

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
пос. Черная Холуница
Омутнинского района Кировской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Путешествие по тропе здоровья»
спортивно-оздоровительное направление
для 4 класса 2022/2023 уч.год

Составитель программы
Прищепа Мария Евгеньевна
учитель начальных классов

п.Черная Холуница 2022

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), автор Горский В.А.

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 4 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.

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.

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 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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 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 преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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).

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 деятельности по 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.

Оценивание, использование и формы фиксирования результатов.

При оценке предметных результатов необходимо помнить, что в **4-м классе** не предусматривается система балльного (отметочного) оценивания.

Полученные результаты могут быть занесены в лист наблюдения. Заполнять такой лист может как учитель, так и сам ученик (совместно с учителем и под его контролем).

Лист наблюдения

1-я ступень	Ставит цель исследования с помощью учителя	Следует плану, предложенному учителем	Использует источники информации, рекомендованные учителем
2-я ступень	Ставит цель исследования самостоятельно	В целом представляет, как достичь цели	Пытается обнаружить способы получения информации
3-я ступень	Самостоятельно ставит цель исследования и действует согласно этой цели	Самостоятельно планирует и проводит исследовательский эксперимент	Знает, как получить необходимую информацию и использует разные способы ее получения

Для оценивания осознанности каждым учащимся особенностей развития его собственного процесса обучения наиболее целесообразно использовать метод, основанный на **вопросах для самоанализа**. Этот метод рекомендуется использовать в ситуациях, требующих от учащихся строгого самоконтроля и саморегуляции своей учебной деятельности на разных этапах формирования ключевых предметных умений и понятий курсов, а также своего поведения, строящегося на сознательном и целенаправленном применении изученного в реальных жизненных ситуациях.

Вопросы для самоанализа могут быть следующими:

Выполнение этой работы мне понравилось (не понравилось), потому что _____

Наиболее трудным мне показалось _____

Я думаю, это потому, что _____

Самым интересным было _____
Если бы я еще раз выполнял эту работу, то я бы сделал следующее _____

Я бы хотел попросить своего учителя _____

Все – или наиболее значимые – результаты оценивания должны фиксироваться учителем письменно и храниться в определенной системе, т. е. входить в **ПОРТФОЛИО** ребенка.

**4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»
Тематическое планирование (34 часа)**

№	Тема занятия	Теория	Содержание	Практика	Содержание
Раздел 1.«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (12ч)					
1	Гигиена повседневного быта. Красивая улыбка человека	1	Правила гигиены повседневного быта. Что надо делать, чтобы улыбка была красивой.		
2	Практическая работа «Уход за зубами»			1	Правила ухода за зубами. Алгоритм чистки зубов.
3	Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес человека	1	Знакомство с факторами, влияющими на рост и вес человека.		
4	Практическая работа «Здоровое питание»			1	Составление меню, соответствующее здоровому питанию.
5	Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	Знакомство с факторами, влияющими на формирование правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка и плоскостопие.		
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»			1	Составление индивидуальной программы здоровья
7	Основы самоконтроля.	1	Знакомство с основами		

	Показатели самоконтроля		самоконтроля и его показателями.		
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»			1	Составление дневника самоконтроля.
9	Средства и методы сохранения здоровья. Точечный массаж	1	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Что такое точечный массаж?		
10	Обучение основам точечного массажа			1	Обучение основам точечного массажа.
11	Профилактика близорукости. Близорукость и здоровье человека	1	Знакомство с профилактикой близорукости. Взаимосвязь близорукости и здоровья человека.		
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»			1	Продельвание точечного массажа, который снимает зрительное напряжение.
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)					
13	Что значит быть сильным и ловким? Выносливость и сила.	1	Знакомство с критериями силы и выносливости		
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»			1	Составление индивидуальной программы развития двигательных способностей
Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)					
15	Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий			1	Применение прикладных умений и навыков. Продельвание движений при преодолении препятствий.
16	Спортивно-военизированная игра			1	Применение правил спортивно-военизированной игры.
17	Катание с горы на			1	Катание с горы на

	лыжах				лыжах
18	Лыжная эстафета			1	Проведение лыжной эстафеты.
19	Прогулка на лыжах			1	Прогулка на лыжах
20	Чтоб забыть про докторов			1	Проведение эстафет
21	Основные виды движения. Метание.	1	Знакомство с метанием и его видами.		
22	Способы метания			1	Освоение способов метания
23	Упражнения с большим мячом.			1	Проведение упражнений с мячом
24	Метание малого мяча			1	Метание малого мяча
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»			1	Упражнения с ловлей мячей. Разучивание новых игр.
26	Метание на дальность			1	Метание на дальность
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1	Разучивание правил игры «Меткий стрелок». Правила метания мяча		
28	Весёлые старты			1	Проведение весёлых стартов.
29	Фазы метания	1	Знакомство с фазами метания.		
30	Игры на свежем воздухе			1	Проведение игр на свежем воздухе.
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (4ч)					
31	Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	Знакомство с динамическими паузами. Что это такое? Их разнообразие.		
32	Упражнения и игры для динамической паузы			1	Разучивание упражнений и игр для динамической паузы.
33	Круглый стол «Как			1	Повторение игр и

	сохранить и укрепить своё здоровье»				упражнений
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»			1	Проведение спортивного праздника
Всего 34 часа		11		23	

Содержание программы (4 класс)

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, ароматерапия, 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)

(4 часа: 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».

