

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**  
краевое бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
**«Школа дистанционного образования»**


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности  
«Путешествие по тропе здоровья»  
для 1 - 4 классов  
(1 класс)**

**на 2022 — 2023 учебный год**

Составитель РПДО: Краснопеева С.А.

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель МО учителей  
начальных классов

—  — / Перевертова Г.В.

от «25» августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогический совет  
Протокол № 8  
от «30» августа 2022 г.

**Красноярск– 2022 г.**

## Пояснительная записка

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

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.

Программа нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Данная рабочая программа предназначена для работы с учащимися 1 класса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Программа имеет цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи:** -сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания; -обеспечить физическое и психическое саморазвитие; -научить использовать полученные знания в повседневной жизни; -обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время; -познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга; -развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа являются:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся - <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. N 400);
- Устав краевого бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа дистанционного образования»;
- Образовательная программа начального общего образования краевого бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа дистанционного образования».

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы:  
1 класс - 33 часа в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия: 40 минут (академический час).

Реализация данной программы подразумевает следующие формы обучения: дистанционная. Формы организации познавательной деятельности учащихся: индивидуальные.

Одним из обязательных условий гармоничного развития обучающихся является формирование у каждого ученика установки на сохранение здоровья и здорового образа жизни. Для этого на уроках применяются звуковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, элементы самомассажа.

Тип занятия: комбинированный, теоретический, практический.

Программа подразумевает проведение занятий по следующим формам: бесед, игры, викторина, сказка, конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газеты, решение ситуационных задач, просмотр тематических видеофильмов, тесты и анкетирование.

**Технологии обучения:** ИКТ, здоровьесберегающая, индивидуально-ориентированная.

**Планируемые результаты изучения курса:** содержание курса дополнительного образования «Путешествие по тропе здоровья» направлено на освоение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- 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 педагога, как поступить.
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- 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 давать эмоциональную оценку деятельности на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Предметные результаты:**

**обучающийся научится**

- задачам общей физической подготовки;
- строение тела человека, его привычки;
- основам техники безопасности во время занятий, в пути следования по дороге, на прогулке;
- гигиеническим требованиям к питанию, к инвентарю и спортивной одежде.

**Форма подведения итогов по программе:** творческая работа, конкурс, участие во внеклассных мероприятиях, выставки достижений обучающихся – письменных работ (альбомов, газет).

**Форма проведения промежуточной аттестации:** практическая работа.

**Содержание программы**

**1 класс (33 часа)**

Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни»

Теория. Если хочешь быть здоров! Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Режим дня школьника. Составление режима дня. Рост и вес – главные показатели физического развития. Как правильно есть (гигиена питания). Осанка – стройная спина! Как мы дышим. Тренируем дыхание. Настроение и желание учиться. Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление глаз. Чистота для здоровья нам нужна. Учусь быть смелым! Профилактика робости и слабости. Опасное и безопасное. Как избежать простуды и гриппа. Вредные привычки

Раздел «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»

Теория. Равновесие. Знакомство с упражнениями на равновесие. Виды спорта. Все на лыжи! Знакомство с техникой скользящего шага без палок. Знакомство с техникой скользящего шага с лыжными палками. Движение и двигательные действия. Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Знакомство с играми на свежем воздухе. Знакомство с техникой ходьбы в полуприсяде и присяде. Знакомство с правилами игры «Лягушки на болоте». Знакомство с техникой ходьбы скрестным шагом. Знакомство с правилами игры «Шитьё волшебной ниткой». Знакомство с техникой гимнастической ходьбы и ходьбы высоко поднимая колени. Знакомство с техникой ходьбы приставным шагом. Знакомство с правилами игры «Цапли на болоте». Знакомство

с техникой фигурной ходьбы. Что такое «Весёлые старты». Знакомимся с техникой малых форм двигательной активности. Промежуточная аттестация. Мои спортивные увлечения.

## Календарно — тематическое планирование, 1 класс (33 часа)

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

№	Тема занятия	Дата проведения занятия	Форма контроля
<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (15 часов)</b>			
1	Если хочешь быть здоров!		Устный опрос
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.		Викторина
3	Режим дня школьника. Составление режима дня.		Практическая работа
4	Рост и вес – главные показатели физического развития		Практическая работа
5	Как правильно есть (гигиена питания).		Устный опрос
6	Осанка – стройная спина!		Устный опрос
7	Как мы дышим. Тренируем дыхание.		Практическая работа
8	Настроение и желание учиться.		Устный опрос
9	Глаза – главные помощники человека.		Устный опрос
10	Снимаем утомление глаз.		Практическая работа
11	Чистота для здоровья нам нужна.		Творческая работа
12	Учусь быть смелым! Профилактика робости и слабости.		Устный опрос
13	Опасное и безопасное.		Устный опрос
14	Как избежать простуды и гриппа.		Устный опрос
15	Вредные привычки.		Викторина

