

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



«Утверждено»

директор школы

С.А. Грибкова

Приказ № 03/01-126/1
от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «По тропе здоровья»
(направление спортивно-оздоровительное)

Возраст детей: 6-11 лет

Срок реализации: 4 года

Учитель начальных классов
Елисева Ирина Вильевна

с. Тумаково
2023г

Пояснительная записка

Программа «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.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс — 66 часа в год, 2-4 классы - 68 часа в год.

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье», 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.

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропе здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

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.

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.

Содержание программы

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

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Каждая часть программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропе здоровья» состоит из 7 разделов:

«**Вот мы и в школе**»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«**Питание и здоровье**»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«**Моё здоровье в моих руках**»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«**Я в школе и дома**»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«**Чтоб забыть про докторов**»: закаливание организма;

«**Я и моё ближайшее окружение**»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«**Вот и стали мы на год взрослей**»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

2 класс (8ч)

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.

Тема 2. По стране Здоровейке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

2 класс

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания. (Текущий контроль знаний- викторина)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

2 класс (12ч)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека.

Тема 2. Закаливание в домашних условиях.

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

Раздел 4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

2 класс (11 ч)

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление

Тема 6. Умники и умницы. Текущий контроль знаний.КВН

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

2 класс (9ч)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

*Тема 4 .«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности
Текущий контроль знаний- конкурс «Разговор о правильном питании.»*

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (34 ч)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

2 класс (7ч)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Научно –практическая конференция.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (39 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

2 класс (10 ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Промежуточная аттестация.

Тематическое планирование

№ п/п	№ у/т	Тема занятия	Всего часов	Дата		Формы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				план	факт		
Введение «Вот мы и в школе» (8 ч)							
1-2	1-2	Что мы знаем о ЗОЖ	2			Беседа	
3-4	3-4	По стране Здоровейке	2			Контрольно- познавательная игра	
5-6	5-6	В гостях у Мойдодыра	2				https://fg.reshe.edu.ru
7-8	7-8	Я хозяин своего здоровья.	2			КВН	
Питание и здоровье (11 ч)							
9-10	1-2	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	2			Контрольно- познавательная игра	
11-12	3-4	Культура питания	2			Практическая работа	
13-14	5-6	Этикет	2				
15	7	«Я выбираю кашу»	1			Урок – игра.	
16-17	8-9	«Что даёт нам море»	2				
18-19	10-11	Светофор здорового питания.	2			Викторина	
Моё здоровье в моих руках (12ч)							
20-21	1-2	Сон и его значение для здоровья человека	2				https://fg.reshe.edu.ru
22-23	3-4	Закаливание в домашних условиях	2				
24	5	День здоровья «Будьте здоровы»	1			Игры	
25-26	6-7	Иммунитет	2				
27	8	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			Беседа	https://fg.reshe.edu.ru
28-29	9-10	Спорт в жизни ребёнка.	2				
30-31	11-12	Слагаемые здоровья.	2			Круглый стол	

Я в школе и дома (11 ч)						
32	1	Я и мои одноклассники	1			
33-34	2-3	Почему устают глаза?	2			
35-36	4-5	Гигиена позвоночника. Сколиоз	2			https://fg.reshe.edu.ru
37-39	6-8	Шалости и травмы	3			
40-41	9-10	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	2			
42	11	Умники и умницы	1			КВН
Чтоб забыть про докторов (9 ч)						
43	1	Как защитить себя от болезни	1			
44	2	Как защитить себя от болезни.	1			Круглый стол https://fg.reshe.edu.ru
45	3	Как защитить себя от болезни	1			Выставка рисунков
46	4	День здоровья	1			Кросс
47	5	«Самый здоровый класс»	1			
48	6	Витамины.	1			Урок- игра.
49-50	7-8	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	2			https://fg.reshe.edu.ru
51	9	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1			Конкурс.
Я и моё ближайшее окружение (7 ч)						
52-53	1-2	Мир эмоций и чувств.	2			Контрольно-познавательная игра
54-56	3-5	Вредные привычки	3			https://fg.reshe.edu.ru
57	6	Игры на улице	1			
58	7	В мире интересного.	1			Круглый стол https://fg.reshe.edu.ru
«Вот и стали мы на год взрослей» (10 ч)						
59	1	Я и опасность. (Опасность на дороге)	1			Беседа, экскурсия, викторина https://fg.reshe.edu.ru
60	2	Я и опасность. (Бытовые приборы)	1			
61	3	Я и опасность. (Окружение на улице)	1			
62	4	Я и опасность. (Опасности в лесу)	1			
63-64	5-6	Чем и как можно отравиться.	2			

65	7	Первая доврачебная помощь. (Царапина, порез, ушиб)	1			Практическое занятие.	
66-67	8-9	Первая помощь при отравлении	2				
68	10	Наши успехи и достижения. Промежуточная аттестация.	1			Творческая работа	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).
2. Иллюстративные материалы (альбомы, комплекты открыток, фотографии и др.)
3. Компьютер, проектор.
4. Дидактический материал

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fg.resn.edu.ru>