1,2,3,4 графы – Горский В.А. «Путешествие по тропе здоровья» 4 класс. Москва « Просвещение», 2012 г.

5,6,7,8 графы – методическое пособие «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2008.

№ п/п	Тема занятия	Тип занятия Кол. часов Используемые образовательные технологии	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)		
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни»						
1.	Гигиена повседневного быта. Красивая улыбка человека	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Правила гигиены повседневного быта. Что надо делать, чтобы улыбка была красивой.	Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу. Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе.	Проводить сравнение и классификацию по заданным критериям.	Умение слушать и вступать в диалог.
2	Практическая работа «Уход за зубами»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Правила ухода за зубами. Алгоритм чистки зубов.	Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе.	Проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.	Моделировать ситуации, оценивать различные ситуации поведения. Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3	Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес человека	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Знакомство с факторами, влияющими на рост и вес человека.	Выбирать оптимальные формы поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями.	. Строить речевые высказывания в устной форме.	Понимать возможности разных оснований для оценки одного предмета.

4	Практическая работа «Здоровое питание»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Составление меню, соответствующее здоровому питанию	Формирование адекватной и позитивной самооценки.	Умение прислушиваться к советам старших.	Использовать речь для регуляции действия. Задавать
5	Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Знакомство с факторами, влияющими на формирование правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка и плоскостопие.	Формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.	Моделировать, оценивать различные ситуации поведения. Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Составление индивидуальной программы здоровья	Формирование ориентации на понимание причин успеха учебной деятельности. Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе.	Использовать речь для регуляции своего действия. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Учиться работать в группах.
7	Основы самоконтроля. Показатели самоконтроля	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Знакомство с основами самоконтроля и его показателями.	Формирование адекватной и позитивной самооценки.	Работать в группах по составлению правил поведения. Использовать речь для регуляции своего действия. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Внесение необходимых дополнений и коррективы в план и способ действия

8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Составление дневника самоконтроля.	Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе.	Проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.	Моделировать, оценивать различные ситуации поведения. Планировать своё действие, соответствующее поставленным задачам и условиям реализации.
9	Средства и методы сохранения здоровья. Точечный массаж	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Что такое точечный массаж?	Выбирать оптимальные формы поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями.	Строить речевые высказывания в устной форме.	Понимать возможные различия в основании оценки одного и того же предмета. Понимать возможные различия в позициях зрения на либо предмете, либо проблеме.
10	Обучение основам точечного массажа	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Обучение основам точечного массажа.	Формирование адекватной и позитивной самооценки.	Умение прислушиваться к советам старших.	Использовать речь для регуляции действия. Задавать и решать задачи. Учиться работать в группах.
11	Профилактика близорукости. Близорукость и здоровье человека	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Знакомство с профилактикой близорукости. Взаимосвязь близорукости и здоровья человека.	Формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.	Учиться работать в группах.

12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Продельвание точечного массажа, который снимает зрительное напряжение.	Формирование ориентации на понимание причин успеха учебной деятельности. Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе.	Использовать речь для регуляции своего действия. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Моделирование ситуаций для оценивания различных ситуаций поведения. Планирование своего действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
----	---	--	--	---	---	---

Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)

13	Что значит быть сильным и ловким? Выносливость и сила.	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Знакомство с критериями силы и выносливости	Представление о правилах поведения для сохранения своего здоровья. Умение строить рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.	Разрешение споров. Владение диалогической формой речи	Моделирование ситуаций для оценивания различных ситуаций поведения.
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Составление индивидуальной программы развития двигательных способностей	Формирование установки на здоровый образ жизни. Умение соотносить поступки и события.	Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.	Формирование адекватной самооценки. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

15	Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Применение прикладных умений и навыков. Продельвание движений при преодолении препятствий.	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование адекватной и позитивной самооценки.	Знание правил лазания по канату и шесту.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Учиться работать в парах.
----	--	--	---	---	--	---

16	Спортивно-военноизбранная игра	1 Комбинируемое Игровая, здоровье сберегающая	Применение правил спортивно-военноизбранной игры.	Формирование адекватной и позитивной самооценки	Умение осуществлять поиск информации из иллюстративного материала, делать выводы.	Использовать речь для регуляции своего действия. Строить понятные для партнёра высказывания
17	Катание с горы на лыжах	1 Комбинируемое Игровая, здоровье сберегающая	Катание с горы на лыжах	Формирование ориентации на понимание причин успеха учебной деятельности	Умение применять полученные знания на практике. Поиск и выделение нужной информации.	Договариваться и приходить к общему решению, сотрудничать с другими участниками деятельности
18	Лыжная эстафета	1 Комбинируемое Игровая, здоровье сберегающая	Проведение лыжной эстафеты.	Формирование адекватной и позитивной самооценки	Умение применять полученные знания на практике.	Договариваться и приходить к общему решению, сотрудничать с другими участниками деятельности
19	Прогулка на лыжах	1 Комбинируемое Игровая, здоровье сберегающая	Прогулка на лыжах	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование адекватной и позитивной самооценки.	Умение применять полученные знания на практике. Поиск и выделение нужной информации	Договариваться и приходить к общему решению, сотрудничать с другими участниками деятельности

