

*Муниципальное образовательное учреждение*  
Верхнетуломская средняя общеобразовательная школа  
муниципального образования Кольский район Мурманской области

<b>«Согласовано»</b> Руководитель МО  Протокол № _____ от «___» _____ 20... г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ Верхнетуломской СОШ _____ В.И.Крюкова от «__» _____ 20... г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ Верхнетуломской СОШ _____ Е.Я.Козлова Приказ № _____ от «__» _____ 20... г.
--	---	--

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Путешествие по тропе здоровья»  
по спортивно-оздоровительному направлению**

Составители:  
Батина Е.И., уч. начальных классов  
Константинова Е.Я., уч. начальных классов  
Кочурова Н.И., уч. начальных классов  
Спириденкова Е.А., уч. начальных классов

## 1. 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.

### 1.1. 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 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.

В нашей школе за последние годы накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, близорукость.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении, на заседании методического объединения учителей начальных классов принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### 1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного

процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

#### **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:**

- 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 которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности, в основе которого определяется содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. Системности, определяющего взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

#### **1.3. 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ Верхнетуломская СОШ.

**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.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов МОУ ВСОШ, как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

#### **1.4.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 «Путешествие по тропе здоровья».

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 «Путешествие по тропе здоровья» 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

<b>Предмет</b>	<b>Содержание учебной дисциплины</b>	<b>Содержание программы «Путешествие по тропе здоровья»</b>
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.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
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.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки.

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 здоровье.

### 1.5. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 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, т. е. в 1 классе в первой четверти по 30 минут, во второй – 35 минут, во втором полугодии по 40 минут, во 2-4 классах по 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьном стадионе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

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 видеofilьмов	«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 «Путешествие по тропе здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **1.6. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

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 и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -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.

Более 50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» 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.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными

способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, овладение первичными навыками ходьбы на лыжах, знакомство с физминутками.

➤ 2 класс «Если хочешь быть здоров»: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, подъёма на склон на лыжах, комплексы физкультминуток.

➤ 3 класс «По дорожкам здоровья»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катание с горы на лыжах, физкультминутки для друзей.

➤ 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, лыжные прогулки и эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## **1.7. Характеристика условий образовательного учреждения при реализации программы**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Путешествие по тропе здоровья МОУ ВСОШ имеет необходимую материально-техническую базу:

### ***Школьный кабинет для проведения занятий по программе***

#### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: профилактика инфекционных заболеваний, точечный массаж и др.;
- измерительные приборы: ростомер, весы, часы и их модели.

#### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:**

ноутбуки, мультимедийный проектор, экран.

### ***Спортивный зал и школьный стадион***

#### ***Спортивный инвентарь:***

Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, мячи, обручи, скакалки, кегли, лыжи.

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

### **2.1. 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 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;
- 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.

## **2.2. 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).

### **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 учебника, 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 (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.

### **2.3. Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся 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.

### **2.4. 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 поведения 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.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

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.

## **3. Тематическое планирование программы «Путешествие по тропе здоровья»**

*1 класс*

**«Первые шаги к здоровью»**

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, ч	В том числе виды занятий	
			Теоретические	Практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни»</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Режим дня школьника	1	1	
1.2.	Составление индивидуального режима дня	1		1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	1	
2.2.	Измерение своего роста и веса	1		1
<b>3.</b>	<b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Осанка – стройная спина	1	1	
3.2.	Будем улучшать осанку	1		1
<b>4.</b>	<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
4.1.	Настроение и желание заниматься личной гигиеной	1	1	
<b>5.</b>	<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Как мы дышим	1	1	
5.2.	Тренируем дыхание	1		1
<b>6.</b>	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Глаза – главные помощники человека	1	1	
6.2.	Снимаем утомление глаз	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Что такое двигательные способности?»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Двигательные способности людей	1	1	
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	1		1

