

«Рассмотрено»

Руководитель МО классных руководителей

_____ / Романтеева Е.Ю./

Протокол № 1

от «26» августа 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МАОУ «Гимназия № 87»

_____ /Панина Н.В./

«29» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Гимназия №87»

_____ /Кошеварова Э.А. /

Приказ № 212 от 01.09.2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Тропинка к здоровью»

для обучающихся 1-х классов

Рассмотрено на заседании педагогического совета
муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Гимназия № 87»
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе Примерной программы начального общего образования, соответствующей федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования второго поколения 2012 г., (сборник нормативных документов). Рабочая программа составлена на 33 часа из расчета 1 час в неделю (исходя из 33 учебных недель в году).

Реализация учебной программы обеспечивается УМК соответствующему Федеральному перечню учебников, рекомендованных к использованию в образовательных учреждениях на 2022-2023 учебный год, утвержденного приказом директора МАОУ «Гимназия № 87» 1 от 29.08.2022 г «Об утверждении учебников, используемых в образовательном процессе».

Актуальность и практическая значимость.

Программа «Тропинка к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

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

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
- 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 свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Программа рассчитана на 33 часа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками - 1 час в неделю.

Программа ориентирована на учащихся 1 класса.

Формы и методы работы:

- конкурсы
- анкетирование
- практические и учебные игры
- викторины
- экскурсии
- утренники
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- кресворды

Форма представления результатов:

Соревнования, турниры

Прогнозируемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
 - осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Календарно – тематическое планирование:

№	Тема занятия	Кол-во часов	Вид деятельности	Развитие УУД	Форма контроля	Дата	
						По плану	По факту

Разговор о правильном питании

1	Правила проведения утренней гимнастики	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос		
2	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Практическая работа		
3	Как правильно есть.	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Фронтальный опрос		
4	Прибавление в росте и весе	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос		

5	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Практическая работа		
6	Форма спины и грудной клетки	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Фронтальный опрос		
7	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Фронтальный опрос		
8	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос		
9	«Здоровое питание – отличное настроение».	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: использование речи для регуляции своего действия;	Тестирование		

				К: предлагать помощь и сотрудничество; К: формулировать собственное мнение и позицию;			
Питание и зубы							
10	Как устроен наш глаз	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Фронтальный опрос		
11	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Тестирование		
Умывание и купание							
12	Гибкость тела	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос		
13	Практическая работа «Упражнения	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;	Фронтальный опрос		

	я для развития гибкости»			Р: использование речи для регуляции своего действия; К: предлагать помощь и сотрудничество;			
14	«Маскарад вредных привычек».	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Тестирование		
Твой режим дня. Активный отдых							
15	Игротека «Разведчики»	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Практическая работа		
16	Бег и его виды	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос		
17	Как стать здоровыми и сильными.	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: формулировать собственное мнение	Практическая работа		

				и позицию;			
Забота о глазах							
18	Сравнение ходьбы и бега	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос		
19	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос		
Сон – лучшее лекарство							
20	Как сделать сон полезным.	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос		
Про тебя самого							
21	Осанка – стройная спина.	1	Беседа	Л: начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях Р: использование речи для регуляции своего действия;	Фронтальный опрос		

				К: формулировать собственное мнение и позицию;			
22	Зарядка дарит бодрость.	1	Беседа	Л:самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Практическая работа		
23	Мышцы, кости и суставы.	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; К: предлагать помощь и сотрудничество; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Фронтальный опрос		
24	Как уберечься от переломов и растяжений.	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Практическая работа		
Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни							
25	Комплексы физкультурных минуток во время	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: использование речи для регуляции своего действия;	Фронтальный опрос		

	выполнения домашнего задания			К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
26	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Практическая работа		
27	Правила безопасного поведения на осенних каникулах.	1	Беседа	Л: начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях Р: умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос		
28	Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Тестирование		
29	Правила безопасного поведения на зимних каникулах.	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Фронтальный опрос		
30	Правила безопасного поведения	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;	Фронтальный опрос		

	на весенних каникулах.			Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: предлагать помощь и сотрудничество;			
31	Правила безопасного поведения на летних каникулах.	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Фронтальный опрос		
32	Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос		
33	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1	Праздник	Л: начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях Р: использование речи для регуляции своего действия; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Игра-конкурс		