

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования Ординского муниципального округа
МБОУ "Красноясыльская ООШ"

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета.
Протокол №1
от "28" 08. 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ "Красноясыльская ООШ"

Теплых О.В.

Приказ № 202
от "28" 08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Тропа здоровья»

(Спортивно-оздоровительная)

для обучающихся 1 класса
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы - 1 год

Составитель: Чуракова Регина Сергеевна
учитель начальных классов

с. Красный Ясыл 2023

Ученик получит возможность после окончания **I года обучения**

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр.
- правила игры в шашки, шахматы;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Ученик получит возможность после окончания **II года обучения**

Знать:

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, в шахматы;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- факторы сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила соревнований и подвижных игр;
- строение тела человека, его привычки;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

Ученик получит возможность после окончания **III года обучения**

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- 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.

Метапредметные результаты:

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.
- **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.
- **Коммуникативные УУД:**
- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

Ученик получит возможность после окончания **IV года обучения**

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:

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.

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.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Беседы по профилактике здорового образа жизни – 21 ч.:

I класс – 6ч. «Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Полезьа и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

II класс – 5ч. «Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болочка», «Я и мои привычки», «Мой друг – велосипед».

III класс – 5ч. «Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Час здоровья», «Улица полна неожиданностей».

IV класс – 5ч. «Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

Подвижные игры на свежем воздухе – 28 ч.:

«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.

I класс – 9ч, II класс – 5ч, III класс – 8ч, IV класс – 8ч

Экскурсии – 15 ч.:

I класс – 3ч «Красота осенней природы», «Красота зимней природы», «Наблюдения за весенними изменениями в природе».

II класс – 4ч. «Осенние изменения в природе», «Осторожно – тонкий лед», «Зимние забавы», «Весенние изменения в природе»

III класс – 4ч. «В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»

IV класс – 4ч «Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

Динамические прогулки и игры – 10 ч.

I класс – 5ч, II класс – 3ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 9 ч.:
I класс – 2ч «Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье»
II класс – 2ч «Я здоровье береге, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»
III класс – 3ч «Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витаминию»
IV класс – 2ч Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья»

Настольные игры – 12ч.:

Шашки, шахматы,

I класс – 3ч, II класс – 2ч, III класс – 3ч, IV класс – 2ч

Спортивные игры – 6ч.:

«Учимся играть в футбол, волейбол»

II класс – 3ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Занятия в спортивном зале – 5ч.:

«Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Спортивные соревнования – 10 ч.:

Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.

I класс – 2ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 2ч

Труд и спорт – 2 ч.:

Лепка, оформление снежных фигур

III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Катание на лыжах и коньках – 11 ч.

I класс – 1ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 4ч

Конкурс рисунков – 2ч. – IV класс

Родительское собрание – 4 ч.

I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Тропа здоровья» 1 класс**

№	Форма работы	Тема	Дата
1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».	
2	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Увернись от мяча»	
3	Беседа	«Твой новый режим дня»	
4	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Вороны и воробьи»	
5	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».	
6	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	
7	Внеклассное мероприятие	«Волшебница Гигиена»	
8	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Увернись от мяча»	
9	Знакомство с настольными играми.	Шашки, шахматы	
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Вороны и воробьи»	
11	Беседа	«Сменная обувь. Зачем она?»	
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Ловишки-перебежки» «Паровозик»	
13	Беседа. Час здоровья.	«Учимся не болеть»	
14	Настольные игры.	Шашки, шахматы	
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Первые снежки»	
16	Спортивные соревнования	Весёлые старты	
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	Строим снежную крепость	
18	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.	

19	Спортивные соревнования	Эстафета на санках.	
20	Зимняя экскурсия.	«Красота зимней природы»	
21	Беседа	«Полезьа и вред воды»	
22	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.	
23	Лыжная прогулка.	«Первые шаги»	
24	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	
25	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	
26	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»	
27	Динамическая прогулка.	«В гости к берёзкам».	
28	Настольные игры.	Шашки, шахматы	
29	Беседа	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт»	
30	Проведение внеклассного мероприятия	«Здоровье Планеты – наше здоровье»	
31	Экскурсия в весенний лес.	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.	
32	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.	
33	Родительское собрание	«Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»	