<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<i>1.</i>	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	<i>8</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
1.1.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		1
1.2.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		1
1.3.	Все на лыжи!	1	1	
1.4.	Скользящий шаг без палок	1		1
1.5.	Скользящий шаг с лыжными палками	1		1
1.6.	Равновесие.	1	1	
1.7.	Упражнение в равновесии	1		1
1.8.	Виды спорта.	1	1	
<i>2.</i>	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>9</i>
2.1.	Движение и двигательные действия	1	1	
2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1		1
2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1		1
2.5.	Ходьба перекрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1		1
2.6.	Игры на свежем воздухе	1		1
2.7.	Гимнастическая ходьба и ходьба, высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1		1
2.8.	Ходьба приставным шагом	1		1
2.9.	Фигурная ходьба	1		1
2.10	Весёлые старты	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<i>1.</i>	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		1

Итого:	33	12	21
--------	----	----	----

**2 класс**  
**«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, ч	В том числе виды занятий	
			Теоретические	Практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	1	
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1.	Прибавление в росте и весе	1	1	
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		1
<b>3.</b>	<b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Форма спины и грудной клетки	1	1	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1
<b>4.</b>	<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	1	
<b>5.</b>	<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		1
<b>6.</b>	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Как устроен наш глаз	1	1	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Что значит быть гибким?»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Гибкость тела	1	1	

1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1.1.	Лазанье и перелезание	1		1
1.2.	Игротека «Разведчики»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Ступающий шаг	1		1
1.5.	Способы подъёма на склон	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
<b>2.</b>	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1		1
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1
2.7.	Бег с преодолением препятствий	1		1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1	1	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1		1
2.10.	Эстафета	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	34	11	23

### 3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, катание с горы на лыжах, 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, ч	В том числе виды занятий	
			Теоретические	Практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни»</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1		1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	1	
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1		1
<b>3.</b>	<b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	1	1	
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		1
<b>4.</b>	<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		1
<b>5.</b>	<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Закаливание организма	1	1	
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1		1
<b>6.</b>	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Профилактика близорукости	1	1	
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Что значит быть ловким?»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Что такое ловкость	1	1	
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1.1.	Лазание по канату и шесту	1		1
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	



1.4.	Коньковый ход	1		1
1.5.	Спуск с горы	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
<b>2.</b>	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
2.1.	Прыжки и спорт	1	1	
2.2.	Прыжки в длину с места	1		1
2.3.	Прыжки в длину с разбега	1		1
2.4.	Прыжки в высоту	1		1
2.5.	Прыжки со скакалкой	1		1
2.6.	Игротека «На болоте»	1		1
2.7.	Прыжок в глубину	1	1	
2.8.	Впрыгивание на возвышение	1		1
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	1	
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Игры на переменах	1		1
1.3.	Игры разных народов	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1
	Итого:	34	13	21

#### 4 класс

#### «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, самоконтроль, овладение точечным массажем, принятие себя как личности

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, ч	В том числе виды занятий	
			Теоретические	Практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни»</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Красивая улыбка человека	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1		1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

2.1.	Факторы, влияющие на рост и вес человека	1	1	
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	1		1
<b>3.</b>	<b><i>Тема «Формирование правильной осанки»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	1	
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		1
<b>4.</b>	<b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1.	Показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		1
<b>5.</b>	<b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Точечный массаж	1	1	
5.2.	Обучение основам точечного массажа	1		1
<b>6.</b>	<b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1	1	
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Выносливость и сила	1	1	
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>	<b>6</b>		<b>6</b>
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1		1
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1		1
1.3.	Катание с горы на лыжах	1		1
1.4.	Лыжная эстафета	1		1
1.5.	Прогулка на лыжах	1		1
1.6.	Игротека «Чтоб забыть про докторов»	1		1
<b>2.</b>	<b><i>Тема «Основные виды движения»</i></b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.1.	Метание	1	1	
2.2.	Способы метания	1		1
2.3.	Фазы метания	1	1	
2.4.	Упражнения с большим мячом	1		1
2.5.	Метание малого мяча	1		1
2.6.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1		1
2.7.	Метание на дальность	1		1
2.8.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1		
2.9.	Весёлые старты	1		1
2.10.	Игры на свежем воздухе	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	1	
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1		1
1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1		1
	Итого:	34	11	23

#### 4. Содержание программы

##### Раздел I

**(46 часов: теоретические занятия-24 часа, практические занятий-22 часа)**

##### **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.**

**(8 часов: теоретические занятия - 4 часа, практические занятия - 4 часа)**

##### **1 класс**

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

*Теория:* Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

*Практика:* Составление и запись своего режима дня.

