

МКОУ «Шаумяновская ООШ»

Учебная рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Тропинка к здоровью»
направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 2

Учитель: Шихмаева А. А.

Тропа здоровья



Директор МКОУ
«Шаумяновская ООШ»



В. Г. Махмудова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Календарно - тематическое планирование занятий «Тропинка к здоровью»

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	Виды деятельности		Форма контроля
			Теория 0,5 часа	Практика 0,5 час	
1	Что такое здоровье. Знакомство с Доктором Здоровье	1	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок	Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	Фронтальный опрос
2	Дружи с водой Советы доктора Воды	1	Беседа по стихотворению К. Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды.	Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».	Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
3	Дружи с водой Друзья вода и мыло	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.	Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	Конкурс на самое интересное, занимательное задание

4	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	1	Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок	Опыт со светом. Гим-настика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»	Фронтальный опрос
5	Уход за ушами Чтобы уши слышали	1	Беседа. Правила сохранения слуха.	Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей».	Конкурс на лучшее доказательство
6	Уход за зубами. Почему болят зубы	1	Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...» Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка. Игра «Угадайка!»	Творческое рисование.
7	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Практическая работа. Тест.	Тест
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия.	Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы».
9	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Памятка «Это полезно знать».	Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Практическая работа.	Памятка «Это полезно знать».
10	Забота о коже Зачем человеку кожа	1	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей.	Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов. Игра «Угадайка».	Фронтальный опрос
11	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи».	Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая	Тест

				работа.	
12	Забота о коже. Если кожа повреждена	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи.	Игра «Можно или нельзя». Оздоровитель-ная минутка «Этюд ду-ши». Практическая ра-бота в парах «Как ока-зять первую помощь?»	Работа по карточкам
13	Как следует питаться Питание- необходимое условие для жизни человека	1	Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Разучивание пословиц и поговорок.	Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	Фронталь-ный опрос
14	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа по стихотворению С. Михалкова « Про девочку, которая плохо кушала»	Оздоровительная минутка.Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».	Анализ ситуации
15	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство	1	Стихотворение С. Михалкова « Не спать » Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка. Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам».	Ответы на вопросы
16	Настроение в школе Как настроение?	1	Беседа. Встреча с доктором Любовь.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».	Тест
17	Настроение после школы Я пришёл из школы	1	Беседа. Работа с пословицами.	Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ».	Анализ ситуации
18	Поведение в школе Я- ученик	1	Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»	Творческая работа «Придумай правила»
19	Вредные привычки	1	Беседа «Это красивый человек».	Оздоровительная минутка «Деревце».Игра «Да - нет».	Познавательная игра
20	Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора	1	Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку».Творческое рисование	Фронталь-ный опрос
21	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно!	Оздоровительная мину-тка. Работа по таблице. Правила для поддержа-ния правильной осанки. Практические упражн.	Конкурс на лучшее инсцениро-вание

22	Полезен ли спорт для здоровья	1	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	Конкурс-рассказ «Спортивная история»
23	Как закаляться. Если хочешь быть здоров	1	Сказка о микробах. Правила закаливания.	Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!	Тест «Здоровый человек – это...»
24	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	1	Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами.	Экскурсия Просмотр фильма	Мини выставка
25	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.	Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Конкурс рисунков «Мы дружим с физрой и водой»
26	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья	1	Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь»	Оздоровительная минутка. Творческая работа.	Фронтальный опрос
27	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность. Работа с пословицами..	Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку»	Найди правильный ответ (карточки)
28	Почему мы болеем	1	Рассказ учителя. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа в группах.	Фронтальный опрос
29	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил.	Оздоровительная минутка. Коллективная работа.	Фронтальный опрос. Познавательная игра.
30	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины	1	Беседа «Из чего получают лекарства»	Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает»	Работа по карточкам
31	Народные игры.	1	Беседа по теме.	Разучивание народных игр. Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд»	Игра- конкурс
32	Подвижные игры. Русская игра «Городки»	1	Беседа по теме.	Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета»	Игра-конкурс

33	Горка зовёт	1	Развитие физичес-ких качеств вынос-ливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
34	Зимнее солнышко	1	Развитие выноси-вости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	Санки
35	Зимнее солнышко	1	Развитие выноси-вости и ловкости	«Кто быстрее приготовится»	Санки
36	Штурм высоты	1	Развитие выноси-вости и быстроты	«Штурм высоты»	Флажки
37	Снежные фигуры	1	Развитие выноси-вости и ловкости	«Салки»	Флажки
38	Закрепление. Игры на свежем воздухе	1	Развитие выноси-вости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору уч-ся	Санки
39	Мы строим крепость	1	Развитие физичес-ких качеств вынос-ливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	Лопатки, санки
40	Солнце и витамины	1	Беседа «Человек и его здоровье»	Оздоровительная минутка. Выставка «Урожай нашего огорода»	Фронталь-ный опрос
41	Как помочь сохранить себе здоровье	1	Встреча с докторами Здоровья.Повторе-ние составляющих здорового образа жизни.	Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков	Фронталь-ный опрос
42	Мир движений	1	Мир движений, их роль в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	Кубики, мелки, обручи, скакалки
43	Красивая осанка	1	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики», «Паровоз»	Гимнастические палки, ленточки, скакалки
44	Учись быстроте и ловкости	1	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Скакалки, мелки
45	Сила нужна каждому	1	Развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	Мешочки, скакалка, коврики
46	Ловкий. Гибкий.	1	Развитие гибкости и	«Снип –Снап», «Быстрая	Гимнастические

			ловкости	тройка»	палки, скакалки
47	Весёлая скакалка	1	Развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	Кубики, скакалки
48	Сила нужна каждому	1	Развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»	Мешочки, мячи
49	Развитие быстроты	1	Развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	Мячи, скакалки
50	Кто быстрее?	1	Развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	Мешочки, мячи, кубики
51	Скакалочка- выручалочка	1	Развитие силы	«Удочка с приседанием»	Скакалки, коврики
52	Ловкая и коварная гимнастическая палка	1	Развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, волейбольный мяч
53	Команда быстроногих «Гуси – лебеди»	1	Развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»	Обручи, гимнастические палки, скакалки
54	Выбираем бег	1	Развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	Мяч, фишки, флажки
55	Метко в цель	1	Развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	Кегли, малые мячи, большие мячи
56	Путешествие по островам	1	Развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	Мячи, обручи, канат
57	Развиваем точность движений	1	Развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот»	Гимнастические палки, мяч
58	Удивительная пальчиковая гимнастика	1	Развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	Теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
59	Развитие скоростных качеств	1	Развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «Колдунчики»	Мячи
60	Развитие выносливости	1	Развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	Мяч, гимнастическая палка

61	Развитие реакции	1	Развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	Мешочки с песком
62	«Удочка»	1	Развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	Булавы, мяч, фишки
63	Прыжок за прыжком	1	Развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	Флажки, эстафетная палочка
64	Мир движений и здоровья	1	Развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	Ленточка, гимнастическая палка
65-66	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	2	Развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний», «Если бы ноги стали руками»	
67-68	Обобщающее занятие «Доктора здоровья»	2	Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»	Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья.	Игра - конкурс