Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

658828, Алтайский край, г.Славгород

м-н 3, строение 1, email:bib-sckola15@mai

 тел. 8(38568) 54608, 8(38568) 58202

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** | **УТВЕРЖДЕНО** |
| заместителем директора по воспитательной работеГ.Н. Веремеенко30.08.2022 | приказом МБОУ «СОШ № 15»от 30.08.2022 № 412 |

**Программа внеурочной деятельности**

***Физическое развитие***

 «**Тропинками здоровья**»

для 3 класса

 Составители:

Мороз Юлия Александровна

Рыбалкина Надежда Анатольевна

учителя начальных классов

Славгород,2022

**Пояснительная записка**

Рабочая программа данного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

* [Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902389617/) «Об образовании в Российской Федерации»;
* Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной [распоряжением Правительства от 29 мая 2015 года № 996-р](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/420277810/);
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного [приказом Минпросвещения от 31 мая 2021 года № 286](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/607175842/);
* Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования утвержденные приказом Минпросвещения от 5 июля 2022 года № ТВ -1290/03
* Основной образовательной программы *начального* общего образования *МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»*,
* Программой воспитания МБОУ «СОШ №15»

Рабочая программа «Тропинками здоровья» предназначена для обучающихся 3-4 х классов.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»:

Учебный курс предназначен для обучающихся 3–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **3-й класс** | **4-й класс** |
| **Количество часов в неделю** | *1* | *1* |
| **Количество часов в год** | *34* | *34* |

**Формы проведения занятий учебного курса:**

* Беседа
* Подвижные игры
* Викторина
* Конкурс
* Экскурсия
* Ролевая игра

**Содержание учебного курса**

3 КЛАСС

**Секреты здоровья**

Беседы о профилактике простудных заболеваний, личной гигиене, режима дня школьника, правила рационального питания, необходимость здорового образа жизни, инсценировка «Я за ЗОЖ», ОРУ на свежем воздухе.

**Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры на свежем воздухе, физические упражнения, комплекс специальных упражнений на развитие систем дыхания и кровообращения, комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, проведение зарядки, физкультурно-оздоровительные мероприятия, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе, беседа о играх народов мира.

**Профилактика детского травматизма**

Рассмотрение и обучение приёмам по предупреждению детского травматизма, разработка правил личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой, обучение оказанию первой помощи при несложных несчастных случаях; конкурсы, беседы с элементами игры.

4 КЛАСС

**Секреты здоровья**

Беседы о профилактике простудных заболеваний, личной гигиене, режима дня школьника, правила рационального питания, необходимость здорового образа жизни, инсценировка «Я за ЗОЖ», ОРУ на свежем воздухе.

**Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры на свежем воздухе, физические упражнения, комплекс специальных упражнений на развитие систем дыхания и кровообращения, комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, проведение зарядки, физкультурно-оздоровительные мероприятия, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе, беседа о играх народов мира.

**Профилактика детского травматизма**

Рассмотрение и обучение приёмам по предупреждению детского травматизма, разработка правил личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой, обучение оказанию первой помощи при несложных несчастных случаях; конкурсы, беседы с элементами игры.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Личностные результаты:**

Готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

* становление ценностного отношения к своей Родине — России;
* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
* сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
* уважение к своему и другим народам;
* первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2. Духовно-нравственного воспитания:

* признание индивидуальности каждого человека;
* проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
* неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

3. Эстетического воспитания:

* уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
* стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

* соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
* бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5. Трудового воспитания:

* осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

6. Экологического воспитания:

* бережное отношение к природе;
* неприятие действий, приносящих ей вред.

7. Ценности научного познания:

* первоначальные представления о научной картине мира;
* познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

-ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

-делать выбор и брать на себя ответственность;

-владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

-предвидеть трудности, которые могут возникнуть;

-объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса по физическому развитию, уметь находить позитивное в любой ситуации;

-уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

-различать, называть и управлять собственными эмоциями;

-уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним

**Познавательные универсальные учебные действия:**

**-**выявлять дефицит информации о том или ином виде спорта, необходимой для полноты представлений о нем, и находить способы для решения возникшей проблемы;

 -аргументировать свою позицию, мнение;

-оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе работы с интернет-источниками;

-самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;

-прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия

-применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации, связанной с профессиональной деятельностью или дальнейшим обучением;

-выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

-находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

-самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных учеников.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

-воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий;

-выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;

-понимать намерения других участников занятий, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;

-в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;

-сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

-публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса по профориентации;

-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

-уметь обобщать мнения нескольких учеников, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и др );

-выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других учеников.