##### **2 класс**

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

*Теория:* Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

*Практика:* Разработка комплекса утренней зарядки.

##### **3 класс**

**(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?».

##### **4 класс**

**(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.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

##### **1 класс**

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

*Теория:* Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

*Практика:* Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

##### **2 класс**

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

**Теория:** Прибавление в росте и весе.

**Практика:** Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

**3 класс**

**(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.

**4 класс**

**(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.**

**(8 часов: теоретические занятия - 4 часа, практические занятия - 4 часа)**

**1 класс**

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

**Теория:** Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.

**Практика:** Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

**2 класс**

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

**Теория:** Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

**Практика:** Проверка своей осанки.

**3 класс**

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

**Теория:** Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

**Практика:** Проверка формы стопы.

**4 класс**

**(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.**

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

**1 класс**

**(1 час: теоретические занятия-1 час)**

**Теория:** 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.

**2 класс**

**(1 час: теоретические занятия-1 час)**

**Теория:** Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

### **3 класс**

**(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.

### **4 класс**

**(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.**

**(8 часов: теоретические занятия - 4 часа, практические занятия - 4 часа)**

### **1 класс**

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

**Теория:** Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

**Практика:** Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений.

### **2 класс**

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

**Теория:** Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

**Практика:** Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

### **3 класс**

**(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.

### **4 класс**

**(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**

**(8 часов: теоретические занятия - 4 часа, практические занятия - 4 часа)**

### **1 класс**

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

**Теория:** Глаза – главные помощники человека.

**Практика:** Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

### **2 класс**

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

**Теория:** Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

**Практика:** Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

### **3 класс**

**(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.

### **4 класс**

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

**Теория:** Профилактика близорукости.

**Практика:** Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

## **Раздел II**

**(8 часов: теоретические занятия - 4 часа, практические занятий - 4 часа)**

### **Воспитание двигательных способностей**

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

#### **Тема 1. Что такое двигательные способности?**

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

##### **1 класс**

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

**Теория:** Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

**Практика:** Проверяем свои двигательные способности.

#### **Тема 2. Что значит быть гибким?**

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

##### **2 класс**

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

**Теория:** Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

**Практика:** Физические упражнения для развития гибкости.

#### **Тема 3. Что значит быть ловким?**

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

##### **3 класс**

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

**Теория:** Быстрое овладение 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)**

##### **4 класс**

**(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

(66 часов: теоретические занятия -16 часов, практические занятия -50 часов)

#### Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

#### **Тема 1. Прикладные умения и навыки**

**(26 часов: теоретические занятия -7 часов, практические занятия -19 часов)**

##### **1 класс**

**(8 часов: теоретические занятия -3 часа, практические занятия -5 часов)**

*Теория:* Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта. Классификация видов спорта.

*Практика:* Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл».

Скользкий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.

Упражнения в равновесии.

##### **2 класс**

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

*Теория:* Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения.

*Практика:* Лазанье и перелезание. Отработка навыков ползания, подползания и перелезания в игре «Разведчики».

Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения.

##### **3 класс**

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

*Теория:* Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника торможения.

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

Коньковый ход. Отработка конькового хода. Спуск с горы. Способы спуска с горы.

##### **4 класс**

**(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, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

#### **Тема 2. Основные виды движения**

**(40 часов: теоретические занятия - 9 часов, практические занятия - 31 час)**

##### **1 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия - 9 часов)**

*Теория:* Движение и двигательные действия .

*Практика:* 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 перекрестным 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.

