

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО

руководитель ШМО

_____ / Ф.И.О.

/

протокол

от «_» _____ 2023 г.

№ ____

СОГЛАСОВАНА

заместитель

директора

_____ / Ф.И.О./

«_» _____ 2023 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании

педагогического

совета,

Протокол

от «_» _____ 2023г.

№ ____

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ

«СОШ № 20 с

УИОП»

от

«_» _____ 2023 г.

№ ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Путешествие по тропе здоровья»

Направление : спортивно-оздоровительное

(для программ внеурочной деятельности)

Форма организации: клуб

Класс 3

Возраст детей 8-9

Год обучения 1

Педагог: Гончарова Ирина Александровна, учитель физической культуры,

Картамышева Анастасия Сергеевна, учитель начальных классов

ФИО (педагог, разработавший образовательную программу) Гончарова
Ирина Александровна, учитель физической культуры,

Картамышева Анастасия Сергеевна, учитель начальных классов

Старый Оскол
2023

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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):

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 (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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

Раздел I

(11 часов: теоретические занятия-5 часов, практические занятий-6 часов)

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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.

Тема 2. Физическое развитие.

(2 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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.

Практика: Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами.

Определение своего роста в 20 лет.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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

Практика: Проверка своей осанки.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(1час: практические занятия-1 час)

3 класс

(1 час: практические занятия -1 час)

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

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

Тема 6. Профилактика близорукости..

(2 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1час)

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

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

Раздел II

(2 часа: теоретические занятия- 1час, практические занятий-1 час)

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что такое двигательные способности?

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

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

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Раздел III

(16 часов: практические занятия-16 часов)

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(6 часов: практические занятия- 6 часов)

3 класс

(6 часов: практические занятия-6 часов)

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.

Тема 2. Основные виды движения

(10 часов: практические занятия-10 часов)

3 класс

(10 часов: практические занятия-10 часов)

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

(15 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятий-12 часов)

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

**Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.
(5 часов: практические занятия-5 часов)**

3 класс

(5 часов: практические занятия-5 часов)

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».

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа рассчитана на 34 ч в год с проведением занятий 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут. Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

3 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Категория слушателей: обучающиеся 3 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

3 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

Категория слушателей: обучающиеся 3 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теорети- ческие	практи- ческие
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	6	5
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	1	
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Прибавление в росте и весе	1	1	
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Форма спины и грудной клетки	1	1	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	1	1	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1

6.1.	Как устроен наш глаз	1	1	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть гибким?»	2	1	1
1.1.	Гибкость тела	1	1	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6	2	4
1.1.	Ползание и подползание	1		1
1.2.	Игротека «Разведчики»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Ступающий шаг	1		1
1.5.	Способы подъёма на склон	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	10	2	8
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1		1
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	1		1

2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1	1	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1		1
2.10.	Эстафета	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4		4
1.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	3		3
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
1.3.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	34	11	23

Список литературы.

1. Жуковская Р.И. Игра и её педагогическое значение. - М.: Педагогика, 2009. - с.192
2. Калечиц Т.Н. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися. - М.: Просвещение, 2009. - с.135
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.- М.: Просвещение, 2001. - с.307
4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2007 - с.543
5. Волина В. «Как себя вести». - «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
6. Внеурочная работа // Российская педагогическая энциклопедия. - М.: 2010. - с.151
7. Внеурочные учебные занятия // Российская педагогическая энциклопедия. - М.: 2010. - с.152
8. Дидактика средней школы. Некоторые проблемы современной дидактики.
9. Учебное пособие для студентов педагогических ин-тов. Под редакцией Данилова М.А. и Скатиной М.Н. - М.: «Просвещение», 2003. - с.303