

Согласовано:  
Председатель МС:  Ю.В. Андреева  
протокол № 101 от 31.08.2023г.

Утверждена приказом  
директора МБОУ СОШ № 2  
Н.В. Андрияновой  
№ 99/6 от 31.08.2023г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «По тропинке здоровья»  
для обучающихся 2 А класса**

Учитель

Суханова Л.В.

**город Шарыпово 2023 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 2. Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности имеет предметную направленность и составлена в соответствии с предметной линией учебников системы «Школа России» 1-4 классы: учебное пособие общеобразовательных организаций авторской программы «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» (1 - 4 классы) В.И. Ковалько.

На изучение курса внеурочной деятельности «По тропинке здоровья» во 2 классе выделяется 34 часа.

### **Рабочая программа составлена на основе учебно-методического комплекса:**

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. \_ М.: ВАКО, 2004

Зверев Т.А. Экологические игры. М.: Дом педагогики, 1998

Молодова Л.П.. Игровые экологические занятия с детьми. Минск: Асар, 1995

Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). М.: ВАКО, 2008

Семена И.А. 7 сказок о здоровье. СПб.: Речь, 2015

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### ***Личностные результаты:***

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
  - умение адекватно оценивать результаты своей работы на основе критерия успешности учебной деятельности;
  - умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);
  - простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога;
  - представления об основных моральных нормах;
  - навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Обучающийся получит возможность для формирования:
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
  - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
  - адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
  - осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.

#### ***Метапредметные результаты***

#### ***Регулятивные УУД:***

**Обучающийся научится:** Определять и формулировать цель деятельности на внеурочных занятиях с помощью учителя;

— уметь работать в парах и группах, участвовать в проектной деятельности, подвижных играх;

— уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты.

- самостоятельно адекватно оценивать правильность, выполнения действия и вносить необходимые коррективы по ходу решения учебной задачи.
- осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием.

**Познавательные УУД:**

**Обучающийся научится:**

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности;
- составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств;

**Коммуникативные УУД:**

**Обучающийся научится**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- участвовать в конкурсах;
- соблюдать правила общения и поведения в школе, дома.
- уметь самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
- принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников.

**Предметные результаты:**

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Содержание учебного курса**

№ п/п	Разделы	Содержание	Форма проведения занятий
1	<b>Разговор о правильном питании (9 ч)</b>	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни. <i>Защита проектов: «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи»</i>	Урок - конкурс «На вкус и цвет товарищей нет». Беседы. Конкурс рисунков. Проект «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи»

2	<b>Питание и зубы (3 ч)</b>	<p>Зубы в жизни человека. Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы.</p> <p><i>Защита проектов:</i> «Уход за зубами», «Чтобы зубы были здоровыми».</p>	<p>Урок - игра «Я — стоматолог».</p> <p>Проектная деятельность.</p>
3	<b>Умывание и питание (3 ч)</b>	<p>Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. Занятия по гигиеническим навыкам.</p> <p><i>Устный журнал:</i> «Береги здоровье смолоду».</p>	<p>Викторины «Дружи с водой». Игра «Путешествие в город Чистоты и Порядка».</p> <p>Устный журнал «Береги здоровье смолоду»</p>
4	<b>Твой режим дня. Активный отдых. (3 ч)</b>	<p>Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.</p> <p><i>Спортивные эстафеты:</i> «Да здравствует страна Спортландия!».</p> <p><i>Практическое занятие:</i> Разработка режима дня по минутам.</p>	<p>Беседа «Твой новый режим дня». Прогулка.</p> <p><i>Спортивные эстафеты:</i> «Да здравствует страна Спортландия!».</p> <p><i>Практическое занятие:</i> Разработка режима дня по минутам.</p>
5	<b>Забота о глазах. (3 ч)</b>	<p>Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Проект. Как сохранить зрение?</p>	<p>Беседа «Делу время – телевизору час». Конкурс рисунков. Особенности зрения (ролевая игра).</p> <p>Проектная деятельность.</p>
6	<b>Сон – лучшее лекарство. (2 ч)</b>	<p>Как сделать сон полезным. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена</p>	<p>Урок – игра «Сон в нашей жизни». Урок – путешествие «Сон – потребность мозга в отдыхе».</p>

7	<b>Про тебя самого.</b> (2 ч)	сна. Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься переломов и растяжений. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.	Урок – игра «Знаешь ли ты себя?». Творческая работа «Секрет долголетия».
8	<b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</b> (9 ч)	Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. «Поговорим о вредных привычках...» Умей сказать НЕТ! «Бдительность может спасти жизнь многим и мне». О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Защита проектов: «Здоровым быть модно!»	Занятие - экскурсия «На дорогу со светофором». Беседы, викторины «Основы личной безопасности». Проектная деятельность.
	<b>34 ч.</b>		

### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	01.09	На вкус и цвет товарищей нет.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.	08.09	Как утолить жажду.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.	15.09	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4.	22.09	Где найти витамины весной.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5.	29.09	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6.	06.10	Всякому овощу свое время.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7.	13.10	Кулинарное путешествие по России.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8.	20.10	Как правильно вести себя за столом.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9.	27.10	Проектная деятельность.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10.	10.11	Зубы в жизни человека. Чтобы зубки не грустили.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11.	17.11	Здоровые зубы - здоровый организм.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12.	24.11	Проектная деятельность.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13.	01.12	Викторина «Дружи с водой». Советы доктора Воды.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14.	08.12	Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. Занятия по гигиеническим навыкам.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15.	15.12	«Береги здоровье смолоду».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16.	22.12	Твой новый режим дня.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17.	12.01	Спортивные эстафеты: «Да здравствует страна Спортландия!».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
18.	19.01	Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19.	26.01	Делу время – телевизору час!	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20.	02.02	Особенности зрения.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21.	09.02	Проектная деятельность «Как сохранить зрение?»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22.	16.02	Урок – игра «Сон в нашей жизни».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
23.	01.03	Урок – путешествие «Сон – потребность мозга в отдыхе».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
24.	08.03	Урок – игра «Знаешь ли ты себя?».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25.	15.03	Творческая работа «Секрет долголетия».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26.	22.03	Дорожная азбука.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27.	05.04	Правильное поведение на природе.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28.	12.04	Лекарственные растения.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
29.	19.04	Ядовитые и съедобные грибы.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
30.	26.04	Безопасность на льду.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
31.	03.05	Безопасность на водоемах.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
32.	10.05	Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
33.	17.05	Проектная деятельность.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
34.	24.05	Правила безопасного поведения на	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

		каникулах		
--	--	-----------	--	--