


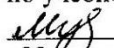


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каракашлинская основная общеобразовательная школа»  
Ютазинского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО учителей  
начальных классов  
от 22.08.2019 г. №1  
Руководитель  И.С. Нагимова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе  
 З.Н. Мугтасимова  
«23» августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
по спортивно - оздоровительному направлению  
«Тропинки здоровья» для 4 класса

Составитель: Мурасова Гульшат Радиковна  
учитель начальных классов

ПРИНЯТА на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от «23» августа 2019г

2019 -2020 учебный год

### **Пояснительная записка**

Программа «Тропинки здоровья» открывает цикл оздоровительных занятий для школьников. Она предназначена для учащихся 4 классов общеобразовательных школ.

На занятиях по программе используются игровые методы. Учитель вместе с учениками «путешествует» по тропинкам здоровья. Остановившись по «пути», дети получают знания о здоровье, разучивают различные способы его сохранения и укрепления. В качестве сопровождающего героя выступает игрушка «Солнечный зайчик», которая изготавливается учителем из подручного материала.

Занятия имеют определенную структуру. Вводная часть содержит игры-разминки, позволяющие снять напряжение, переключиться с одной темы на другую, восстановит хорошее рабочее состояние.

Основная часть включает в себя познавательный материал о здоровье и здоровом образе жизни, комплекс физических упражнений, различные виды гимнастики.

Каждое занятие включает в себя комплекс физических упражнений, дыхательную, пальчиковую и зрительную гимнастику, а также психологические игры.

Комплексы физических упражнений, психологические упражнения и игры подобраны с учетом возраста обучающихся.

В ходе занятий происходит развитие потенциальных возможностей ребенка, расширение набора поведенческих стереотипов здорового образа жизни, формирование установок на сотрудничество, создание позитивных отношений.

В конце каждого занятия проводится рефлексия.

Программа может быть реализована в рамках внеклассной работы, возможна интеграция в содержание базовых учебных предметов, а так же комбинированная форма, когда часть материала может быть интегрирована в содержание базовых учебных курсов, часть может применяться во внеклассной работе.

### **Описание места программы в учебном плане**

В соответствии с учебным планом начального общего образования МБОУ «Каракашлинская ООШ» программа «Тропинки здоровья» реализуется в 4 классе. Общий объем учебного времени составляет 34 часа (34 недели по 1 часу в неделю).

В отличие от учебных дисциплин, где учащиеся жёстко привязаны к расписанию, сетке учебных часов, учебным планам, внеурочная деятельность может предоставить более широкие возможности в области социального образования и воспитания. Эти возможности выражаются в более гибком подходе к занятиям, широком использовании природных условий, возможности быстро внедрять в образовательно-воспитательный процесс новые методики, технологии, знания, уделять вопросам социализации личности воспитанников достаточное количество времени. Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками.

## **Планируемые результаты освоения программы**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности
- **Познавательные УУД:**
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

### **Коммуникативные УУД:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- 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.

**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, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

**Формы занятий:**

- беседы
- игры
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащихся начальной школы должны: иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о вредных и полезных привычках;
  - о народных и спортивных играх и их правилах;
  - о различных видах подвижных игр и их правилах;
  - о правилах составления комплексов разминки;
  - о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
  - о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Содержание программы**

**В год -34 занятия, 1 занятие в неделю.**

	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Год</b>
Количество занятий	9 по 1 часа	7 по 1 часа	10 по 1 часа	8 по 1 часа	34

## Раздел

Разделы	Количество занятий	Примерные сроки	Количество часов дано фактически
Знакомство и культура общения с людьми	1	сентябрь	1
Основные правила ЗОЖ	1	сентябрь, февраль	1
Школьная жизнь	1	сентябрь	1
Гигиена зрения	1	октябрь	1
Гигиена дыхания	1	октябрь	1
Осанка	1	октябрь	1
Плавание (теория)	3	ноябрь	3
Режим дня	1	декабрь	1
Творческое самовыражение	1	декабрь	1
Релаксация	1	декабрь	1
Праздник музыки	1	декабрь, январь	1
Профессии	1	январь	1
Правильное питание	2	январь	2
Мышление и воображение	1	февраль	1
Взаимодействие в коллективе	1	февраль	1
Гигиена человека	2	февраль	2
Школьные друзья	1	март	1
Занятия спортом	2	март	2
Гигиена зубов	1	март	1
Ориентирование	1	апрель	1
Закаливание	1	апрель	1
Вред курения	1	апрель	1
Работа с компьютером	2	май	2
Ярмарка знаний.Обобщение	1	май	1

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести  
обучающиеся в процессе реализации  
программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинки здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

