

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4  
имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и  
кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского  
город Славянск-на-Кубани**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 года протокол № 1  
директор \_\_\_\_\_ И.В.Шутенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности

**по курсу «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»**

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1 класс

Количество часов: 33 часа

Учитель: Сметанко Ирина Анатольевна

Авторская программа, разработана в соответствии с  
Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего  
образования.

г. Славянск-на-Кубани  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» для 1 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в ФГОС НОО;

- Рабочей программы воспитания МБОУ лицей №4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г.Славянска- на- Кубани муниципального образования Славянский район;

- Авторской программы внеурочной деятельности П. В. Степанова «Личностноразвивающие игры».

- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ лицей № 4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г.Славянска- на- Кубани муниципального образования Славянский район.

Программа рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю в течение всего учебного года.

Реализация внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному 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. Существует множество объяснений складывающейся ситуации, но 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.

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. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у учащихся полного представления о возможностях физической культуры.

Идея программы состоит в создании условий для формирования позитивного отношения младших школьников к здоровому образу жизни как норме полноценного существования человека в обществе, социального, культурного и дальнейшего профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка; формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана на учащихся 1-х классов. Она состоит из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть нацелена на формирование и расширение знаний и навыков учащихся в области режима дня школьника, гигиенической культуры, овладение оздоровительными приемами; формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, посредством бесед по профилактике здорового образа жизни, минуток здоровья, интеллектуальных и познавательных конкурсов, викторин, турниров знатоков спорта.

Практическая часть включает изучение правил техники безопасности при занятии физическими упражнениями, правила проведения простейших игр, эстафет, умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем; 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 учащихся в дальнейшем.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

Занимаясь по программе кружка «Путешествие по тропе здоровья» учащиеся обогатят свою систему знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечат дальнейшее развитие гармоничной личности, мотивацию и способность учащихся к различным видам деятельности, повысят их общую культуру.

**Цель данной программы** – формирование основ знаний о физической культуре как науке области знаний о человеке; 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.

**Формы организации деятельности** по программе коллективная и групповая.

**Основные виды деятельности учащегося:**

<i>Область знания</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>
Физическая культура	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры и спорта	Пересказывать тексты по истории физической культуры и спорта. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью.
Физические упражнения	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений.
Самостоятельные занятия	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Игры и развлечения	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие

	<p>физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<p>Движения и передвижения строем</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>

### **Место курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Путешествие по тропе здоровья» для учащихся 1-х классов рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю в течение всего учебного года.

### **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Путешествие по тропе здоровья»**

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

#### ***1. Патриотического воспитания:***

– ценностного отношения к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию;

– понимание значения физической культуры в жизни современного общества;

– способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене;

## ***2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:***

– представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

– готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

## ***3. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):***

– знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

– установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

## ***4. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:***

– осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений.

## ***5. Экологического воспитания:***

– ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

– готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

– готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

– освоение и выполнение физических упражнений, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Путешествие по тропе здоровья» являются следующие умения:**

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

– оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

– контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

– предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

– проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности;

– проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности;

– анализировать свои ошибки.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

– ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

– выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

– моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

– устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

– формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

– использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

– вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

– описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

– строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

– организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

– проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

– продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной физкультурной деятельности.

**Предметными результатами освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Путешествие по тропе здоровья» являются следующие умения:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник получит **возможность научиться:**

– организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

– активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

– работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

– использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



## 2. Содержание учебного материала курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Путешествие по тропе здоровья»

Содержание учебного материала строится в соответствии со следующими этапами:

№ п/п	Этап	Содержание
1.	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (11 часов)	<p><b>Теория</b>  Распорядок дня. Значение соблюдения режима дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития.  Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.  Глаза – главные помощники человека.</p> <p><b>Практическая работа:</b> Тест «Правильно ли Вы питаетесь?». Составление и запись своего режима дня.  Измерение своего роста и веса.  Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.  Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений. Дыхательная гимнастика. «У кого шарик больше?»  Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.</p> <p><b>Беседы по профилактике здорового образа жизни:</b>  «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Полезьа и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет». «Правильное питание: путешествие в страну Витамицию», Причины утомляемости и переутомляемости школьника. Как с ними бороться? «Хочешь быть здоров – дыши правильно».</p> <p><b>Минутки здоровья:</b> «Загадки доктора Айболита», «Режим дня – основа жизни человека», «Гигиена тела», «Учимся ухаживать за зубами», «Движение это – жизнь!», «Хорошее настроение», «Учимся правильно дышать!», «Что для глаз полезно, а что вредно?».</p>
2.	«Формирование двигательных способностей» (2 часа)	<p><b>Теория</b>  Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.</p> <p><b>Практическая работа:</b> «Проверяем свои двигательные способности», «Что я знаю о себе? Мой организм».</p> <p><b>Беседа по профилактике здорового образа жизни:</b>  «Культура здорового образа жизни», «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p><b>Подвижные игры на свежем воздухе:</b> «Увернись от мяча», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Бабочка», «Весёлый круг», «Вороны и воробы»,</p>

		<p>«Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Собери орехи», «Большой мяч» и др.</p> <p><b>Минутки здоровья:</b> «В здоровом теле – здоровый дух», «Как снять усталость рук, ног», «Витамины и мы», Игра «Больница», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»</p>
3.	«Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» (18 часов)	<p><b>Теория</b> Виды спорта. Классификация видов спорта. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Движение и двигательные действия.</p> <p><b>Беседа по профилактике здорового образа жизни:</b> Здоровье – главная ценность человеческой жизни. Травма: как ее избежать. Значение занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья.</p> <p><b>Практическая работа:</b> Каким спортом вы хотели бы заниматься? «Упражнения на равновесие и координацию» Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Обучение двигательным действиям. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл». Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.</p> <p><b>Минутки здоровья:</b> «Азбука здоровья», «Витамины и мы», «Зеленая аптечка», «Польза молочных продуктов». «Спорт укрепляет здоровье», «Красивая осанка», «Двигательная активность – залог здоровья», «Весёлые ножки», «Роль лекарств и витаминов», «Мы проверили осанку», «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?», «Балерина», «Поднимаем ноги выше».</p>
4.	«Формирование навыков самостоятельных и групповых занятий» (2 часа)	<p><b>Теория</b> Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.</p> <p><b>Практическая работа:</b> Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».</p> <p><b>Минутка здоровья</b> «Как избежать отравлений», «Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье».</p>

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Цифровые электронные ресурсы
<b>1 класс</b>			
1.	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни	<b>11</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.	Формирование двигательных способностей	<b>2</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	<b>18</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.	Формирование навыков самостоятельных и групповых занятий	<b>2</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	

#### 4. Формы проведения занятий:

- лекционно-образовательные занятия;
- беседы, тематические беседы, конкурсы, викторины по спорту; викторины на тему ЗОЖ; турниры знатоков спорта;
- практические и самостоятельные работы;
- просмотры презентаций и видеофильмов соревнований;
- ежедневные зарядки;
- веселые старты, эстафеты; игры на свежем воздухе и в спортивном зале;
- спортивные соревнования и праздники;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему ЗОЖ;
- контрольные иг

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания методического совета МБОУ лицей № 4 от «29\_» августа 2023 года  
\_\_\_\_\_ Куликов Р.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ А.В. Лукаш  
«30» августа 2023 года

