



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей нач.классов  
протокол №1  
от «30»августа 2023г.

Руководитель ШМО  
 /Жугина Н.А./

**СОГЛАСОВАНО**

зам.директора по УВР  
 /Косинова Е.Е./  
от «31»августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Обоянская СОШ №3»  
 Дмитриева Л.Д./  
Приказ №169  
от «31»августа 2023г.



**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**Название: «Тропа здоровья»**

**Направление: спортивно – оздоровительное**

**1 «Б» класс**

**Составитель: Германова Татьяна**

**Владимировна**

**г. Обоянь, 2023 г.**

### **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.

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.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

#### **Цели программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

#### **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 «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана на **1 учебный час в неделю**: I класс – 33 часа.

**Место реализации программы:** спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

#### **Содержание программы.**

##### **1 класс (64ч.)**

##### **Гигиена повседневного быта(4ч.)**

Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

Составление и запись своего режима дня.

#### **Физическое развитие.(4ч.)**

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

Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

#### **Формирование правильной осанки.(6ч.)**

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

Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

#### **Основы самоконтроля.(8ч.)**

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.

#### **Средства и методы сохранения здоровья.(4ч.)**

Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений.

#### **Профилактика близорукости..(4ч.)**

Глаза – главные помощники человека.

Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

#### **Что значит быть ловким?(4ч.)**

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе. Проверяем свои двигательные способности.

#### **Прикладные умения и навыки(16ч.)**

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.

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.

#### **Основные виды движения(14ч.)**

Движение и двигательные действия .

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 скрестным 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.

Тест «Что мы знаем о здоровье».

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Тропа 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<sup>4</sup>
- 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.

#### **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):

#### **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).

#### **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.
- 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).

#### **Коммуникативные УУД:**

- 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.

### Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Режим дня школьника	1	01.09
2.	Режим дня школьника	1	01.09
3.	Составление индивидуального режима дня	1	08.09
4.	Составление индивидуального режима дня	1	08.09
5.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	15.09
6.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	15.09
7.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	22.09
8.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	22.09
9.	Осанка – стройная спина!	1	29.09
10.	Осанка – стройная спина!	1	29.09
11.	Будем улучшать осанку	1	06.10
12.	Будем улучшать осанку	1	06.10
13.	Настроение и желание заниматься	1	13.10
14.	Настроение и желание заниматься	1	13.10
15.	Как мы дышим	1	20.10
16.	Как мы дышим	1	20.10
17.	Тренируем дыхание	1	27.10
18.	Тренируем дыхание	1	27.10
19.	Глаза – главные помощники человека	1	10.11
20.	Глаза – главные помощники человека	1	10.11
21.	Снимаем утомление глаз	1	17.11
22.	Снимаем утомление глаз	1	17.11
23.	Двигательные способности людей	1	24.11
24.	Двигательные способности людей	1	24.11
25.	Проверяем свои двигательные способности	1	01.12
26.	Проверяем свои двигательные способности	1	01.12
27.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1	08.12
28.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1	08.12
29.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1	15.12
30.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1	15.12
31.	Все на лыжи!	1	22.12
32.	Все на лыжи!	1	22.12
33.	Скользкий шаг без палок	1	29.12
34.	Скользкий шаг без палок	1	29.12
35.	Скользкий шаг с лыжными палками	1	12.01
36.	Скользкий шаг с лыжными палками	1	12.01
37.	Равновесие.	1	19.01
38.	Равновесие.	1	19.01

39.	Упражнение в равновесии	1	26.01
40.	Упражнение в равновесии	1	26.01
41.	Виды спорта.	1	02.02
42.	Виды спорта.	1	02.02
43.	Движение и двигательные действия	1	09.02
44.	Движение и двигательные действия	1	09.02
45.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1	16.02
46.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1	16.02
47.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1	01.03
48.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1	01.03
49.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1	15.03
50.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1	15.03
51.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1	22.03
52.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1	22.03
53.	Игры на свежем воздухе.	1	05.04
54.	Игры на свежем воздухе.	1	05.04
55.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1	12.04
56.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1	12.04
57.	Ходьба приставным шагом.	1	19.04
58.	Ходьба приставным шагом.	1	19.04
59.	Фигурная ходьба.	1	26.04
60.	Фигурная ходьба.	1	26.04
61.	Весёлые старты	1	17.05
62.	Весёлые старты	1	17.05
63.	Малые формы двигательной активности	1	24.05
64.	Малые формы двигательной активности	1	24.05