности. Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы. Физические упражнения для развития гибкости. Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость. Комплексы физических упражнений для развития ловкости. Выносливость и сила – двигательные способности человека. Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей

Раздел IV. «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков». Движение и двигательные действия. 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. Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега. 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. 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. 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». Основной вид движения – метание. Фазы метания. 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 V. «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий». Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека. 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. Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. Игры на переменах. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье. Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник

Форма организации курса внеурочной деятельности: групповая, кружок.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене. На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тематический раздел	Кол-во часов
1.	Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	38
2.	Раздел II. Подвижные игры	81
3.	Раздел III. Воспитание двигательных способностей	11
4.	Раздел IV. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	41
5.	Раздел V. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	9
ИТОГО:		180

