

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 28.05.2024 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 3 Б класса**  
**учитель: Щулькина Е.Н.**  
**на 2024-2025 учебный год**

## Раздел 1

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочая программа 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.

### **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**

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

**5. 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
<b>1 класс</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеть важность в здоровом образе жизни;</li> <li>- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;</li> <li>- осуществлять добрые дела полезные другим людям.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;</li> <li>- использовать дополнительные средства получения информации;</li> <li>- уметь оценивать себя.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь перерабатывать полученную информацию;</li> <li>- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;</li> <li>- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;</li> <li>- понимать позиции других.</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи общей физической подготовки;</li> <li>- правила подвижных игр.</li> <li>- правила игры в шашки, шахматы;</li> <li>- цели и задачи упражнений с мячом;</li> <li>- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;</li> <li>- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;</li> <li>- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> </ul>
<b>2 класс</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеть важность в здоровом образе жизни;</li> <li>- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;</li> <li>- осуществлять добрые дела полезные другим людям.</li> <li>- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- проговаривать последовательность действий на уроке;</li> <li>- использовать дополнительные средства получения информации;</li> <li>- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать предварительный отбор источников информации;</li> <li>- уметь перерабатывать полученную информацию;</li> <li>- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;</li> <li>- делать выводы в результате совместной работы в группе;</li> <li>- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;</li> <li>- понимать позиции других;</li> <li>- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);</li> <li>- правила игры в шашки, в шахматы;</li> <li>- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;</li> <li>- факторы сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- основные правила соревнований и подвижных игр;</li> <li>- строение тела человека, его привычки;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).</li> <li>- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,</li> <li>- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ</li> </ul>
<b>3 класс</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеть важность в здоровом образе жизни;</li> <li>- бережно относиться к</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и формулировать цель</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфические особенности подвижных и</li> </ul>

<p>своему здоровью и здоровью окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;</li> <li>- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;</li> <li>- осуществлять добрые дела полезные другим людям.</li> </ul>	<p>деятельности с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;</li> <li>- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)</li> <li>- использовать дополнительные средства получения информации;</li> <li>- уметь оценивать себя.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь перерабатывать полученную информацию;</li> <li>- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;</li> <li>- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.</li> <li>- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;</li> <li>- понимать позиции других;</li> <li>- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.</li> </ul>	<p>спортивных игр направленных на развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила спортивных игр (футбол);</li> <li>- правила игры в шашки, шахматы;</li> <li>- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>- значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>- меры личной и общественной профилактики болезней;</li> <li>- значение экологии для окружающей среды.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть по правилам в спортивные игры (футбол);</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>- соблюдать экологическую чистоту;</li> <li>- вести здоровый образ жизни.</li> </ul>
<b>4 класс</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеть важность в здоровом образе жизни;</li> <li>- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- прогнозировать оценки</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- составлять план</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по спортивным играм;</li> <li>- меры личной и общественной профилактики болезней;</li> </ul>

<p>одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;</li> <li>- осуществлять добрые дела полезные другим людям;</li> <li>- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.</li> </ul>	<p>выполняемой задачи совместно с учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)</li> <li>- использовать дополнительные средства получения информации;</li> <li>- уметь оценивать себя.</li> <li>- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;</li> <li>- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь перерабатывать полученную информацию;</li> <li>- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;</li> <li>- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.</li> <li>- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем.</li> <li>- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;</li> <li>- понимать позиции других;</li> <li>- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила спортивных игр (футбол, волейбол);</li> <li>- правила игры в шашки, шахматы;</li> <li>- правила катания на санках, лыжах, коньках;</li> <li>- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- значение экологии для окружающей среды.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;</li> <li>- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);</li> <li>- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;</li> <li>- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;</li> <li>- соблюдать экологическую чистоту;</li> <li>- вести здоровый образ жизни.</li> </ul>
--	--	--

	критика; - учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.	
--	--	--

## 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

#### 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	

**Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности  
«Тропинки здоровья» для 3 Б класса  
учителя Шулькиной Е.Н. на 2024-2025 учебный год**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ занятия	Тема занятия	Планируемая дата
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1 неделя
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	2 неделя
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам	3 неделя
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	4 неделя
5	Плоскостопие и борьба с ним	5 неделя
6	Практическая работа «Определение формы стопы»	6 неделя
7	Пульс как показатели самоконтроля	7 неделя
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	8 неделя
9	Закаливание организма	9 неделя
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	10 неделя
11	Профилактика близорукости	11 неделя
12	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	12 неделя
13	Что такое ловкость	13 неделя
14	Комплекс упражнений для развития ловкости	14 неделя
15	Лазание по канату и шесту	15 неделя
16	Игротека «Пожарная команда»	16 неделя
17	Лыжная подготовка	17 неделя
18	Коньковый ход	18 неделя
19	Спуск с горы	19 неделя
20	Торможение	20 неделя
21	Прыжки и спорт	21 неделя
22	Прыжки в длину с места	22 неделя
23	Прыжки в длину с разбега	23 неделя
24	Прыжки в высоту	24 неделя
25	Прыжки со скакалкой	25 неделя
26	Игротека «На болоте»	26 неделя
27	Прыжок в глубину	27 неделя
28	Впрыгивание на возвышение.	28 неделя
29	Отличие прыжка от ходьбы и бега	29 неделя
30	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	30 неделя
31	Малые формы двигательной активности	31 неделя
32	Игры на переменах	32 неделя
33	Игры разных народов	33 неделя
34	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	34 неделя

**Приложение 2.**

**ТЕМЫ ПРОЕКТОВ (по выбору)**

1. Проект "В здоровом теле - здоровый дух"
2. Проект «Здоровье береги с молодю»