

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 86
имени дважды Героя Социалистического Труда В. Я. Литвинова»
городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов

Председатель МО


 Г.В. Батунова

Протокол №1

от «26» августа 2025г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

 С.В. Потапова

от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

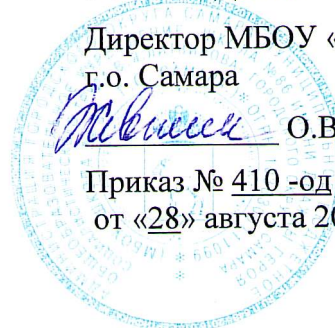
Директор МБОУ «Школа №86»

г.о. Самара

 О.В. Жевжик

Приказ № 410 -од

от «28» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ. ПО ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: спортивный клуб

Классы: 2-3

Срок реализации: 2 года

Программа курса «Путешествие по тропе здоровья. По дорожкам здоровья.»

(2-3 класс) разработана на основе «Примерной программы внеурочной

деятельности» в соответствии с требованиями Федерального

государственного образовательного стандарта, авторы: В.А. Горский., А.А.

Тимофеев, Д.В. Смирнов.

Составители программы:

С.В. Потапова, учитель начальных классов высшей категории;

Н.В. Кузнецова, учитель начальных классов первой категории.

Самара, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья. По дорожкам здоровья» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/
4. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
6. Письма Министерства просвещения РФ № ТВ-1290/03 от 05.07.2022 г. «Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального и основного общего образования».
7. Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

8. Учебным планом Школы.

Программа составлена на основе Программы курса «Путешествие по тропе здоровья» 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.

АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

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.

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

Новизна 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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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.

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предназначена для обучающихся 2-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

ОБЪЁМ ЧАСОВ, ОТПУЩЕННЫХ НА ЗАНЯТИЯ

Курс программы кружка «Путешествие по тропе здоровья» рассчитан на проведение 1 часа в неделю во 2-3 классах – по 34 часа в год. Продолжительность занятия по 40 минут.

Программа внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» состоит из следующих частей:

- 2 класс «Если хочешь быть здоров».
- 3 класс «По дорожкам здоровья».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели: 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 свое 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.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Путешествие по тропе здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов, уроки – путешествия, занятия на природе,

уроки – КВН, праздники, игры, викторины, экскурсии. и др. Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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. **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**
2. **1) самоорганизация:**
 - *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.
- **2) самоконтроль:**
- 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).

3. Овладение универсальными познавательными действиями: базовые логические действия:

- Делать предварительный отбор источников информации:
ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- **базовые исследовательские действия:**
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- **работа с информацией:**
- 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.

4. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

общение:

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).
- **совместная деятельность:**
- 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 .

Предметные результаты освоения курса:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

I уровень

Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником

социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

II уровень

Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты, формирование знаний о значении здоровья для жизни человека, развитие познавательного интереса к своему здоровью.

III уровень

Формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, спорту, физкультуре, к труду, к другим людям.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Путешествие по тропе здоровья»

2 класс – 34 часа

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (11 ч.)

Гигиена повседневного быта.

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека.

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 глаза.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (2ч).

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 (16 ч.)

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. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (5ч).

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».

Зкласс - 34 часа

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (12 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: Дальность зрения. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

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

Раздел II

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 (16 ч.)

Прикладные умения и навыки

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

Практика: Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. 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. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (4 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».

2 класс - 34 часа

№ п/п	Темы занятий	Форма работы	Общее кол-во часов	Количество часов	
				Теорети ческая	Практи ческая
Раздел 1 «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».					
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»		4	2	2
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	Беседа	1	1	
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	Игра	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»		2	2	2
2.1.	Прибавление в росте и весе	Игра	1	1	
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	Игра	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»		2	1	1
3.1.	Форма спины и грудной клетки	Беседа	1	1	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	Дискуссия	1		1

4.	Тема «Основы самоконтроля»		1	1	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	Беседа	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»		2	1	1
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	Дискуссия	1	1	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	Игра	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»		2	1	1
6.1.	Как устроен наш глаз	Беседа	1	1	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	Игра	1		1
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей»					
1.	Тема «Что значит быть гибким?»		2	1	1
1.1.	Гибкость тела	Беседа	1	1	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	Игра	1		1
Раздел 3 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»					

1.	Тема «Прикладные умения и навыки»		6	2	4
1.1.	Ползание и подползание	Беседа	1		1
1.2.	Игротека «Разведчики»	Игра	1		1
1.3.	Лыжная подготовка		1	1	
1.4.	Ступающий шаг	Игра	1		1
1.5.	Способы подъёма на склон	Игра	1		1
1.6.	Торможение	Беседа	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»		10	2	8
2.1.	Бег и его виды	Беседа	1	2	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»		1		1
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	Тренинг	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	Игра	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	Беседа	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	Игра	1		1
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	Игра	1		1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	Игра	1	1	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	Игра	1		1
2.10.	Эстафета		1		1
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»					
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»		5		5

1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	Беседа	1		1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток,стоя за партой	Беседа	1		1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	Беседа	1		1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	Игра	1		1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»		1		1
	Итого:		34	11	23

Учебно-тематическое планирование
«По дорожкам здоровья»
3 класс

№ п/п	Темы занятий	Форма работы	Общее кол-во часов	Количество часов	
				Теорети ческая	Практи ческая
Раздел 1«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».					
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»		2	1	1
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	Беседа	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	Игра	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»		2	1	1
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	Игра	1	1	
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	Игра	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»		2	1	1
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	Беседа	1	1	
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	Дискус сия	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»		2	1	1
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	Беседа	1	1	
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»		1		1

5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»		2	1	1
5.1.	Закаливание организма	Игра	1	1	
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»		1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»		2	1	1
6.1.	Профилактика близорукости	Игра	1	1	
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»		1		1
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей»					
1.	Тема «Что значит быть ловким?»		2	1	1
1.1.	Что такое ловкость	Игра	1	1	
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости		1		1
Раздел 3.Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»					
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»		6	2	4
1.1.	Лазание по канату и шесту	Игра	1		1
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	Игра	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	Игра	1	1	
1.4.	Коньковый ход	Игра	1		1
1.5.	Спуск с горы	Беседа	1		1
1.6.	Торможение	Беседа	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»		10	3	7
2.1.	Прыжки и спорт	Беседа	1	1	
2.2.	Прыжки в длину с места	Тренинг	1		1
2.3.	Прыжки в длину с разбега	Игра	1		1
2.4.	Прыжки в высоту	Беседа	1		1
2.5.	Прыжки со скакалкой	Игра	1		1
2.6.	Игротека «На болоте»	Игра	1		1
2.7.	Прыжок в глубину	Игра	1	1	
2.8.	Впрыгивание на возвышение.	Игра	1		1
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега		1	1	

2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		1		1
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»					
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»		4	1	3
1.1.	Малые формы двигательной активности		1	1	
1.2.	Игры на переменах	Беседа	1		1
1.3.	Игры разных народов	Игра	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»		1		1
	Итого:		34	13	21