**Раздел «Формирование жизненно важных  
двигательных умений и навыков» (17 часов)**

16	Равновесие.		Устный опрос
17	Знакомство с упражнениями на равновесие.		Устный опрос
18	Виды спорта.		Устный опрос
19	Все на лыжи!		Час здоровья
20	Знакомство с техникой скользящего шага без палок.		Устный опрос
21	Знакомство с техникой скользящего шага с лыжными палками.		Устный опрос
22	Движение и двигательные действия.		Устный опрос
23	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.		Устный опрос
24	Ходьба на носках и пятках. Знакомство с играми на свежем воздухе.		Устный опрос
25	Знакомство с техникой ходьбы в полуприсяде и присяде. Знакомство с правилами игры «Лягушки на болоте».		Устный опрос
26	Знакомство с техникой ходьбы скрестным шагом. Знакомство с правилами игры «Шитьё волшебной ниткой»		Устный опрос
27	Знакомство с техникой гимнастической ходьбы и ходьбы высоко поднимая колени.		Устный опрос
28	Знакомство с техникой ходьбы приставным шагом. Знакомство с правилами игры «Цапли на болоте»		Устный опрос
29	Знакомство с техникой фигурной ходьбы.		Устный опрос
30	Что такое «Весёлые старты».		Час здоровья
31	Знакомимся с техникой малых форм двигательной активности.		Устный опрос
32	Промежуточная аттестация.		Проверочная работа.
33	РНО Мои спортивные увлечения.		Творческая работа
<b>Итого: 33 часа</b>			

## Требования к уровню подготовки учащегося

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 активности
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

*уметь:*

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений.

## Методическое обеспечение программы

На занятиях по курсу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению используется следующий способ построения учебного процесса:

- объяснение темы занятия;
- постановка задач, которые учащийся должен решить по ходу занятия, средства и способы их выполнения;
- показ вспомогательного материала, иллюстрирующего тему занятия: аудиоматериалы, видеоматериалы, художественные фотографии, иллюстрации.

При этом педагог может предложить детям просмотреть дидактические материалы, методические таблицы и пособия. Это создает благоприятную почву для развития познавательного интереса обучающихся и появления творческого настроения.

В конце занятия для закрепления полученных знаний и умений уместно провести анализ выполненной работы и разбор типичных ошибок. После подведения итогов занятия педагог может дать рекомендации детям в виде домашнего задания.

Чтобы дети быстро не утомлялись и не теряли интерес к предмету, на занятиях используется смена видов деятельности и чередование технических приёмов с игровыми заданиями.

На занятиях используются следующие дидактические материалы: аудиозаписи, радиопередачи, видеозаписи, телепередачи, учебные кинофильмы, упражнения, практические задания, фотоматериалы, наглядные пособия, демонстрационные карточки, образцы выполненных заданий, рисунки.



## Условия реализации программы

Условия реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению зависят от физических возможностей ребенка и психического развития на момент обучения.

Индивидуальный учебный план работы с учеником должен включать в себя комплексный подход к коррекционно-педагогической работе с учетом моторных, речевых, сенсорных и психологических патологий ребенка:

- поочередное формирование познавательной деятельности и возможное исправление её патологий;
- направленное развитие высших психологических функций;
- исправление речевых нарушений;
- коррекцию и развитие моторных нарушений;
- воспитание стабильной модели поведения и деятельности, которые необходимы для успешной адаптации и социализации ребенка.

В основу работы со слабослышащими и позднооглохшими обучающимися должен быть положен деятельностный и дифференцированный подходы, осуществление которых предполагает использование в учебном процессе звукоусиливающей слуховой аппаратуры индивидуального или коллективного пользования.

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся заключаются в коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, использование приборов для улучшения зрения. Применение программ, озвучивающих тексты и надписи на экране монитора. Соблюдение режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузки. В работе со слабовидящими необходимо целенаправленно обогащать чувственный опыта ребёнка за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности.

Специализированные интерфейсы целесообразно использовать при работе с детьми, имеющими расстройства двигательной сферы: манипулятор «джойстик», который сочетает в себе функции мыши и джойстика. Включать в план работы на уроке упражнения на развитие мелкой моторики, тренировать точные координированные движения кисти руки и пальцев, учить самоконтролю производимых движений.

Принципы обучения детей с РАС: систематичность, наглядность, комплексное воздействие, многократное и длительное повторение с одновременным проговариванием, дифференцированный подход, «право на ошибку», «действия в зоне интересов ребёнка», дидактическая игра, принцип успешности.

Темп изучения учебного материала для учащихся с ЗПР должен быть небыстрый. Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе посильных учащимся упражнений. Задания подбираются разнообразные по форме и содержанию, должны включать в себя игровые моменты. Обязательным условием урока является четкое обобщение каждого его этапа (проверка выполнения задания, объяснение нового, закрепление материала и т.д.). Новый учебный материал также следует объяснять по частям. Вопросы учителя должны быть сформулированы четко и ясно. Необходимо уделять большое внимание работе по предупреждению ошибок: возникшие ошибки не просто исправлять, а обязательно разбирать совместно с учеником.

**Материально — техническое оснащение:** Персональный компьютер, микрофон, колонки, принтер, экран, проектор, звукозаписывающие программы, программа Skype, видео аудио ресурсы, иллюстрации.

## Библиографический список

### Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
17. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

### Литература для обучающихся:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
8. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.