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 395-26-52

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 г. № 623 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
009E 74CB EC06 F3DF 05FB D326 5C75 3546 C6
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 11.08.2026 по 04.11.2027

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 27.05.2026 года
протокол № 6

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 27.05.2026 года
протокол № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Тропинки здоровья»
для учащихся 4 б класса
учителя: Фишовой Ю.В.
на 2026-2027 учебный год

Санкт-Петербург, 2026 г.

Раздел 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинки здоровья» для 4 б класса на 2026-2027 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. Федерального закона от 19.12.2023 № 618-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» п. 1. вступает в силу с 01.09.2024 года.
3. Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372.
4. Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ « О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.01.2024 № 31 О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения Российской Федерации , касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования.
7. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 № 812200).
8. Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
9. Порядка 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.
10. Постановления Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. 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).
12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
13. Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 « О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО ООО»)

14. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 14.08.2025 №ОК-2287/03 о реализации курса «Разговоры о важном», Методических рекомендаций Министерства просвещения России от 18.02.2025 № 06-221 по реализации курса «Разговоры о важном».

15. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2025 № 06-876 «О направлении информации» (Положение о программе развития социальной активности учащихся начальных классов «Орлята России»).

16. Концепции развития естественно-научного и математического образования (Комплексный план до 2030 года, утвержденный распоряжением правительства РФ от 19.11.2024 № 3333-р).

17. Концепции исторического просвещения в образовательных организациях , одобрена на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2026 (протокол № 1). Документ разработан во исполнение Указов Президента РФ № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения» и № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

18. Методические рекомендации по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06.

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 2026-2027 учебный год (протокол Педагогического совета ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга № 15 от 27.05.2026, приказ № 623-д от 27.05.2026).

3. «Положения об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС, 2021 (новая редакция) (протокол Педагогического совета от 26.01.2024 № 11, протокол заседания Совета родителей от 26.01.2024 , приказ директора от 26.01.2024 № 103-д).

1. Назначение программы внеурочной деятельности

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.

2. 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.

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

Освоение программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинки здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

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

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,25 часа в неделю: 1 класс — 8,25 часа в год, 2-4 классы -8,5 часов в год.

Раздел 2

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

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
1 класс		
- 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.	**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.	**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 класс		
- видеть важность в здоровом образе жизни; - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; - искать свою позицию в многообразии культурных,	**Регулятивные УУД**: - определять цель деятельности с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке;	**Знать:** - упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол); - правила игры в шашки, в шахматы; - историю возникновения и

спортивных, оздоровительных предпочтений; - осуществлять добрые дела полезные другим людям. - определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.	- использовать дополнительные средства получения информации; - уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других. **Познавательные УУД**: - делать предварительный отбор источников информации; - уметь перерабатывать полученную информацию; - выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации; - делать выводы в результате совместной работы в группе; - осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет; **Коммуникативные УУД:** - доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других; - понимать позиции других; - совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.	развития подвижных и спортивных игр; - факторы сохранения и укрепления здоровья; - основные правила соревнований и подвижных игр; - строение тела человека, его привычки; - основы здорового образа жизни; **Уметь:** - играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол). - выполнять упражнения на расслабление во время занятий; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий, - соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ
3 класс		
- видеть важность в здоровом образе жизни; - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; - прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей; - учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями; - осуществлять добрые дела полезные другим людям.	**Регулятивные УУД**: - определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; - составлять план выполняемой задачи совместно с учителем; - составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера; - работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ) - использовать дополнительные средства получения информации; - уметь оценивать себя. **Познавательные УУД**: - уметь перерабатывать	**Знать:** - специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств; - правила спортивных игр (футбол); - правила игры в шашки, шахматы; - основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; - значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья. - меры личной и общественной профилактики болезней; - значение экологии для окружающей среды. **Уметь:** - играть по правилам в спортивные игры (футбол);

	полученную информацию; - выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации; - осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет. - преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей. **Коммуникативные УУД:** - доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других; - понимать позиции других; - учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.	- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; - соблюдать экологическую чистоту; - вести здоровый образ жизни.
4 класс		
- видеть важность в здоровом образе жизни; - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; - прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей; - учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями; - осуществлять добрые дела полезные другим людям; - объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.	**Регулятивные УУД**: - определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; - составлять план выполняемой задачи совместно с учителем; - составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера; - работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ) - использовать дополнительные средства получения информации; - уметь оценивать себя. - уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его; - понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации. **Познавательные УУД**: - уметь перерабатывать полученную информацию; - выбирать наиболее удобную для себя форму получения	**Знать:** - правила соревнований по спортивным играм; - меры личной и общественной профилактики болезней; - правила спортивных игр (футбол, волейбол); - правила игры в шашки, шахматы; - правила катания на санках, лыжах, коньках; - основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; - значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья; - значение экологии для окружающей среды. **Уметь**: - подбирать и проводить спортивные и подвижные игры; - играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол); - соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;

	информации; - осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет. - преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем. - извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания. **Коммуникативные УУД:** - доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других; - понимать позиции других; - учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя, критика; - учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.	- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках; - соблюдать экологическую чистоту; - вести здоровый образ жизни.

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

1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Формы организации и виды деятельности
1.	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	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
2.	Воспитание двигательной способности	0,5	
3.	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	4,5	
4.	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	0,5	

			воздухе. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенических требований. Оформление уголков по технике безопасности, проведение инструктажей
		8,25	

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Формы организации и виды деятельности
1.	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	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 двигательных способностей	0,5	
3.	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	4	
4.	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	1,25	
.			
		8,5	

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Формы организации и виды деятельности
1.	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	3	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 двигательных способностей	0,5	
3.	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	4	
4.	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	1	
.			
		8,5	

4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Формы организации и виды деятельности
1.	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	3	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 двигательных способностей	0,5	
3.	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	4	
4.	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	1	
		8,5	

Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности
«Тропинки здоровья» для 4 б класса
учителя Фишовой Ю.В. на 2026-2027 учебный год
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Планируемая дата
1	Красивая улыбка человека	1 неделя
2	Практическая работа «Уход за зубами»	2 неделя
3	Факторы влияющие на рост и вес человека	3 неделя
4	Практическая работа «Здоровое питание»	4 неделя
5	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	5 неделя
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	6 неделя
7	Показатели самоконтроля	7 неделя
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	8 неделя
9	Точечный массаж	9 неделя
10	Обучение основам точечного массажа	10 неделя
11	Близорукость и здоровье человека	11 неделя
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	12 неделя
13	Выносливость и сила	13 неделя
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	14 неделя
15	Движения при преодолении препятствий	15 неделя
16	Спортивно-военизированная игра	16 неделя
17	Катание с горы на лыжах	17 неделя

18	Лыжная эстафета	18 неделя
19	Прогулка на лыжах	19 неделя
20	Чтоб забыть про докторов	20 неделя
21	Метание.	21 неделя
22	Способы метания	22 неделя
23	Упражнения с большим мячом.	23 неделя
24	Метание малого мяча	24 неделя
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	25 неделя
26	Метание на дальность	26 неделя
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	27 неделя
28	Весёлые старты	28 неделя
29	Фазы метания	29 неделя
30	Игры на свежем воздухе	30 неделя
31	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	31 неделя
32	Упражнения и игры для динамической паузы	32 неделя
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	33 неделя
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	34 неделя

Приложение 2.

ТЕМЫ ПРОЕКТОВ (по выбору)

1. Проект "Спортивные игры"
1. Проект «Мои любимые подвижные игры»