

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №184 им.М.И.Махмутова»
Советского района города Казани

Принято
Педагогическим советом
протокол от 25.08.2021 № 1



Утверждаю
Директор школы
Э.М. Салахова
Введено приказом № 153 от 01 » 09 2021 г.

Программа
внеурочной деятельности «Тропой здоровья»
по спортивно-оздоровительному направлению
Для учащихся 2-х классов (1 час в неделю, 35 часов в год).
Составитель: учитель начальных классов Варламова О.В.

Пояснительная записка:

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления курса «Тропой здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель программы:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение жизни и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

- Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению курса «Тропой здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе. Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. В процессе обучения ученик начальной школы постоянно изменяется, самосовершенствуется, получает новые знания. А значит, образ-выпускника-это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого, должна максимально способствовать школа. Выпускник начальной школы, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру. В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
- соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению курса «Тропой здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

- Основная образовательная программа 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.

- Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению курса «Тропой здоровья» является формирование следующих умений:
 - 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.
- Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука 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. 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Тропой здоровья»

№ п\п	Перечень, название раздела, темы	Краткое содержание учебной темы	Необходимое количество ча-сов для изуче-ния раздела, темы
I	Введение " Что мы знаем о своём здоровье"	1.Что мы знаем о ЗОЖ . 2.Берегите здоровье .	2ч
II	Питание и здоровье	1.Правильное питание - залог здоровья. 2.Светофор здорового питания.	2ч
III	Моё здоовье вмоих руках	1.Сон и его знчение для человека 2.Если хочешь быть здоров - закаляйся! 3.Режим дня и его соблюдение. 4.Иммунитет - сложная задача! 5.Нет вредным привычкам! 6.Практическая работа «Уход за одеждой и обувью».	6ч
IV	Я в школе идома	1.Двигательный режим дня. 2.Почему устают глаза? 3.Гигиена позвоночника. 4.Шалости и травмы. 5.Я сажусь за уроки(утомление и переутомление) 6.Я и опасность. 7.Умники и умницы "Как развить память".	7ч
V	хочешь быть. здоров, позабудь про докторов	1.Пульс как показатель самоконтроля. 2.День здоровья "Здоровье погубишь - новое не купишь". 3.Сезонные изменения и как их принимает человек. 4.Разговор о правильном питании. 5.Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. 6.Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. 7.Управляй эмоциями и чувствами. 8.Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. 9.Оказание первой помощи при травмах. 10.Гигиена полости рта.	10ч
VI	Быстрее, выше, сильнее, умнее	1.Подвижные игры "Волк во рву, Горелки". 2.Подвижные игры "Вышибалы,Пустое место". 3.Физическая активность для удовольствия и для тренировки. 4.Эстафеты. 5.Шахматно - шашечный турнир.	5ч

VII	Вот и стали мы на год взрослей	1.У леса на опушке. 2.Диагностика «Чему мы научились за год». 3.Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».	3ч
		ИТОГО:	35ч

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Тропой здоровья»

№ п/п	Название разделов	Тема занятия	Кол-во часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						По плану	Факт
I	Введение "Что мы знаем о своём здоровье» (2ч.)	Что мы знаем о ЗОЖ	1	анкетирование	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни. Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье.		
		Берегите здоровье	1	разговор-беседа	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах. Представление о том, как заботиться о своём здоровье.		
II	Питание и здоровье (2ч)	Правильное питание - залог здоровья	1	беседа	Ознакомление с культурой питания и этикета, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.		
		Светофор здорового питания	1	викторина	Питание – необходимое условие для жизни человека. Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.		
III	Моё здоровье в моих руках (6ч)	Сон и его значение для человека	1	мини -лекция	Первичное ознакомление с необходимостью сна для человека. Гигиена сна.		

		Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1	игровой практикум	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Знать методы закаливания организма. Уметь пользоваться правилами и методами закаливания.		
		Режим дня и его соблюдение	1	теория, мини - викторина	Знакомство с понятием «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима. «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Мой идеальный распорядок дня.		
		Иммунитет - сложная задача	1	беседа за круглым столом	Ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. Дается понятие об иммунитете. Особенности строения организма человека и его органов.		
		Нет вредным привычкам	1	мини - лекция, конкурс рисунков	Вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств. Представление о том, какие привычки называют вредными.		

		Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1	Практикум	Знать и уметь пользоваться правилами ухода за обувью и одеждой.		
IV	Я в школе и дома (7ч)	Двигательный режим дня	1	информационно - практическое занятие	Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье, необходимость чередования труда и отдыха. Организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.		
		Почему устают глаза?	1	практикум	Освоение комплекса упражнений для снятия усталости глаз.		
		Гигиена позвоночника	1	практикум	Освоение комплекса упражнений для укрепления осанки.		
		Шалости и травмы	1	встреча с мед.работником	Ознакомление с видами травм, с методами оказания первой помощи, с правилами поведения в школе и за её стенами.		
		Я сажусь за уроки (утомление и переутомление)	1	устный журнал, приемы снятия утомления	Освоение приёмов для снятия утомления.		
		Я и опасность	1	занятие тренинг	Обучающиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению жизни и здоровья в быту.		
		Умники и умницы "Как развит память	1	тренинг	Освоение комплекса упражнений для развития памяти.		
		V	Если хочешь быть здоров, позабудь	Пульс как показатель самоконтроля.	1	практическая работа, теория	Узнают основы самоконтроля, правила определения пульса и его

про докторов (10 ч)				нормы.		
	День здоровья "Здоровье погубишь - новое не купишь"	1	день здоровья	Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.		
	Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	мини- лекция	Ознакомление с влиянием окружающей среды на здоровье человека.		
	Разговор о правильном питании	1	беседа за круглым столом	Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.		
	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	Практикум	Освоение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.		
	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	Практикум	Освоение комплекса упражнений для профилактики простудных заболеваний.		
	Управляй эмоциями и чувствами	1	беседа - рассуждение	Представление о том, как влияет хорошее настроение на здоровье. Какие причины влияют на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение.		
	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	практикум	Освоение комплекса упражнений для снятия усталости с ног и для		

					укрепления мышц ног.		
		Оказание первой помощи при травмах	1	тренинг	Освоение необходимых действий для оказания первой помощи.		
		Гигиена полости рта	1	практикум	Освоение комплекса действий для правильного ухода за зубами.		
VI	Быстрее, выше, сильнее, умнее (5ч)	Подвижные игры "Волк во рву, Горелки"	1	подвижные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.		
		Подвижные игры "Вышибалы, Пустое место"	1	подвижные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.		
		Физическая активность для удовольствия и для тренировки.	1	беседа, игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, с перенесением предметов, самостоятельно играть в разученные игры.		
		Эстафеты	1	спортивные соревнования	Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.		

		Шахматно - шашечный турнир	1	соревнования	Формируется осознанная мотивация к занятиям спортом.		
VII	Вот и стали мы на год взрослей (3ч)	У леса на опушке	1	мини - поход на природу	Знакомство с правилами поведения на природе. Различать, где природа является источником здоровья, а где источником опасности		
		Диагностика «Чему мы научились за год»	1	викторина	Расширяют, систематизируют и применяют свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Участвуют в имитационно-игровых ситуациях.		
		Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1	квест - игра	Демонстрация своих умений и навыков. Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Игры на свежем воздухе.		

В данном документе

пронумеровано, прошито и скреплено

печатью 10 листа

Директор школы: Э.М. Салахова

