

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12 города Шиханы»  
Саратовской области  
(МОУ «СОШ №12 города Шиханы»)

УТВЕРЖДЕНА  
в составе ООП НОО  
приказом от 31.08.2023 №225

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**  
**«Тропинка здоровья»**  
для обучающихся 1-4 классов  
(срок освоения 4 года)

2023 г.

## **1). Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Тропинка здоровья» разработана в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МОУ «СОШ №12 города Шиханы». Направление внеурочной деятельности - спортивно-оздоровительное.

Общее количество часов в год - 34 часа в год. Количество часов в неделю – 1 час. Продолжительность занятия 45 минут.

В работе с учащимися планируется использование различных методических приёмов: беседы, практические занятия, экскурсии, самостоятельные работы.

Виды организации в данном курсе: игровые, познавательные, досугово - развлекательная деятельность.

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры, прогулки, спортивно-оздоровительные часы, эстафеты, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

## **2) Содержание курса**

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе»(4)***

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

*Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни»*

*Тема 2. Правила личной гигиены*

*Тема 3. Физическая активность и здоровье*

*Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)*

### ***Раздел 2. Питание и здоровье (5)***

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.

*Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека*

*Тема 2. Здоровая пища для всей семьи*

*Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени*

*Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания*

*Тема 5 «Богатырская силушка» Текущий контроль знаний –КВН*

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(7)***

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.

*Тема 1 Домашняя аптечка*

*Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»*

*Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»*

*Тема 4«Береги зрение с молодую».*

*Тема 5 Как избежать искривления позвоночника*

*Тема 6* Отдых для здоровья

*Тема 7* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома (6)***

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.

*Тема 1* «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

*Тема 2.* «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

*Тема 4* Что такое дружба? Как дружить в школе?

*Тема 5* Мода и школьные будни

*Тема 6* Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

#### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов(4)***

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

*Тема 1* Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

*Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3* Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

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

#### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4)***

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.

*Тема 1* Размышление о жизненном опыте

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3* Школа и моё настроение

*Тема 4* В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

#### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»(4)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Игра «Мой горизонт»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний.

Диагностика. Составление книги здоровья.

### **3) Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**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.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка здоровья» является формирование следующих умений:

- **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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**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 занятиях.
  - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**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.

**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).

**Ожидаемые результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

- представлять двигательную активность как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### 4) Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на изучение	Форма деятельности учащихся
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	Праздник
2	Питание и здоровье	5	Викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
4	Я в школе и дома	6	Игра - викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	Круглый стол
6	Я и моё ближайшее окружение	4	Ролевая игра
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	34	