20	Чтоб забыть про докторов	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Проведение эстафет	Формирование адекватной и позитивной самооценки.	Умение осуществлять поиск информации из иллюстративного материала, делать выводы.	Использовать речь для регуляции своего действия. Строить понятные для партнёра высказывания
21	Основные виды движения. Метание.	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Знакомство с метанием и его видами	Формирование ориентации на понимание причин успеха учебной деятельности.	Умение применять полученные знания на практике. Поиск и выделение нужной информации.	Договариваться и приходить к общему решению, выбирать совместные действия
22	Способы метания	2 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Освоение способов метания	Формирование адекватной и позитивной самооценки	Умение осуществлять поиск информации, делать выводы.	Проявлять уважение к другим участникам коллективной деятельности
23	Упражнения с большим мячом.	2 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Проведение упражнений с мячом	Формирование адекватной и позитивной самооценки	Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.	Проявлять уважение к другим участникам коллективной деятельности
24	Метание малого мяча	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Метание малого мяча	Формирование ориентации на понимание причин успеха учебной деятельности.	Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.	Ученик по возможности научиться осуществлять актуальный контроль уровня произвольного внимания

25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Упражнения с ловлей мячей. Разучивание новых игр.	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование адекватной и позитивной самооценки.	Умение осуществлять поиск информации, делать выводы.	Договариваться и приходиться к общему решению совместной деятельности
26	Метание на дальность	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Метание на дальность	Выбирать оптимальные формы поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями.	Подведение под понятие- распознавание объектов, выделение существенных признаков и их синтез.	Понимание возможности разных оснований оценки одного того же предмета
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Разучивание правил игры «Меткий стрелок». Правила метания мяча	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование адекватной и позитивной самооценки	Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.	Ученик понимает возможность научиться Осуществляет актуальный контроль уровня произвольного внимания

28	Весёлые старты	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая		Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Выбирать оптимальные формы поведения в условиях природы.	Подведение под понятие-распознавание объектов, выделение существенных признаков и их синтез.	Понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета. Понимание возможности различия позиций зрения на один и тот же предмет или вопрос.
29	Фазы метания	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая	Знакомство с фазами метания.	Формирование адекватной и позитивной самооценки	Умение осуществлять поиск информации, делать выводы.	Проявление уважения и готовности к совместной работе по установленным договорённости и правилам, участие в коллективных и коммуникативных деятельности
30	Игры на свежем воздухе	2 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая		Формирование адекватной и позитивной самооценки	Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.	Проявление уважения и готовности к совместной работе по установленным договорённости и правилам, участие в коллективных и коммуникативных деятельности
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (4)						
31	Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая		Формирование ориентации на понимание причин успеха учебной деятельности.	Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.	Ученик понимает возможности научиться. Осуществляет контроль уровня произвольного внимания

32	Упражнения и игры для динамической паузы	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая		Формирование адекватной и позитивной самооценки	Умение осуществлять поиск информации, делать выводы.	Проявлять уважение, готовность выполнять совместные установленные договорённости и правила, участвовать в коллективных коммуникативных и деятельностных
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая		Формирование ориентации на понимание причин успеха учебной деятельности.	Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.	Ученик понимает возможности научиться осуществлять актуальный контроль уровня произвольного внимания
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	2 Комбинированное Игровая, здоровье сберегающая		Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование адекватной и позитивной самооценки	Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.	Ученик понимает возможности научиться осуществлять актуальный контроль уровня произвольного внимания

Методическое и материально-техническое сопровождение программы

1. Горский В.А. «Путешествие по тропе здоровья», 4 класс. М., Просвещение, 2012.

2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2012.
3. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 2008
4. Безруких М. М. ,Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2004.– 80 с.
5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2010
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2003
7. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2011.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2012.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2011. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
11. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
12. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
13. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Печатные пособия.

Информационно-коммуникативные средства:

- общепользовательские цифровые инструменты учебной деятельности;
- специализированные цифровые инструменты учебной деятельности.

Технические средства обучения:

- CD, DVD – проигрыватели;
- телевизор;
- аудио, видеомаягнитофон;
- компьютер с художественным программным обеспечением;
- слайд-проектор;
- мультимедиа – проектор;
- магнитная доска;
- экран навесной;
- фотокамера цифровая;
- видеокамера цифровая.

Экранно-звуковые пособия:

- аудиозаписи музыки к литературным произведениям;
- видеофильмы или DVD- фильмы и презентации.

Учебно-практическое оборудование.

Модели и натуральный фонд.

Игры и игрушки.