

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Тропинки к здоровью»
для 1-4 классов

Составитель рабочей программы:
Шумова М.В., учитель начальных классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Тропинки к здоровью»
(начальное общее образование)
(направление: спортивно-оздоровительное)
срок реализации рабочей программы – 4 года

Автор-составитель: Шумова М.В. учитель начальных классов
Программа составлена на основе авторской программы
«Тропинки к здоровью» Мещерякова А.О., учитель,
МБС(К)ОУ СОШ № 60 г. Челябинска

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Тропинки к здоровью» при получении начального общего образования у учащихся с *ОВЗ (ЗПР)* будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные базовые учебные действия как основа умения учиться.

1.1. Личностные результаты обучающихся 1–4 классов

1 класс

У обучающегося с ОВЗ (ЗПР) будут сформированы:

- готовность слушать инструкцию и выполнять элементарные задания с помощью взрослого при неоднократном повторении в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- готовность выполнять социальные роли с помощью взрослого (учитель, родитель) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственного отношения к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- гигиенических навыков и привычек;
- разумной физической активности;
- навыков наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

2 класс

У обучающегося с ОВЗ (ЗПР) будут сформированы:

– умение использовать элементарные правила поведения во взаимодействии с окружающим миром с помощью взрослого (учителя, родителя);

– умение понимать и соблюдать простую инструкцию при выполнении учебных заданий, поручений с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственного отношения к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;

- гигиенических навыков и привычек;

- разумной физической активности;

- навыков наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

3 класс

У обучающегося с ОВЗ (ЗПР) будут сформированы:

– умения проявлять положительные эмоции к окружающей действительности; вступать во взаимодействие с окружающей действительностью с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;

– умение осознанно применять элементарные правила безопасного поведения во взаимодействии с окружающим миром в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, использовать правила безопасного поведения с помощью учителя.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственного отношения к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;

- гигиенических навыков и привычек;

- разумной физической активности;

- навыков наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

4 класс

У обучающегося с ОВЗ (ЗПР) будут сформированы:

– умение осознанно применять правила и алгоритмы безопасного поведения в условиях с помощью взрослого (родителя, учителя);

– умение применять алгоритмы в выполнении заданий, поручений, простых договоренностей с помощью взрослого.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственного отношения к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;

- гигиенических навыков и привычек;
- разумной физической активности;
- навыков наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

1.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве ;
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

1.2.1. Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится(в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- **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.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- 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).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

➤ Умению 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.

➤ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

➤ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

1.2.2. Формирование оздоровительных результатов

(метапредметные результаты)

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

➤ осознанию 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;

➤ социальной адаптации, 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинки к здоровью» рассчитана на 4 года обучения.

Общее количество часов: 135.

Из расчета 1 час в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

В рамках спортивно-оздоровительного направления будут осуществляться следующие формы организации: игры, викторины, спортивные праздники.

Содержание курса внеурочной деятельности структурировано по четырем разделам: Общеразвивающие упражнения; Азбука здоровья; Игры на развитие психических процессов; Развивающие подвижные игры.

1 класс (33 часа)

Раздел «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, овладение первичными навыками выполнения нормативов ГТО, знакомство с физминутками.

Формы организации: беседа, игра, спортивные праздники, конкурсы.

Виды деятельности: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

2 класс (34 часа)

Раздел «Если хочешь быть здоров»: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, овладение навыками выполнения нормативов ГТО, комплексы физкультминуток.

Формы организации: беседа, игра, спортивные праздники, соревнования.

Виды деятельности: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

3 класс (34 ч)

Раздел «Тропинка к здоровью»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, овладение навыками выполнения нормативов ГТО, физкультминутки для друзей.

Формы организации: беседа, игра, спортивные праздники, конкурсы.

Виды деятельности: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

4 класс (34 ч)

Раздел «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и

силы. овладение навыками выполнения нормативов ГТО, эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

Формы организации: беседа, игра, спортивные праздники, соревнования.

Виды деятельности: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» состоит из четырёх частей:

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на улучшение осанки, силы рук. Упражнения для улучшения осанки и укрепления мышц голенистопа. Имитация движений животных, птиц. Упражнения для укрепления позвоночника и мышц спины. Упражнения для укрепления силы рук, грудных мышц, мышц спины. Отработка упражнений для осанки силы рук, грудных мышц, мышц спины.

Азбука здоровья. Понятие «Здоровье». Как сделать сон полезным? Настроение в школе. Вредные привычки. «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры. «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика. Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств. Путешествие по стране Здоровья, соблюдение режимных моментов, секреты здорового питания.

Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие восприятия. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие памяти. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие мышления. Игры и упражнения на развитие памяти. Игры на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия.