**Предметные универсальные учебные действия**

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

 -двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

-развитие физических способностей;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

-развитие психических и нравственных качеств;

-повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

 -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

 -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Тематическое планирование 3 класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **ЭОР** | **Форма проведения** |
| **Секреты здоровья- 8ч** |
| 1 | Вредные привычки. | 1 | 08.09 | <https://www.youtube.com/watch?v=iwqUQo08wOg> | Беседа с элементами игры |
| 2 | Азбука питания. | 1 | 15.09 | <https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k> | беседа с элементами  игры, конкурс |
| 3 | Как избежать отравлений. | 1 | 22.09 | <https://www.youtube.com/watch?v=iVreTVXjwEE> | беседа |
| 4 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1 | 29.09 | <https://www.youtube.com/watch?v=5Mq7vptbry4> | практикум |
| 5 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | 06.10 | <https://www.youtube.com/watch?v=przFZjp4Np0> | БеседаВикторина |
| 6 | Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | 1 | 13.10 | <https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k> | ролевая игра |
| 7 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | 1 | 20.10 | <https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOlQ>  | практикум |
| 8 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 1 | 27.10 | <https://yandex.ru/video/preview/?text=здоровье%20видео%20для%20школьников&path=yandex_search&parent-reqid=1663564555683155-2526531450641107584-vla1-4283-vla-l7-balancer-8080-BAL-5210&from_type=vast&filmId=17416928837379764670>  | игра |
| **Попрыгать, поиграть-8ч** |
| 9-10 | Подвижные игры. | 2 | 10.1117.11 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass>  | практикум |
| 11-12 | Спортивные игры и эстафеты. | 2 | 24.111.12 | <https://infourok.ru/sportivnie-igriestafeti-dlya-uchaschihsya-nachalnih-klassov-2356706.html>  | практикум |
| 13-16 | Игры разных народов. | 4 | 08.1215.12,22.12,12.01 | <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-igri-raznih-narodov-996505.html>  | практикум |
| **Профилактика детского травматизма-18ч** |
| **1. Правила дорожного движения- 10ч** |
| 17 | Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». | 1 | 19.01 | <https://www.youtube.com/watch?v=jQQtGREkNqM>  | игра-конкурс |
| 18 | Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. | 1 | 26.01 | <https://www.youtube.com/watch?v=Wb4UXBfKyeA>  | беседа с элементами игры |
| 19-20 | Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. | 2 | 02.0209.02 | <https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20перехода%20дороги%20на%20нерегулируемом%20перекрёстке.%20для%20школьников%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1663564768512589-2815311685449592558-vla1-4283-vla-l7-balancer-8080-BAL-3782&from_type=vast&filmId=1847593910848187832>  | беседа с элементами игры |
| 21 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1 | 16.02 | <https://www.youtube.com/watch?v=bdFsa4qGQdw>  | встреча с инспектором |
| 22 | Железнодорожный переезд. | 1 | 02.03 | <https://www.youtube.com/watch?v=K3Zj8Zpmeyg>  | Беседа  |
| 23 | Детский дорожно-транспортный травматизм. | 1 | 09.03 | <https://www.youtube.com/watch?v=aZkSJg5_5D0>  | беседа  |
| 24-25 | Работа над проектом по теме «Безопасный путь». | 2 | 16.0323.03 | <https://yandex.ru/video/preview/?text=Безопасный%20путь%20для%20школьников%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1663564925713535-15209725103929565452-vla1-4283-vla-l7-balancer-8080-BAL-8737&from_type=vast&filmId=12103340277667640257>  | практикум |
| 26 | Игра «Школа светофорных наук». | 1 | 06.04 | <https://www.youtube.com/watch?v=BgxbvfGrtHU>  | игра |
| **Правила пожарной безопасности- 3ч** |
| 27-28 | Как вести себя во время пожара в школе. | 2 | 13.0420.04 | <https://www.youtube.com/watch?v=7s8H_xhHIZo>  | беседа  |
| 29 | Азбука пожарной безопасности. | 1 | 27.04 | <https://www.youtube.com/watch?v=CqLfgl8gVn8>  | викторина |
| **3. Правила поведения в быту- 1ч** |
| 30 | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе | 1 | 04.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=ZM-7M29sdcE>  | беседа и элементами игры |
| **4. Правила поведения в природе- 4ч** |
| 31 | Как уберечься от укусов насекомых. | 1 | 11.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=dnTRr8U9Fh4>  | беседа |
| 32 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 1 | 18.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=QlnW57bSpfc>  | беседа, практикум |
| 33 | Правила безопасности во время грозы. | 1 | 25.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=8WK945D_6ec>  | беседа |
| 34 | Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 |  | <https://yandex.ru/video/preview/?text=Я%20здоровье%20берегу%2C%20сам%20себе%20я%20помогу%20для%20детей%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1663565221590116-404152908402258832-vla1-4283-vla-l7-balancer-8080-BAL-6100&from_type=vast&filmId=17504757937206742890>  | конкурс |

