

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:
протокол заседания
МОУ начальных классов
от «_16_» августа 2021 г. № 1
Руководитель МОУ:
Алексеева С.В. / _____ /

Согласовано:
Заместитель директора
Батюкова С.А. / _____ /
«_16_» августа 2021 г.

Утверждена:
Приказ № 1
от «_16_» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Путешествие по тропе здоровья»

Уровень общего образования:

начальное общее образование 1 – 4 классы

Количество часов на уровень 136 часов

Учитель: (ФИО, кв.к.) Е.М. Яворская

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> ➤ правила гигиены повседневного быта; ➤ особенности физического развития младшего школьника; ➤ влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье; ➤ показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья; ➤ правила предупреждения простудных заболеваний; ➤ основные правила закаливания организма; ➤ что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека; ➤ основы рационального питания; ➤ способы воспитания двигательных способностей; ➤ основные виды движения; ➤ виды подвижных игр; ➤ правила игры; ➤ основы лыжной подготовки; ➤ малые формы двигательной активности⁴ ➤ особенности воздействия двигательной активности на организм человека. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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

	<p>другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p>➤ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p>
<p>➤ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>➤ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>➤ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>➤ 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).</p> <p>➤ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p>	<p>➤ Слушать и понимать речь других.</p> <p>➤ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p> <p>➤ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>➤ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>➤ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).</p>
<p>Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.</p>	<p>➤ 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;</p> <p>➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.</p>

2. Содержание учебного предмета

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.

3. Тематическое планирование

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».		11 ч.
1.	Режим дня школьника	1
2.	Составление индивидуального режима дня	1
3.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1
4.	Измерение своего роста и веса	1
5.	Осанка – стройная спина!	1
6.	Будем улучшать осанку	1
7.	Настроение и желание заниматься	1
8.	Как мы дышим	1
9.	Тренируем дыхание	1
10.	Глаза – главные помощники человека	1
11.	Снимаем утомление глаз	1
Раздел «Воспитание двигательных способностей»		2 ч.
12.	Двигательные способности людей	1
13.	Проверяем свои двигательные способности	1
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»		18 ч.
14.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1
15.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1
16.	Все на лыжи!	1
17.	Скользящий шаг без палок	1
18.	Скользящий шаг с лыжными палками	1
19.	Равновесие.	1
20.	Упражнение в равновесии	1
21.	Виды спорта.	1
22.	Движение и двигательные действия	1
23.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1
24.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1
25.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1
26.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1

27.	Игры на свежем воздухе.	1
28.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1
29.	Ходьба приставным шагом.	1
30.	Фигурная ходьба.	1
31.	Весёлые старты	1
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»		2 ч.
31.	Малые формы двигательной активности	1
32.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1
	Итого:	33 ч.

2 класс
«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».		11 ч.
1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1
2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1
3.	Прибавление в росте и весе	1
4.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1
5.	Форма спины и грудной клетки	1
6.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1
7.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1
8.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1
9.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1
10.	Как устроен наш глаз	1
11.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1
Раздел «Воспитание двигательных способностей»		2 ч.
12.	Гибкость тела	1
13.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»		18 ч.
14.	Ползание и подползание	1
15.	Игротека «Разведчики»	1
16.	Лыжная подготовка	1
17.	Ступающий шаг	1
18.	Способы подъёма на склон	1
19.	Торможение	1
20.	Бег и его виды	1
21.	Обычный бег. Игра «Салки»	1
22.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1
23.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1
24.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1
25.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1

26.	Бег с преодолением препятствий.	1
27.	Сравнение ходьбы и бега	1
28.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1
29.	Эстафета	1
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»		5 ч.
30.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1
31.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1
32.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1
33.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1
34.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1
Итого:		34 ч.

3 класс
«По дорожкам здоровья»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».		12 ч.
1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1
3.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1
4.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1
5.	Плоскостопие и борьба с ним	1
6.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1
7.	Пульс как показатели самоконтроля	1
8.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1
9.	Закаливание организма	1
10.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1
11.	Профилактика близорукости	1
12.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1
Раздел «Воспитание двигательных способностей»		2 ч.
13.	Что такое ловкость	1
14.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»		16 ч.
15.	Лазание по канату и шесту	1
16.	Игротека «Пожарная команда»	1
17.	Лыжная подготовка	1
18.	Коньковый ход	1
19.	Спуск с горы	1
20.	Торможение	1
21.	Прыжки и спорт	1
22.	Прыжки в длину с места	1
23.	Прыжки в длину с разбега	1
24.	Прыжки в высоту	1
25.	Прыжки со скакалкой	1

26.	Игротека «На болоте»	1
27.	Прыжок в глубину	1
28.	Впрыгивание на возвышение.	1
29.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1
30.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»		4 ч.
31.	Малые формы двигательной активности	1
32.	Игры на переменах	1
33.	Игры разных народов	1
34.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1
Итого:		34 ч.

4 класс
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».		12 ч.
1.	Красивая улыбка человека	1
2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1
3.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1
4.	Практическая работа «Здоровое питание»	1
5.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1
6.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1
7.	Показатели самоконтроля	1
8.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1
9.	Точечный массаж	1
10.	Обучение основам точечного массажа	1
11.	Близорукость и здоровье человека	1
12.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1
Раздел «Воспитание двигательных способностей»		2 ч.
13.	Выносливость и сила	1
14.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»		16 ч.
15.	Движения при преодолении препятствий	1
16.	Спортивно-военизированная игра	1
17.	Катание с горы на лыжах	1
18.	Лыжная эстафета	1
19.	Прогулка на лыжах	1
20.	Чтоб забыть про докторов	1
21.	Метание.	1
22.	Способы метания	1
23.	Упражнения с большим мячом.	1
24.	Метание малого мяча	1

25.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1
26.	Метание на дальность	1
27.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1
28.	Весёлые старты	1
29.	Фазы метания	1
30.	Игры на свежем воздухе	1
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»		4 ч.
31.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1
32.	Упражнения и игры для динамической паузы	1
33.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1
34.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1
Итого:		34 ч.