**Календарно-тематическое планирование разделов занятий**  
**«Тропинки здоровья»**

№ пп	Темы занятий	Форма проведения	Виды ученической деятельности	Планируемые результаты	Дата	
					План	факт
1 четверть						
1	Игры на знакомство	Игра-путешествие	Беседа,игра, коллективная работа	создание атмосферы друг с другом, психологического комфорта, развитие творческого самовыражения школьников		
2	Солнечный город. Солнечный зайчик	Игра-путешествие	Беседа,игра, работа в парах	Позитивное отношение к себе, умение культурно общаться		
3	Цветок здоровья. Основные правила ЗОЖ	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, беседа,игра.	Знание основных правил ЗОЖ, умение выполнять комплекс физических упражнений		
4	Дом отличных знаний. Школьная жизнь	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, беседа,игра.	Формирование уверенности в своих возможностях, умение выполнять пальчиковую гимнастику		
5	Замок Зоркого орла. Гигиена зрения	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений,	Знание основных правил гигиены зрения, умение выполнять		



			беседа, игра, гимнастика	комплекс упражнений для глаз		
6	Лесная полянка. Гигиена дыхания	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, коллективная работа	Знание основных правил гигиены дыхания, умение выполнять комплекс дыхательных упражнений		
7	Оазис здоровья	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, работа в парах	Актуализация полученных знаний о ЗОЖ, формирование лидерского потенциала		
8	Стройные берёзки. Осанка	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, групповая работа	Знание о значении правильной осанки и способах ее сохранения, умение выполнять комплекс упражнений для осанки		
9-11	Плавание (теория)	Плавательные упражнения	Комплекс плавательных упражнений, беседа	Формирование представления о плавании		
<b>2 четверть</b>						
12	Море чувств Эмоции человека	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, работа в парах	Формирование представления, о положительных эмоциях, положительное эмоциональное состояние		
13	Копилка любимых дел. Саморегуляция	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, работа в парах	Определение сферы интересов и увлечений учащихся, повышение самооценки учащихся		
14	Олимпийская деревня. Режим дня	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, беседа, игра	Формирование начальных знаний о режиме дня, навыков невербального общения		
15	Шкатулка чудес Фантазия	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений,	Развитие фантазии и самовыражения школьников		

			гимнастика, беседа, игра			
16	Озеро спокойствия. Релаксация	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, работа в парах	Умение различать напряжение от расслабления, знание о способах расслабления		
17	Праздник музыки. Самовыражение. Музыкальные игры	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, групповая работа, игра	Активизация творческого самовыражения, двигательного опыта школьников		
<b>3 четверть</b>						
18	Город мастеров. Профессии	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, беседа, игра	Стимулирование интереса к своей семье, формирование навыков самоконтроля		
19-20	Шоколадный городок Правильное питание	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, групповая работа	Формирование начальных знаний о правильном питании		
21	Волшебный магазин. Правила ЗОЖ	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, коллективная	Актуализация полученных знаний о ЗОЖ		
22	Река фантазии. Мышление и воображение	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, беседа, игра	Развитие фантазии и самовыражения школьников		
23	Остров сокровищ. Взаимодействие	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, работа в парах	Развитие навыков взаимодействия в коллективе		
24-25	Школа чистых ладошек.	Игра-путешествие	Комплекс физических	Формирование начальных знаний		

	Гигиена человека		упражнений, гимнастика, беседа, игра	о гигиене человека		
26	Город верных друзей. Школьные друзья	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, беседа, игра	Формирование положительных черт школьников, позитивного отношения к себе и к окружающему миру		
27-28	Солнечная Универсиада. Занятия спортом	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, групповая работа	Мотивация к занятиям физкультурой и спортом		
29	Улица Белоснежных улыбок. Гигиена зубов	Игра-путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, коллективная работа	Формирование начальных знаний о гигиене зубов человека		
<b>4 четверть</b>						
30	Нескучный лес. Ориентирование	Игра- путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, беседа, игра	Умение реагировать эмоциями на эмоции, развитие воображения		
31	В гостях у моржа. Закаливание	Игра- путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, беседа, игра	Формирование начальных знаний о правилах и о значении закаливания		
32	Пиратский остров. Вред курения	Игра- путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, беседа, игра	Профилактика табакокурения		
33	Выставка умных машин. Работа с компьютером	Игра- путешествие	Комплекс физических упражнений, гимнастика, работа в парах	Знание о правилах сохранения здоровья при работе с компьютером, формирование информационной культуры		
34	Ярмарка знаний. Итоговое занятие	Игра-обобщение	Комплекс физических упражнений, гимнастика, беседа, игра	Обобщение и закрепление полученных знаний о ЗОЖ		

В данной рабочей программе по исследовательской деятельности пронумеровано прошнуровано и скреплено печатью Министерства образования и науки Республики Казахстан казахлинская ООШ» 12 декабря 2012 страниц  
Директор школы Д.С. Мамбетов О.Ф.

