

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тумаковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
Дата 30.08.2023

«Согласовано»  
зам. директора по ВР  
*Е.А. Ивановская* Е.А. Ивановская



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности «По тропе Здоровья»  
в 4 классе  
направление: спортивно-оздоровительное  
срок реализации 1 год

Учитель начальных классов  
Лейман О.С.

с. Тумаково

2023г

### **Пояснительная записка.**

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, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Программа «По тропе Здоровья» рассчитана на **1 учебный час в неделю**: – 34 часа.

**Место реализации программы:** спортивный зал, спортивная площадка, кабинет

#### **Формы учета знаний и умений.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «По тропе Здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков.

## Планируемые результаты

После окончания **4 года обучения** учащиеся должны

### **Знать:**

- правила соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- правила катания на санках, лыжах, коньках;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- значение экологии для окружающей среды.

### **Уметь:**

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

### **Личностные результаты:**

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

#### **2. Познавательные УУД:**

- уметь перерабатывать полученную информацию;

- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем.
- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя, критика;
- учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

**Результатом практической деятельности по программе «По тропе Здоровья» можно считать следующее:**

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ 90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

### **Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

## Содержание программы:

### 4 класс-34 часа

#### **Беседы по профилактике здорового образа жизни 5ч.**

«Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

**Подвижные игры на свежем воздухе – 10 ч.:** «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

**Экскурсии – 4ч.** «Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

#### **Динамические прогулки и игры – 1 ч.**

Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья»

**Настольные игры – 2ч.:** Шашки, шахматы, настольный теннис.

**Спортивные игры – 1ч.:** «Учимся играть в футбол, волейбол»

**Занятия в спортивном зале –1ч.:** «Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

**Спортивные соревнования – 2 ч.:** Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.

**Труд и спорт – 1ч.:** Лепка, оформление снежных фигур

**Катание на лыжах – 4 ч.**

**Конкурс рисунков – 2ч.**

**Промежуточная аттестация – 1 ч.**

### Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	Дата план.	Дата факт.	Форма проведения	Интернет ресурсы
1	Подвижные игры на свежем воздухе. «Пролезь сквозь мешок» ,«Землемеры»	1			Подвижные игры	<a href="files/kartotieka-narodnykh-ighr.html">files/kartotieka-narodnykh-ighr.html</a>
2	Экскурсия в осенний лес. «Ядовитые растения и грибы».	1			Экскурсия	
3	Динамическая прогулка. «Бег и ходьба– два слагаемых здоровья».	1			Динамическая прогулка	
4	Занятие на футбольном поле Игра в футбол.	1			Игра	
5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Первая помощь утопающему».	1			Просмотр фильма	<a href="yandex.ru">yandex.ru</a>
6	Подвижные игры на свежем воздухе. «Шлепанки» «Большой мяч»	1			Игры	
7	Экологический час. Сказка «Старик и Сова».	1			Беседа	
8	Подвижные игры и упражнения с мячами. «Звонкий мяч»	1			Игры	
9	Час здоровья. «Профилактика гриппа».	1			Беседа, просмотр презентации	<a href="mailto:info@infourok.ru">info@infourok.ru</a>
10	Подвижные игры на свежем воздухе. «Прятки» «Перехватчики»	1			Игры	
11	Конкурс рисунков. «Что такое ЗОЖ?»	1			Выставка рисунков	
12	Подвижные игры на свежем воздухе. «Мельница» «Перехватчики»	1			Игры	<a href="files/kartotieka-narodnykh-ighr.html">files/kartotieka-narodnykh-ighr.html</a>
13	Эстафеты с предметами. Эстафеты с предметами	1			Эстафеты	
14	Подвижные игры на свежем воздухе. «Второй лишний» «Мельница»	1			Игры	
15	Украшение школьного двора к празднику. Оформление снежных фигур.	1			Практическая работа	

16	Спортивные соревнования. Эстафета на лыжах.	1			Эстафета	
17	Зимняя экскурсия. «Снежное покрывало»	1			Экскурсия	
18	Катание на лыжах.	1				
19	Шахматно-шашечный турнир.	1			Настольные игры	
20	Эстафеты на лыжах.	1			Эстафета	
21	Час здоровья. «Береги здоровье смолоду».	1			Беседа с просмотром презентации	<a href="mailto:info@infourok.ru">info@infourok.ru</a>
22	Катание на лыжах.	1				
23	Катание на лыжах.	1				
24	Час настольных игр. Шашки, шахматы.	1			Настольные игры	
25	Экологический десант. «Что осталось после зимы?»	1			Практическая работа	
26	Подвижные игры на свежем воздухе	1			Игры	<a href="files/kartotieka-narodnykh-ighr.html">files/kartotieka-narodnykh-ighr.html</a>
27	Весенняя экскурсия. «Следы».	1			Экскурсия	
28	Час здоровья. «Как правильно купаться и загорать».	1			Беседа	<a href="mailto:info@infourok.ru">info@infourok.ru</a>
29	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Игры	
30	Конкурс рисунков «Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	1			Выставка рисунков	<a href="http://www.it">http://www.it</a>
31	Игры на воздухе .Волшебный солнца свет	1			Игры	
32	Игра - путешествие «Путешествие в страну Здорового Образа Жизни»	1			Игра- путешествие	
33	Спортивная игра – поиск клада. «Остров Здоровья» Инструктаж по ТБ во время каникул	1			Спортивная игра	<a href="http://www.it">http://www.it</a>
34	Промежуточная аттестация. Спортивные эстафеты.	1			Спортивные эстафеты	

## Список литературы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
6. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
7. <http://www.rusedu.ru/detail>
11. Сеть творческих учителей – [http://www.it-n.ru/board.aspx?cat\\_no](http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no)
12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>