

Ростовская область, Заветинский район, хутор Савдя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская
средняя общеобразовательная школа им. И. Т. Таранова

«Утверждаю»
Директор МБОУ Савдянская
СОШ
им И.Т. Таранова
Приказ от 30.08.22 №151

Славгородская Ю.В.
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Путешествие по тропе здоровья»

Уровень общего образования (класс) начальное общее образование 2 класс

Количество часов :32 часа

Учитель Абзаева Элина Ибрагимовна

Программа разработана на основе «Примерных программ внеурочной деятельности» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, авторы: Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. – М. Просвещение, 2018 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и методическими рекомендациями:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400).
- Федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС) начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286), основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413).
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Письмом МОиН РФ от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».
- Уставом МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранова

Основной образовательной программой МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранова

Актуальность. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими

элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Программа «Путешествие по тропе здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

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:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Раздел 2. Содержание курса

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги, создание проектов. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Место курса в учебном плане: реализация программы осуществляется в форме внеурочной деятельности.

Программа изучается в 1 классе и предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Программа курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана на 1 час в неделю в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранова на 2022- 2023 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 9.05.2023, 14.02.2023) с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранова на 2022- 2023 учебный год, расписания занятий на 1-11 классов МБОУ им. И. Т. Таранова на 2022- 2023 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 32 часа.

Раздел 3. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата
1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	Беседа, игра	6.09
2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1	Беседа, экскурсия	13.09
3.	Прибавление в росте и весе	1	Беседа, игра	20.09
4.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1	Игра	27.09
5.	Форма спины и грудной клетки	1	Игра	4.10
6.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1	Игра,	11.10
7.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	Беседа, видео-экскурс	18.10
8.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	Беседа, видео-экскурс	25.10
9.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний	1	Беседа, видео-экскурс	8.11
10.	Как устроен наш глаз	1	Беседа	15.11
11.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1	Беседа, игра	22.11
12.	Гибкость тела	1	Беседа	29.11
13.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1	Игра	6.12
14.	Ползание и подползание	1	Видео-экскурс	13.12
15.	Игротека «Разведчики»	1	Игра	20.12
16.	Лыжная подготовка	1	Видео-лекторий	10.01
17.	Ступающий шаг	1	Беседа, викторина	17.01
18.	Ступающий шаг	1	Беседа, викторина	24.01
19.	Способы подъёма на склон	1	Видео-лекторий	31.01
20.	Торможение	1	Беседа	7.02

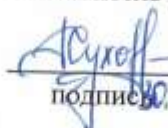
21.	Обычный бег. Игра «Салки»	1	Беседа, игра	21.02
22.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1	Видео-лекторий	28.02
23.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.	1	Видео-лекторий	7.03
24.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1	Беседа	14.03
25.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей».	1	Беседа	21.03
26.	Бег с преодолением препятствий	1	Беседа	4.04
27.	Сравнение ходьбы и бега	1	Беседа	11.04
28.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1	Экскурсия	18.04
29.	Эстафета	1	Игра	25.04
30.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1	Викторина	2.05
31.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1	Викторина	16.05
32.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1	Игра-путешествие	23.05

**Лист корректировки
календарно- тематического планирования**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 — Сухорукова Г. А.
подпись 08.08.22 год