**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кудиновская средняя общеобразовательная школа**

Ростовская обл., Багаевский район, х. Кудинов, ул. Школьная, 95

«Утверждаю»

Директор МБОУ Кудиновской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петриченко Н.Н.

Приказ №\_\_\_\_\_от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления кружка «По тропинке здоровья» 3 класса

Уровень общего образования: начальное общее образование

Количество часов за год: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

Учитель начальных классов Быхалова Елена Ивановна –первая квалификационная категория

2022 -2023 учебный год.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению курса «По тропинке здоровья» разработа в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования стандарта второго поколения (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г), в соответствии с требованиями ФГОС на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2016); Государственной программой доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов», 2019 г. , с Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Кудиновской СОШ на 2022-2023 учебный год и программой формирования УУД , в соответствии с Уставом МБОУ Кудиновской СОШ.

На основании календарного графика МБОУ КудиновскойСОШ на 2022-2023 уч. год в 3 классе курса «По тропинке здоровья» 34 занятия за учебный год. На основании учебного плана МБОУ Кудиновской СОШ на 2022-2023 уч. год в 3 классе на изучение курса «По тропинке здоровья» отводится 1 занятие в неделю. Программа реализована в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом, в рамках подготовки учащихся начальной школы, которая, в частности, предполагает изучение школьниками кружков по выбору.

Занятия проводятся в режиме активных методов обучения: дискуссии, обсуждение реальных ситуаций, учебные и ролевые игры. Именно в этом возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Занятия ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, способствуют развитию  умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

**Цели** и **задачи** кружка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формировать:***

* представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыки конструктивного общения;
* потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. ***Обучать:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике

**Ценностные ориентиры содержания курса:**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества.

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» является формирование следующих умений:

* ***Определять***и***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

* ***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.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

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

***3. Коммуникативные УУД****:*

* 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).
* 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 .

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Ожидаемые результаты:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
* представлять двигательную активность как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам,
* 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.  Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.  Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности

**Содержание программы**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».**  
Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.  
**3класс**  
Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»  
Тема 2. Личная гигиена  
Тема 3. В гостях у Мойдодыра  
Тема 4. «Остров здоровья»

**Раздел 2. Питание и здоровье**   
Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.  
  
**3 класс**  
Тема 1. Беседа о правильном питании.  
Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья  
Тема 3. Вредные микробы  
Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить   
Тема 5. «Чудесный сундучок»- викторина.  
  
**Раздел 3. Моё здоровье в моих руках**  
Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.  
**3 класс**   
Тема 1. Труд и здоровье  
Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия   
Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»  
Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья   
Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  
Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»  
Тема 7. «Моё здоровье в моих руках». Викторина  
  
  
**Раздел 4. Я в школе и дома**  
Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих приобщения к вредным привычкам.  
**3 класс**   
Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья  
Тема 2. «Доброречие»  
Тема 3. Спектакль С. Преображнский «Капризка»(Видеозапись)  
Тема 4. «Бесценный дар- зрение»

 Тема5. Гигиена правильной осанки  
Тема6.

**Раздел 5. Чтоб забыть про докторов**  
Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

**3 класс**  
Тема 1. «Как сохранять и укреплять свое здоровье».   
Тема 2. Движение это жизнь   
Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»  
Тема 4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности

**Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение**   
Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.  
Тема 1. Мир моих увлечений  
Тема 2. Вредные привычки и их профилактика  
Тема 3. Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. .Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»(Видеозапись)  
Тема 4. В мире интересного. Викторина.

**Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»**  
Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.  
**3 класс**   
Тема 1 Я и опасность.  
Тема 2.Лесная аптека на службе человека  
Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»  
Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговое занятие.

**Учебно – тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Всего час.** | **В том числе** | | **Форма  контроля** |
| беседы | практи-ческие занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | игра - викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 3 | 3 | 1 | викторина |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**Календарно - тематическое планирование3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем занятий** | **Всего час.** | **В том числе** | | | **Форма**  **контроля** | **Дата** | |
| беседы | деловые игры | практичес-кие занятия | план | факт |
|  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| 1 | Здоровый образ жизни, что это? | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 07.09 |  |
| 2 | Личная гигиена | 1 |  |  | 1 |  | 14.09 |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |  | 21.09 |  |
| 4 | Остров здоровья | 1 |  | 1 |  | викторина | 28.09 |  |
|  | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 | 1 | 2 |  |  |  |
| 5 | Беседа о правильном питании | 1 |  |  |  |  | 05.10 |  |
| 6 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 12.10 |  |
| 7 | Вредные микробы | 1 | 1 |  |  |  | 19.10 |  |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 | 1 |  |  |  | 26.10 |  |
| 9 | Чудесный сундучок. | 1 |  |  | 1 | викторина | 09.11 |  |
|  | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 3 |  | 4 |  |  |  |
| 10 | Труд и здоровье | 1 | 1 |  |  |  | 16.11 |  |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 |  |  |  | 23.11 |  |
| 12 | День здоровья «Хочу остаться здоровым*»* | 1 | 1 |  |  | спортивные соревнования | 30.11 |  |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья | 1 |  |  | 1 |  | 07.12 |  |
| 14 | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». | 1 |  |  | 1 |  | 14.12 |  |
| 15 | Природа – источник здоровья | 1 |  |  | 1 | экскурсия | 21.12 |  |
| 16 | Моё здоровье в моих руках | 1 |  |  | 1 | викторина | 28.12 |  |
|  | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |  |  |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  | 11.01 |  |
| 18 | Доброречие | 1 | 1 |  |  |  | 18.01 |  |
| 19 | Осанка – это красиво | 1 |  |  | 1 |  | 25.01 |  |
| 20 | С. Преображенский «Капризка»  (видеозапись) | 1 |  |  | 1 |  | 01.02 |  |
| 21 | Бесценный дар- зрение | 1 | 1 |  |  |  | 8.02 |  |
| 22 | Гигиена правильной осанки | 1 |  |  | 1 | игра- викторина | 15.02 |  |
|  | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |  |  |
| 23 | Как сохранять и укреплять свое здоровье  (видеозапись) | 1 |  |  |  |  | 22.02 |  |
| 24 | Движение это жизнь | 1 |  |  | 1 |  | 01.03 |  |
| 25 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |  | 1 | спортивные соревнования | 15.03 |  |
| 26 | Как сохранять и укреплять свое здоровье | 1 | 1 |  | 1 | круглый стол | 22.03 |  |
|  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 1 |  |  |  |
| 27 | Мир моих увлечений | 1 | 1 |  |  |  | 05.04 |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  | 12.04 |  |
| 29 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. | 1 |  |  | 1 | видеозапись | 19.04 |  |
| 30 | В мире интересного. | 1 | 1 |  |  | викторина | 26.04 |  |
|  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 3 | 2 |  | 1 |  |  |  |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  | 03.05 |  |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  |  | 1 |  | 10.05 |  |
| 33  34 | Итоговое занятие. | 1 |  |  |  | викторина | 17.05  24.05 |  |
|  | Итого: | 33 |  |  |  |  |  |  |

**«Согласовано» «Согласовано»**

Руководитель МО Руководитель МС

Заместитель директора по УВР

МБОУ Кудиновской СОШ МБОУ Кудиновской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прилукина Т.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Касьянова Е.В.

Протокол заседания МО №1 Протокол заседания МС №1

от «29» августа 2022 г. от «30» августа 2022 г.