

**«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 3-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

Программа «По тропинке к здоровью» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения. Составлена на основе программы «Путешествие по тропе здоровья» (1-4 классы), автор Горский В.А.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке к здоровью» предназначена для обучающихся 3 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни. В 3 классе- 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Актуальность.** 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.

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке к здоровью» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

#### **. Цель программы:**

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 программы:**

- 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.

### **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 «По тропинке к здоровью» 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 «По тропинке к здоровью» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**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).

**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).

- 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.

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации программы**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств:**

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие

**качества личности как:**

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,

- стремление быть сильным и ловким.

## Оценивание, использование и формы фиксирования результатов.

При оценке предметных результатов необходимо помнить, что в **3-м классе** не предусматривается система балльного (отметочного) оценивания.

Полученные результаты могут быть занесены в лист наблюдения. Заполнять такой лист может как учитель, так и сам ученик (совместно с учителем и под его контролем).

### Лист наблюдения

<b>1-я ступень</b>	Ставит цель исследования с помощью учителя	Следует плану, предложенному учителем	Использует источники информации, рекомендованные учителем
<b>2-я ступень</b>	Ставит цель исследования самостоятельно	В целом представляет, как достичь цели	Пытается обнаружить способы получения информации
<b>3-я ступень</b>	Самостоятельно ставит цель исследования и действует согласно этой цели	Самостоятельно планирует и проводит исследовательский эксперимент	Знает, как получить необходимую информацию и использует разные способы ее получения

Для оценивания осознанности каждым учащимся особенностей развития его собственного процесса обучения наиболее целесообразно использовать метод, основанный на **вопросах для самоанализа**. Этот метод рекомендуется использовать в ситуациях, требующих от учащихся строгого самоконтроля и саморегуляции своей учебной деятельности на разных этапах формирования ключевых предметных умений и понятий курсов, а также своего поведения, строящегося на сознательном и целенаправленном применении изученного в реальных жизненных ситуациях.

**Вопросы для самоанализа могут быть следующими:**



Выполнение этой работы мне понравилось (не понравилось), потому что \_\_\_\_\_  
Наиболее трудным мне показалось \_\_\_\_\_  
Я думаю, это потому, что \_\_\_\_\_  
Самым интересным было \_\_\_\_\_  
Если бы я еще раз выполнял эту работу, то я бы сделал следующее \_\_\_\_\_  
Я бы хотел попросить своего учителя \_\_\_\_\_

#### **Методическое и материально-техническое сопровождение программы**

1. Горский В.А. «Путешествие по тропе здоровья», 3 класс. М., Просвещение, 2020.
1. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2021.
2. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 2021
3. Безруких М. М. ,Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2019.– 80 с.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2019
5. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2021
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2019.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2021.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2019.
10. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2020.
11. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2022.
12. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2019.

#### **Печатные пособия.**

#### **Информационно-коммуникативные средства:**

- общепользовательские цифровые инструменты учебной деятельности;
- специализированные цифровые инструменты учебной деятельности.

**Технические средства обучения:**

- CD, DVD – проигрыватели;
- телевизор;
- аудио, видеоманитофон;
- компьютер с художественным программным обеспечением;
- слайд-проектор;
- мультимедиа – проектор;
- магнитная доска;
- экран навесной;
- фотокамера цифровая;
- видеокамера цифровая.

**Экранно-звуковые пособия:**

- аудиозаписи музыки к литературным произведениям;
- видеофильмы или DVD- фильмы и презентации.

**Учебно-практическое оборудование.****Модели и натурный фонд.****Игры и игрушки.**