Развивающие подвижные игры. Игры на развитие координации движений. Сюжетные подвижные игры. Двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели, игры с элементами соревнования. Игры на развитие внимательности, концентрацию внимания на каком-либо действии или предмете. Игры на развитие физической выносливости. Игры на развитие физической и эмоциональной выносливости ребенка, игры на снятие утомления при длительном выполнении какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1
2	Я – ученик.	1
3	Я пришёл из школы.	1
4	Какое Настроение?	1
5	Советы Доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1
6	Вредные привычки.	1
7	Чтобы уши слышали.	1
8	Правила поведения на перемене.	1
9	Викторина по ПДД.	1
10	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	1
11	Мой путь домой.	1
12	Почему болят зубы.	1
13	Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.	1
14	Поговорим о здоровье. Копилка витаминов.	1
15	Правила безопасности на льду.	1
16	Урок-игра «Энергия на весь день»	1
17	На зарядку становись!	1
18	Урок о культуре поведения.	1
19	Глаза-главные помощники человека	1
20	«Рабочие инструменты» человека.	1
21	Зачем человеку кожа?	1
22	Надёжная защита человека. Если кожа повреждена.	1
23	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1
24	Правила поведения на весеннем льду.	1
25	Мы пешеходы и пассажиры.	1
26	Здоровая пища для всей семьи.	1
27	Скелет-наша опора.	1
28	Осанка-стройная спина.	1
29	Сон-лучшее лекарство.	1
30	Сохраним природу – сохраним здоровье.	1
31	Если хочешь быть здоров.	1
32	Правила безопасности на воде	1
33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1
	итого	33

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1
2	Я – ученик.	1
3	Личная гигиена.	1
4	Причина болезни. Признаки болезни.	1
5	Как здоровье?	1
6	Как организм помогает себе сам?	1
7	Если солнечно и жарко.	1
8	Если на улице дождь и гроза.	1
9	Оазис Здоровья. Я выбираю движение.	1
10	Мой безопасный путь в школу.	1
11	Беседа «Мой До дыр».	1
12	Звуки природы (дыхательная гимнастика).	1
13	Опасность в нашем доме.	1
14	Как вести себя на улице.	1
15	Вода-наш друг.	1
16	Правила безопасности на льду.	1
17	Чтобы огонь не причинил вреда.	1
18	Как уберечься от мороза.	1
19	Чем опасен электрический ток.	1
20	Пищевые отравления.	1
21	Отравления лекарствами.	1
22	Домашняя аптечка.	1
23	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
24	Правила поведения на весеннем льду.	1
25	Здоровый ребенок – хороший ученик.	1
26	Как помочь себе при тепловом ударе.	1
27	Если ты ушибся или порезался.	1
28	Расти здоровым.	1
29	Воспитание здоровых привычек.	1
30	Зачем человек спит, или как сделать сон полезным.	1
31	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью.	1
32	Правила безопасности на воде.	1
33	«С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».	1
34	Подвижные игры «Через ручеёк».	1
	итого	34

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1

2	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
3	Учимся думать.	1
4	Спешу делать добро.	1
5	Поможет ли нам обман?	1
6	Урок-игра «Энергия на весь день»	1
7	На зарядку становись!	1
8	Урок о культуре поведения. Поиграем в гости.	1
9	Мы пешеходы и пассажиры.	1
10	Внеклассное мероприятие: «Солнце – источник жизни на земле».	1
11	Правила поведения на дорогах.	1
12	Спорт- это здорово!	1
13	Окружающая среда. Оглянись вокруг.	1
14	Что такое экология.	1
15	Режим дня.	1
16	Я и мой день. Здоровый образ жизни.	1
17	Поиграем- отдохнем!	1
18	Правила безопасности на льду	1
19	Путешествие в страну здоровья.	1
20	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1
21	Все ли желания исполнимы?	1
22	Как воспитать в себе сдержанность.	1
23	Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1
24	Ответственное поведение. Наказание.	1
25	Моё здоровье – в моих руках! Гигиена и ее значение.	1
26	Правила поведения на весеннем льду.	1
27	Формирование навыка правильной осанки.	1
28	Правила дорожного движения. Школа пешехода	1
29	Вредные привычки.	1
30	Беседа о спортивных праздниках.	1
31	Укрепление мышечного корсета.	1
32	Что такое дружба.	1
33	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
34	Игры-тренинги на приобретение навыков общения.	1
	итого	34

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1
2	«Школа- наш второй дом»	1

3	Гимнастика для развития мелкой моторики.	1
4	«Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться»	1
5	Беседа о видах спорта.	1
6	Растем здоровыми	1
7	Воспитание здоровых привычек.	1
8	«Я и мое здоровье».	1
9	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	1
10	Сохраним природу – сохраним здоровье.	1
11	Правила поведения на дорогах, водоёмах в осенний период.	1
12	Мой безопасный путь в школу.	1
13	Умывайтесь, умывайтесь по утрам и вечерам.	1
14	Поговорим о здоровье. Копилка витаминов.	1
15	Упражнения на равновесие.	1
16	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью.	1
17	Веселые старты. К тайникам силы.	1
18	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1
19	Урок о культуре поведения.	1
20	Чистота – залог здоровья. Как правильно чистить зубы.	1
21	Защитники Отечества.	1
22	Формирование навыка правильной осанки.	1
23	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1
24	Откуда берутся грязнули?	1
25	Зачем человек спит, или как сделать сон полезным.	1
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1
27	Мальчики и девочки. Дружба.	1
28	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
29	Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте.	1
30	«С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».	1
31	КВН «Наше здоровье».	1
32	Я здоровье берегу - сам себе я помогу.	1
33	Правила безопасности на воде.	1
34	Будьте здоровы!	1
	итого	34