

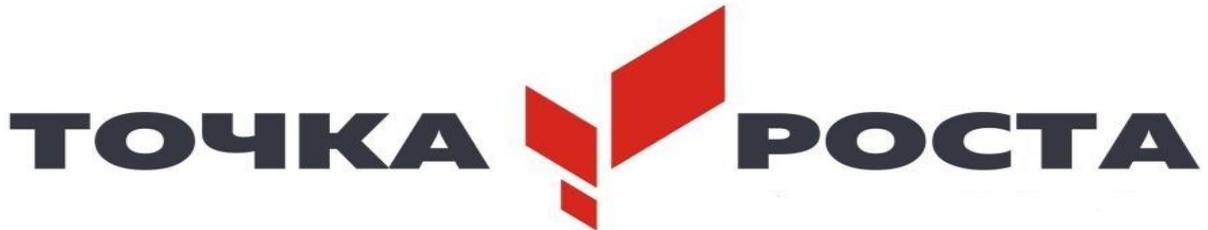
**Отдел образования Администрации муниципального
образования «Починковский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Прудковская средняя школа**

ПРИНЯТО

Протокол заседания педагогического
совета №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО директор

_____ Петроченкова А.А.
Приказ № 80 от «30» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Тропинки здоровья» с использованием оборудования центра «Точка роста»**

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-10 лет.

Срок реализации: 1 год

Составитель: Петроченкова Л. А., учитель физической культуры

ПРУДКИ 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРУДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петроченкова Анастасия
Александровна

02.09.24 07:51 (MSK)

Простая подпись

Пояснительная записка

Настоящая программа курса «Тропинки здоровья» для 2-4 классов разработана на основе авторской программы В. И. Ляха, Зденевич А. А. Подвижные игры. Внеурочная деятельность. 1–4 классы / – М. Просвещение, 2013г.

Программа «Тропинки здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление в 2-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Игровая деятельность поддерживается уникальными возможностями в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Цель программы: формирование у обучающихся потребности и готовности беречь своё здоровье и заботиться о нём, соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности;
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм народов мира.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «Правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач, воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции,

ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Содержание курса

Игры с бегом (10 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (10 часов)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРУДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА, Петроченкова Анастасия
Александровна

02.09.24 07:51 (MSK)

Простая подпись

Теория. Правила техники безопасности.

Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (8 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой.

Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме.

Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (10 часов)

Теория. Значение слова эстафета.

Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (10 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура.

Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Планируемые результаты

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Ученик получит возможность научиться

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья.
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития.
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРУДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА,** Петроченкова Анастасия
Александровна

02.09.24 07:51 (MSK)

Простая подпись

- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	10ч.	2 ч.	8 ч.
2.	Игры с мячом.	10 ч.	2 ч.	8 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	10 ч.	2 ч.	8 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10 ч.	2 ч.	8 ч.
5.	Зимние забавы.	8 ч.	2 ч.	6 ч.
6.	Эстафеты.	10 ч.	2 ч.	8 ч.
7.	Народные игры	10ч.	2 ч.	8 ч.
Итого:		68 ч.	14 ч.	54 ч.

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	2	02.09 03.09
3-4	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	2	09.09 10.09
5-6	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	2	16.09 17.09
7-8	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	2	23.09 24.09
9-10	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра	2	30.09 01.10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРУДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА,** Петроченкова Анастасия
Александровна

02.09.24 07:51 (MSK)

Простая подпись

	«Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»		
11-12	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	2	07.10. 08.10
13-14	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	2	14.10 15.10
15-16	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	2	21.10 22.10
17-18	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	2	05.11 11.11
19-20	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	2	12.11 18.11
21-22	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	2	19.11 25.11
23-24	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	2	26.11 02.12
25-26	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	2	03.12 09.12
27-28	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	2	10.12 16.12
20-30	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	2	17.12 23.12
31-32	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	2	24.12 13.01.2025
33-34	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	2	14.01 20.01
35-36	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	2	21.01 27.01

37-38	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	2	28.01 03.02
39-40	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	2	04.02 10.02
41-42	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	2	11.02 17.02
43-44	Игра «Строим крепость».	2	18.02 24.02
45-46	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	2	25.02 03.03
47-48	Игра «Лепим снеговика».	2	04.03 10.03
49-50	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	2	11.03 17.03
51-52	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	2	18.03 31.03
53-54	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	2	01.04 07.04
55-56	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	2	08.04 14.04
57-58	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	2	15.04 21.04
59-60	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	2	22.04 28.04
61-62	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	2	29.04 05.05
63-64	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	2	06.05 12.05
65-66	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	2	13.05 19.05
67-68	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	2	20.05 26.05

Учебно – методическое обеспечение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРУДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петроченкова Анастасия
Александровна

02.09.24 07:51 (MSK)

Простая подпись

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.// В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
4. Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРУДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петроченкова Анастасия
Александровна

02.09.24 07:51 (MSK)

Простая подпись