

Тукаевский муниципальный район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мелекесская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов»

“Утверждаю”
Директор МБОУ “Мелекесская СОШ
с углубленным изучением отдельных
предметов” Тукаевского
муниципального района РТ
И.Н.Кузнецова
Приказ № 71 от 29.08.2023г.

«Принято»
на заседании педагогического совета
школы, протокол № 1
от 29.08.2023.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ»
для 4 класса на 2023\2024 учебный год
(количество в неделю - 1 час, в год – 34 часа)

Составитель: ШМО учителей начальных классов

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  Еремеева В.И.

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол №1 от «28» 08 2023 г.

Руководитель МО  Виссарионова Р.Р.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры, прогулки, спортивно-оздоровительные часы, эстафеты, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Цели программы:

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 своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Профилактика вредных привычек.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Программа «Тропинка к здоровью» рассчитана **на 1 учебный час в неделю, 34 часа в год.**

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Содержание:

Беседы по профилактике здорового образа жизни – *«Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».*

Подвижные игры на свежем воздухе – *«Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.*

Экскурсии – *«Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».*

Динамические прогулки и игры.

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников.

Игра-путешествие *«В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья».*

Настольные игры: *Шашки, шахматы, настольный теннис.*

Спортивные игры: *«Учимся играть в футбол, волейбол».*

Занятия в спортивном зале: *«Веселая скакалка», «Звонкий мяч»*

Спортивные соревнования: *Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.*

Труд и спорт – *Лепка, оформление снежных фигур*

Катание на лыжах и коньках.

Конкурс рисунков.

Родительское собрание.

Планируемые результаты

После окончания **IV года обучения** учащиеся должны

Знать:

- правила соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- правила катания на санках, лыжах, коньках;

- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;

- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем.
- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя, критика;
- учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Результатом практической деятельности по программе «Тропинка к здоровью» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

- ✓ 90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Тематическое планирование

п\п	Наименование разделов и тем программы	кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры на свежем воздухе. «Пролезь сквозь мешок» «Землемеры»	1	https://resh.edu.ru
2	Экскурсия в осенний лес. «Ядовитые растения и грибы».	1	https://resh.edu.ru
3	Динамическая прогулка. «Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».	1	https://resh.edu.ru
4	Занятие на футбольном поле Игра в футбол.	1	https://resh.edu.ru
5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Первая помощь утопающему».	1	https://resh.edu.ru
6	Подвижные игры на свежем воздухе. «Шлепанки» «Большой мяч»	1	https://resh.edu.ru
7	Экологический час. Сказка «Старик и Сова».	1	https://resh.edu.ru
8	Подвижные игры и упражнения с мячами. «Звонкий мяч»	1	https://resh.edu.ru
9	Час здоровья. «Профилактика гриппа».	1	https://resh.edu.ru
10	Подвижные игры на свежем воздухе. «Прятки» «Перехватчики»	1	https://resh.edu.ru
11	Конкурс рисунков. «Что такое ЗОЖ?»	1	https://resh.edu.ru
12	Подвижные игры на свежем воздухе. «Мельница» «Перехватчики»	1	https://resh.edu.ru
13	Эстафеты с предметами Эстафеты с предметами	1	https://resh.edu.ru
14	Подвижные игры на свежем воздухе. «Второй лишний»	1	https://resh.edu.ru
15	Украшение школьного двора к празднику. Оформление снежных фигур.	1	https://resh.edu.ru
16	Спортивные соревнования. Эстафета на лыжах.	1	https://resh.edu.ru
17	Зимняя экскурсия. «Снежное покрывало»	1	https://resh.edu.ru
18	Катание на лыжах	1	https://resh.edu.ru

	Катание на лыжах		
19	Шахматно-шашечный турнир. Шахматно-шашечный турнир	1	https://resh.edu.ru
20	Эстафеты на лыжах. Эстафеты на лыжах	1	https://resh.edu.ru
21	Час здоровья. «Береги здоровье смолоду».	1	https://resh.edu.ru
22	Катание на коньках	1	https://resh.edu.ru
23	Катание на коньках	1	https://resh.edu.ru
24	Час настольных игр. Шашки, шахматы.	1	https://resh.edu.ru
25	Экологический десант. «Что осталось после зимы?»	1	https://resh.edu.ru
26	Подвижные игры на свежем воздухе	1	https://resh.edu.ru
27	Весенняя экскурсия. «Следы».	1	https://resh.edu.ru
28	Час здоровья. «Как правильно купаться и загорать».	1	https://resh.edu.ru
29	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	https://resh.edu.ru
30	Конкурс рисунков «Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	1	https://resh.edu.ru
31	Игры на воздухе Волшебный солнца свет	1	https://resh.edu.ru
32	Игра – путешествие Путешествие в страну Здорового Образа Жизни	1	https://resh.edu.ru
33	Спортивная игра – поиск клада «Остров Здоровья»	1	https://resh.edu.ru
34	Родительское собрание	1	https://resh.edu.ru