

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)  
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А  
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 583 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 года  
Протокол № 16

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 г. № 537 -д  
\_\_\_\_\_/А.В. Чередниченко/  
подпись Ф.И.О.

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета родителей  
от 28.05.2024 года  
протокол № 6

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета обучающихся  
от 28.05.2024 года  
протокол № 4

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Тропинки здоровья»  
для 1 Б класса  
учителя Боцорога Ж.В.  
на 2024-2025 учебный год**

**(выписка из ООП ФГОС НОО, 2021 г.)**

## Раздел 1

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа. Сведения о программе (примерной/типовой или авторской).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинки здоровья» для 1 класса на 2024-2025 учебный год составлена на основе:

Федеральный уровень

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (часть 5 статья 12) № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПин 1.2.3685-21).
6. Письма Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
7. Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

Региональный уровень

1. Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 г.
2. Инструктивно-методического письма Комитета по образованию «Об организации работы образовательных организациях Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, обеспечивающие углубленное изучение учебных предметов, предметных областей» № 03-20-2216/15-0-0 от 02.06.2015.

Школьный уровень

1. Устава ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 2337-р от 26.05.2014).
2. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга на 2024-2025 учебный год (протокол Педагогического совета ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга № 16 от 28.05.2024, приказ № 537-д от 28.05.2024).
3. «Положения об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС, 2021 (новая редакция) (протокол Педагогического совета от 25.05.2022 № 8, протокол заседания Совета родителей от 25.05.2022 № 1, приказ директора от 25.05.2022 № 481-д).

## **2. Назначение программы внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинки 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» состоит из 4 разделов:

- «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;
- «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;
- «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;
- «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения.

Освоение программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинки здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет.

## **3. Цели программы внеурочной деятельности " Тропинки здоровья"**

Приоритетная **цель** внеурочной деятельности «Тропинки здоровья» - 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинки здоровья» 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.

**Достижение заявленной цели определяется особенностями курса «Тропинки здоровья» и решением следующих задач:**

- 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.

#### **4. Возрастная группа обучающихся (класс, параллель), на которых ориентированы занятия по внеурочной деятельности**

Учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов.

Форма организации: дискуссионный клуб.

#### **5. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по внеурочной деятельности**

Недельное количество часов, отведённых на изучение курса – 0,25 ч.

Годовое количество часов, отведённое на изучение курса – 8,25 ч (1 класс).

### **Раздел 2**

#### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ " ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ "**

Внеурочная деятельность направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **1 класс**

##### **Личностные результаты:**

- 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.

##### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД:**

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

##### **Познавательные УУД:**

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

##### **Коммуникативные УУД:**

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других.

##### **Предметные результаты**

##### **Знать:**

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр.

- правила игры в шашки, шахматы;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;

#### **Уметь:**

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

## **2. Формы учета достижений**

Система оценки результативности внеурочной деятельности является комплексной. Оцениваются следующие критерии:

- уровень воспитанности и общей культуры учащихся.
- участие в школьных воспитательных мероприятиях.
- уровень применения принципов здорового образа жизни.
- степень вовлечения родителей учащихся в дела коллектива.
- выбор учащимися социально приемлемых духовно-нравственных форм самореализации и самовыражения.

## **Раздел 3**

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п/п | Наименование раздела  | Количество часов по программе | Формы организации и виды деятельности   |
|-------|---|-------------------------------|---|
| 1.    | Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гигиена повседневного быта</li> <li>• Физическое развитие младшего школьника</li> <li>• Формирование правильной осанки</li> <li>• Основы самоконтроля</li> <li>• Средства и методы сохранения здоровья</li> <li>• Профилактика близорукости</li> </ul> | 2,75                          | Спортивно-массовые и физкультурно - оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни здоровья, утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенических требований. Оформление уголков по технике безопасности, проведение инструктажей |
| 2.    | Воспитание двигательной способности <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое двигательная способность</li> </ul>  | 0,5                           |   |
| 3.    | Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прикладные умения и навыки</li> <li>• Основные виды движений</li> </ul>   | 4,5                           |   |
| 4.    | Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика проведения малых форм двигательной активности</li> </ul>   | 0,5                           |   |

**Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности «Тропинки здоровья» для 1 Б класса учителя Боцорога Ж.В. 2024-2025 учебный год**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № занятия | Тема занятия   | Планируемая дата |
|-----------|--|------------------|
| 1         | Режим дня школьника  | 1 неделя         |
| 2         | Составление индивидуального режима дня   | 2 неделя         |
| 3         | Рост и вес – главные показатели физического развития                           | 3 неделя         |
| 4         | Измерение своего роста и веса  | 4 неделя         |
| 5         | Осанка – стройная спина!   | 5 неделя         |
| 6         | Будем улучшать осанку  | 6 неделя         |
| 7         | Настроение и желание заниматься  | 7 неделя         |
| 8         | Как мы дышим   | 8 неделя         |
| 9         | Тренируем дыхание  | 9 неделя         |
| 10        | Глаза – главные помощники человека   | 10 неделя        |
| 11        | Снимаем утомление глаз   | 11 неделя        |
| 12        | Двигательные способности людей   | 12 неделя        |
| 13        | Проверяем свои двигательные способности  | 13 неделя        |
| 14        | Лазанье по лестнице и гимнастической стенке                                    | 14 неделя        |
| 15        | Игротека «Я б в спасатели пошёл»   | 15 неделя        |
| 16        | Все на лыжи!   | 16 неделя        |
| 17        | Скользкий шаг без палок  | 17 неделя        |
| 18        | Скользкий шаг с лыжными палками  | 18 неделя        |
| 19        | Равновесие   | 19 неделя        |
| 20        | Упражнение в равновесии  | 20 неделя        |
| 21        | Виды спорта  | 21 неделя        |
| 22        | Движение и двигательные действия   | 22 неделя        |
| 23        | Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба                                    | 23 неделя        |
| 24        | Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе                              | 24 неделя        |
| 25        | Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята» | 25 неделя        |
| 26        | Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»                          | 26 неделя        |
| 27        | Игры на свежем воздухе   | 27 неделя        |
| 28        | Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»  | 28 неделя        |
| 29        | Ходьба приставным шагом  | 29 неделя        |
| 30        | Фигурная ходьба  | 30 неделя        |
| 31        | Весёлые старты   | 31 неделя        |
| 32        | Малые формы двигательной активности  | 32 неделя        |
| 33        | Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»                                      | 33 неделя        |

**Приложение 2.  
ТЕМЫ ПРОЕКТОВ**

1. Проект "Если хочешь быть здоров"
2. Проект «Здоровье - жизнь»