**Тематическое планирование 4 класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **ЭОР** | **Форма проведения** |
| **Секреты здоровья- 11ч** |
| 1 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | 1 | 6.0913.09 | <https://www.youtube.com/watch?v=Q3YzEWn05tQ>  | Беседа с элементами игры |
| 2 | Профилактика инфекционных болезней. | 1 | 20.0927.09 | <https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs>  | беседа с элементами  игры,  |
| 3 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. | 1 | 04.1011.10 | <https://www.youtube.com/watch?v=9N8yp_Im91o>  | беседа |
| 4 | Основные виды травм у детей школьного возраста. | 1 | 18.1025.10 | <https://yandex.ru/video/preview/?text=Основные%20виды%20травм%20у%20детей%20школьного%20возраста.%20для%20детей%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1663565333098763-8605685051505330194-vla1-4283-vla-l7-balancer-8080-BAL-8112&from_type=vast&filmId=5808438940116846853>  | беседа |
| 5 | Первая медицинская помощь при кровотечении. | 1 | 01.1108.11 | <https://www.youtube.com/watch?v=60vWu7kkCfA>  | беседа, практика |
| 6 | Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 | 15.1122.11 | <https://www.youtube.com/watch?v=pgs8JZK-PbQ>  | беседа с элементами  игры |
| 7 | Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=I8dwfne53aA>  | беседа, практика |
| 8 | Оказание первой помощи при отравлениях. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=cetBN045xq8>  | беседа, практика |
| 9 | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=XCpXVYSB4uI>  | беседа, практика |
| 10 | Работа над проектом по теме «Секреты здоровья». | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=S3LbpeFWZ1g>  | практикум |
| 11 | Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья». | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=pyNPX9wSnIY>  | игра |
| **Попрыгать, поиграть-6ч** |
| 12-14 | Подвижные игры. | 3 |  | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass>  | подвижная игра |
| 15-16 | Спортивные игры и эстафеты. | 2 |  | <https://infourok.ru/sportivnie-igriestafeti-dlya-uchaschihsya-nachalnih-klassov-2356706.html>  | подвижная игра |
| 17 | Игры разных народов. | 1 |  | <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-igri-raznih-narodov-996505.html>  | подвижная игра |
| **Профилактика детского травматизма-17ч** |
| **1. Правила дорожного движения- 8ч** |
| 18-19 | Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. | 2 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=fJA3dV42MUM>  | беседа с элементами игры |
| 20 | Экскурсия «Мы пассажиры». | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=NuBfhfcSljU>  | экскурсия |
| 21 | Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=fJA3dV42MUM> | беседа |
| 22-23 | Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге. | 2 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=MkBB7lf_bsg>  | беседа с элементами игры |
| 24 | Опасная ситуация. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=ZludCvQK7MQ>  | беседа |
| 25 | Этого могло не случиться. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=ZludCvQK7MQ> | викторина  |
| **Правила пожарной безопасности- 4ч** |
| 26-27 | Что я расскажу младшему брату о пожаре? | 2 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=OOZ5Z9b07WI>  | практикум |
| 28 | Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=6WIbMjnO0oo>  | беседа |
| 29 | Отравляющие ядовитые газы. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=QSEP4yv29yQ>  | беседа |
| **3. Правила поведения в быту- 2ч** |
| 30-31 | Безопасное поведение в быту. | 2 |  | <https://yandex.ru/video/preview/?text=Безопасное%20поведение%20в%20быту.%20видео%20для%20детей&path=yandex_search&parent-reqid=1663565934833414-14549549580590976171-vla1-4283-vla-l7-balancer-8080-BAL-1226&from_type=vast&filmId=2693659111278789582>  | беседа |
| **4. Правила поведения в природе- 3ч** |
| 32 | Правила техники безопасности для туриста. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=ntQ_v73412U>  | беседа, практикум |
| 33 | Средства и способы спасения утопающих. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=-5TDsO5ugeI>  | беседа, практикум |
| 34 | Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. | 1 |  | <https://www.youtube.com/watch?v=6QKfsFtj80M>  | беседа, практикум |

Лист внесения изменений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения по плану | Дата проведения в связи с изменениями | тема | Основание для внесения изменений( причина, номер , дата приказа) |
|  |  |  |  |  |