

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Нагаевская средняя школа

«РАССМОТРЕНО»

ШМО учителей естественно-математического
цикла

Протокол № _____

Руководитель ШМО _____ Великова Э.К.

« _____ » _____ 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

Хакимова С.Я. _____

« _____ » _____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Нагаевская СШ

Меннибаев И.К. _____

« _____ » _____ 2022г.

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
Путешествие по тропе здоровья 2-3 класс
2022-2023 учебный год.
Учитель: Великов К.И.**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения курса:

- 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;
- понимать значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- понимать значение экологии для окружающей среды.

Метапредметные результаты курса:

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: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- 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 с указанием формы организации и видов
2 класс

Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Гигиена повседневного быта.

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Физическое развитие.

Теория: Прибавление в росте и весе.

Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

Формирование правильной осанки.

Теория: Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

Практика: Проверка своей осанки.

Основы самоконтроля.

Теория: Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

Средства и методы сохранения здоровья.

Теория: Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

Профилактика близорукости..

Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

Практика: Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

Раздел 2. Воспитание двигательных способностей

Что значит быть гибким?

Теория: Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Раздел III. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Прикладные умения и навыки

Теория: Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения.

Практика: Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики». Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения.

Основные виды движения

Теория: Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

Практика: Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий.

Раздел IV. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Методика проведения малых форм двигательной активности.

Практика: Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

№ п/п	Раздел	Форма организации	Виды деятельности
1	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни	Беседа Викторина Игра Дискуссия Экскурсия Эстафета	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Тест «Что мы знаем о здоровье» Разработка комплекса утренней зарядки. Составление и запись своего режима дня. Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса. Проверка своей осанки Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Укрепление мышц глаза.
2	Воспитание двигательных способностей	Беседа Игра	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Игровые упражнения Физические упражнения для развития гибкости.
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Игра Беседа Тренинг Игры на свежем воздухе	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Игровые упражнения Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре

			«Разведчики». Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	Беседа Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Игровые упражнения Участие в спортивном празднике

3 класс

Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (6 ч.)

Гигиена повседневного быта.

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Физическое развитие.

Теория: Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

Практика: Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

Формирование правильной осанки.

Теория: Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

Практика: Проверка формы стопы.

Основы самоконтроля.

Теория: Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

Практика: Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

Средства и методы сохранения здоровья.

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Практика: Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

Профилактика близорукости..

Теория: Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Практика: Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

Раздел I I .Воспитание двигательных способностей (2 ч.)

Что значит быть ловким?

Теория: Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Раздел III Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (7 ч.)

Прикладные умения и навыки

Теория: Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника торможения.

Практика: Игра «Пожарная команда». Коньковый ход. Отработка конькового хода. Спуск с горы. Способы спуска с горы.

Основные виды движения

Теория: Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега.

Практика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение.

Раздел IV Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (2 ч.)

Методика проведения малых форм двигательной активности.

Теория: Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

Практика: Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

№ п/п	Раздел	Форма организации	Виды деятельности
1	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни	Беседа Викторина Игра Дискуссия Экскурсия Эстафета	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Тест «Что мы знаем о здоровье» Разработка комплекса утренней зарядки. Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет. Проверка формы стопы. Упражнения для расширения периферического поля зрения

			Комплексы физических упражнений для развития ловкости Способы спуска с горы. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».
2	Воспитание двигательных способностей	Игра	Игровые упражнения Комплексы физических упражнений для развития ловкости.
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Игра Беседа Тренинг Игры на свежем воздухе	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Игровые упражнения Отработка конькового хода. Спуск с горы. Способы спуска с горы. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	Беседа Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Игровые упражнения Участие в спортивном празднике

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Дата	
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».		6		
1	Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		
2	Прибавление в росте и весе. Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		
3	Форма спины и грудной клетки. Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		
4	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1		
5	Правила предупреждения простудных заболеваний. Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		
6	Как устроен наш глаз. Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		

Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей»		1		
7	Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		
Раздел 3 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»		7		
8	Ползание и подползание. Игротека «Разведчики»	1		
9	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1		
10	Способы подъёма на склон. Торможение	1		
11	Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки»	1		
12	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		
13	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		
14	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий.	1		
Раздел 4«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»		3		
15	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		

16	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		
17	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		

3 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Дата	
			план	факт
Раздел 1«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».		6		
1	Мой внешний вид – залог здоровья. Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1		
2	Соответствие роста и веса возрастным нормам. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1		
3	Плоскостопие и борьба с ним. Практическая работа «Определение	1		

	формы стопы»			
4	Пульс как показатели самоконтроля. Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		
5	Закаливание организма. Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1		
6	Профилактика близорукости. Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей»		2		
7	Что такое ловкость	1		
8	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		
Раздел 3.Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»		7		
9	Лазание по канату и шесту. Игротека «Пожарная команда»	1		
10	Лыжная подготовка. Коньковый ход	1		
11	Спуск с горы. Торможение	1		
12	Прыжки и спорт. Прыжки в длину с места	1		

13	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту	1		
14	Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте»	1		
15	Прыжок в глубину. Впрыгивание на возвышение.	1		
Раздел 4«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»		2		
16	Малые формы двигательной активности. Игры разных народов	1		
17	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		