

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
Е. А. НИКОНОВА С. ВАСИЛЬЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ОДОБРЕНО

Руководитель методического объединения
«Мальш»

_____/Л.Г. Макарьева/

Протокол №

От 28.08.2023 года

РАССМОТРЕНО

заместитель директора
по ВР

_____/Г. В. Абросимова/

Протокол №

От 29.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ
с. Васильевка

_____/С.В.Хопова/

Приказ №

От 30.08. 2023 года

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Тропа здоровья»

2-4 класс

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	5.
4. Тематическое планирование.....	10

1. Пояснительная записка

Цель:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

На обучение курсу внеурочной деятельности «Тропа здоровья» отводится 34 часа в год (1 час в неделю)

2. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья»

Личностные результаты освоения курса:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- понимать значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- понимать значение экологии для окружающей среды.

Метапредметные результаты курса:

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 .

Предметные результаты освоения курса:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

I уровень

Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

II уровень

Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты, формирование знаний о значении здоровья для жизни человека, развитие познавательного интереса к своему здоровью.

III уровень

Формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, спорту, физкультуре, к труду, к другим людям.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

2 класс

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (11 ч.)

Гигиена повседневного быта.

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека.

Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Физическое развитие.

Теория: Прибавление в росте и весе.

Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

Формирование правильной осанки.

Теория: Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

Практика: Проверка своей осанки.

Основы самоконтроля.

Теория: Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

Средства и методы сохранения здоровья.

Теория: Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

Профилактика близорукости.

Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

Практика: Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (2 ч.)

Что значит быть гибким?

Теория: Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16 ч.)

Прикладные умения и навыки

Теория: Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения.

Практика: Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики». Ступающий шаг на лыжах. Подъем на гору. Способы подъема на склон. Отработка способов торможения.

Основные виды движения

Теория: Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

Практика: Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка».

Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (5 ч).

Методика проведения малых форм двигательной активности.

Практика: Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

3 класс

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (12 ч.)

Гигиена повседневного быта.

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Физическое развитие.

Теория: Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

Практика: Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

Формирование правильной осанки.

Теория: Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

Практика: Проверка формы стопы.

Основы самоконтроля.

Теория: Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

Практика: Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

Средства и методы сохранения здоровья.

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Практика: Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

Профилактика близорукости..

Теория: Дальность зрения. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Практика: Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (2 ч.)

Что значит быть ловким?

Теория: Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16 ч.)

Прикладные умения и навыки

Теория: Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника торможения.

Практика: Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда». Коньковый ход. Отработка конькового хода. Спуск с горы. Способы спуска с горы.

Основные виды движения

Теория: Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега.

Практика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (4 ч.)

Методика проведения малых форм двигательной активности.

Теория: Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.
Практика: Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

4 класс

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (12 ч.)

Гигиена повседневного быта.

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека.

Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Физическое развитие.

Теория: Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

Практика: правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

Формирование правильной осанки.

Теория: Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Практика: Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

Основы самоконтроля.

Теория: Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Средства и методы сохранения здоровья.

Теория: Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

Практика: Обучение точечному массажу.

Профилактика близорукости.

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (2 ч.)

Что значит быть сильным и выносливым?

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16 ч.)

Прикладные умения и навыки

Практика: Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра. Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Основные виды движения

Теория: Основной вид движения – метание. Фазы метания.

Практика: Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность.

Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (4 ч.)

Методика проведения малых форм двигательной активности.

Теория: Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

Практика: Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

2 класс

№ п/п	Темы занятий
1	Правила составления и проведения утренней гимнастики
2	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»
3	Прибавление в росте и весе
4	Практическая работа «Моё физическое развитие»
5	Форма спины и грудной клетки
6	Практическая работа «Проверь свою осанку»
7	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля
8	Правила предупреждения простудных заболеваний
9	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»
10	Как устроен наш глаз
11	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»
12	Гибкость тела
13	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»
14	Ползание и подползание
15	Игротека «Разведчики»
16	Лыжная подготовка
17	Ступающий шаг
18	Способы подъёма на склон
19	Торможение
20	Бег и его виды
21	Обычный бег. Игра «Салки»
22	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе
23	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги
24	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»
25	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»
26	Бег с преодолением препятствий.
27	Сравнение ходьбы и бега
28	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»
29	Эстафета
30	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой
31	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой
32	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания
33	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером
34	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»

3 класс

№ п/п	Темы занятий
------------------	---------------------

1	Мой внешний вид – залог здоровья
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»
5	Плоскостопие и борьба с ним
6	Практическая работа «Определение формы стопы»
7	Пульс как показатели самоконтроля
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»
9	Закаливание организма
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»
11	Профилактика близорукости
12	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»
13	Что такое ловкость
14	Комплекс упражнений для развития ловкости
15	Лазание по канату и шесту
16	Игротека «Пожарная команда»
17	Лыжная подготовка
18	Коньковый ход
19	Спуск с горы
20	Торможение
21	Прыжки и спорт
22	Прыжки в длину с места
23	Прыжки в длину с разбега
24	Прыжки со скакалкой
25	Игротека «На болоте»
26	Прыжок в глубину
27	Впрыгивание на возвышение.
28	Отличие прыжка от ходьбы и бега
29	Экскурсия «Природа – источник здоровья»
30	Малые формы двигательной активности
31	Игры на переменах
32	Игры разных народов
33	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»
34	Малые формы двигательной активности

4 класс

№ п/п	Тема занятий
1	Красивая улыбка человека
2	Практическая работа «Уход за зубами»
3	Факторы, влияющие на рост и вес человека
4	Практическая работа «Здоровое питание»

5	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»
7	Показатели самоконтроля
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»
9	Точечный массаж
10	Обучение основам точечного массажа
11	Близорукость и здоровье человека
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»
13	Выносливость и сила
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»
15	Движения при преодолении препятствий
16	Спортивно-военизированная игра
17	Катание с горы на лыжах
18	Лыжная эстафета
19	Прогулка на лыжах
20	Чтоб забыть про докторов
21	Метание.
22	Способы метания
23	Упражнения с большим мячом.
24	Метание малого мяча
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»
26	Метание на дальность
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»
28	Весёлые старты
29	Фазы метания
30	Игры на свежем воздухе
31	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности
32	Упражнения и игры для динамической паузы
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»

43-44	«Мишень»
45-46	«С кочки на кочку»
47-48	«Без пары»
49-50	«Веровочка»
Раздел 4	
51-52	Профилактика травматизма
53-54	«Кто больше»
55-56	«Успевай, не зевай»
57-58	«День и ночь»
59-60	«Наперегонки парами»
61-62	«Ловушки-перебежки»
63-64	«Вызов номеров»
65-66	Эстафета