#### **2 класс**

**(10 часов: теоретические занятия - 2 часа, практические занятия - 8 часов)**

**Теория:** Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

**Практика:** 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.

#### **3 класс**

**(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».

#### **4 класс**

**(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**

**(15 часов: теоретические занятия - 3 часа, практические занятия - 12 часов)**

#### **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий**

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

#### **Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.**

**(15 часов: теоретические занятия - 3 часа, практические занятия - 12 часов)**

#### **1 класс**

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

**Теория:** Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.

**Практика:** Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

#### **2 класс**

**(5 часов: практические занятия - 5 часов)**

**Практика:** 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. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

#### **3 класс**

**(4 часа: 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».



#### 4 класс

(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».

### 5. Список литературы

#### Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А. От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминутки.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Лях В.И. Физическая культура 1-4кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012г.
14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
15. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
16. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
17. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 18.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

#### Литература для обучающихся:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство
8. АСТ -ЛТД, 1997.
9. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

## 6. Приложение.

### Тестовый материал

#### 1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Два раза.
  - в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
  - а) Всегда.
  - б) Не всегда.
  - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
  - а) Каша и чай.
  - б) Мясное блюдо и чай.
  - в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
  - а) Никогда.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
  - а) Маргарин.
  - б) Масло с маргарином.
  - в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
  - а) Три-четыре раза.
  - б) Один-два раза.
  - в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
  - а) Менее трёх раз в неделю.
  - б) От 3 до 6 раз в неделю.
  - в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
  - а) Одну-две.
  - б) От трёх до пяти.
  - в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
  - а) убрать весь жир;
  - б) убрать часть жира;
  - в) оставить весь жир.

Ключ:

а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

## **2 класс Тест «Что мы знаем о здоровье»**

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

**2. Как не передаются кишечные заболевания?**

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

**4. Что не вредит здоровью?**

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

**7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация (1 балл - 1 правильный ответ)

8-9 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности.

**3 класс Тест «Ваше здоровье»**

- 1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**
- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
  - б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
  - в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.
- 2. Курите ли Вы?**
- а) Нет.
  - б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
  - в) Курите по целой пачке в день.
- 3. Употребляете в пищу:**
- а) много масла, яиц, сливок;
  - б) мало фруктов и овощей;
  - в) много сахара, пирожных, варенья
- 4. Пьёте ли Вы кофе?**
- а) Очень редко.
  - б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
  - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.
- 5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?**
- а) Да, для Вас это необходимо.
  - б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
  - в) Нет, не делаете.
- 6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**
- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
  - б) Школа Вас в общем-то устраивает.
  - в) Вы идёте без особой охоты.
- 7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**
- а) Нет.
  - б) Только при острой необходимости.
  - в) Да, принимаете каждый день.
- 8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**
- а) Нет.
  - б) Затрудняетесь ответить.
  - в) Да.
- 9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**
- а) Да, а иногда и оба дня.
  - б) Да, но только когда есть возможность.
  - в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.
- 10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**
- а) Активно занимаясь спортом.
  - б) В приятной весёлой компании.
  - в) Для Вас это - проблема.
- 11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**
- а) Нет.
  - б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
  - в) Да.
- 12. Есть ли у Вас чувство юмора?**
- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
  - б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
  - в) Нет

**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый

образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаєте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

#### *4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»*

##### **1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:**

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

##### **2. Проснувшись утром, Вы:**

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

##### **3. Ваш завтрак:**

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

##### **4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

##### **5. Вы бы предпочли за обед:**

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

##### **6. Курение:**

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

##### **7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

##### **8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

**9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

**10. Что означают для Вас встречи с друзьями?**

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

**11. Как Вы ложитесь спать?**

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

**12. Употребляете в пищу:**

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

**13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

- а) роль болельщика
- б) Делаете зарядку
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки

**14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

**15. Как Вы проводите летние каникулы?**

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

**16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:**

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

**Ключ**

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0

Используя таблицу,  
подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;  
более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.