

*Приложение №1  
к основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СЕВЕРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО ГБОУ СОШ  
пос. Красный Строитель

\_\_\_\_\_ Жулина Т.А

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Жулина Т.А

от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

\_\_\_\_\_ Коноплева И.Н.

Приказ № 147-од

от «1» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Тропа здоровья»**

**Срок реализации: 1 год**

**Направление:** спортивно-оздоровительная деятельность

**Уровень образования:** основное общее, 5 класс

**Количество часов:** 34 ч

**Программа составлена** на основе авторской программы М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021

**п. Красный Строитель 2023 год**

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	5
Содержание курса внеурочной деятельности.....	9
Календарно-тематическое планирование курса .....	12

## **Пояснительная записка**

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропа здоровья» – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599);
3. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679);
5. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 августа 2015 года № 38528;

6. СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно–эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993);

7. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Красный Строитель муниципального района Челно-Вершинский;

8. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под ред. М. Я. Виленского. – 12-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2022

9. Методического пособия: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021

#### Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

#### Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Основной формой работы являются внеурочные занятия. Занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Теоретическая часть дается в форме изучения полезных и вредных привычек, практическая часть включает организацию подвижных игр. Используемые формы занятия:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья» в 5 классе**

Освоение обучающимися программы внеурочной деятельности «Тропа здоровья» направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов, формирование базовых учебных действий.

Личностные результаты:

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
- осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;
- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.

- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Предметные результаты включают следующие знания и умения:

Знания	Умения
Достаточный уровень	
<p>приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о</p>	<p>развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре;</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять на практике приобретенные знания о правилах</li> </ul>

<p>способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;</p> <p>иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</li> <li>• о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>• о вредных и полезных привычках;</li> <li>• о народных играх;</li> <li>• о различных видах подвижных игр;</li> <li>• о соблюдении правил игры.</li> </ul>	<p>ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• играть в подвижные игры;</li> <li>• применять игры самостоятельно;</li> <li>• соблюдать правила игры;</li> <li>• работать в коллективе.</li> </ul>
<p>Минимальный уровень</p>	
<p>формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)</p>

### Формирование базовых учебных действий.

#### Личностные УУД:

- осознавать себя как гражданина России, имеющего, определенные права и обязанности;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осознанно относиться к выбору профессии;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### Коммуникативные УУД:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых социальных ситуациях; высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в

коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников конструктивно взаимодействовать с людьми; (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);

- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

#### Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### Познавательные УУД:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.



## Содержание курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья» в 5 классе.

№	Раздел программы, тема	Кол-во часов	Основное содержание курса	Характеристика основных форм организации и видов деятельности				
				познавательные	регулятивные	коммуникативные	личностные	
1.	<b>Здоровое питание</b>	9 ч.	основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:	основные вопросы	Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).  Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</li> <li>• Слушать и понимать речь других.</li> <li>• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</li> <li>• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и</li> </ul>	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
2.	<b>Здоровый образ жизни</b>	16 ч.						
3.	<b>Нравственное здоровье</b>	9 ч.						

		<p>гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;</p> <p>особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;</p> <p>особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</p> <p>основы рационального питания;</p> <p>правила оказания первой помощи;</p> <p>способы сохранения и укрепление здоровья;</p> <p>основы развития познавательной сферы;</p> <p>свои права и права других людей;</p> <p>общепринятые</p>	<p>результате совместной работы всего класса.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).</p> <p>Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами</p>	<p>давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p>	<p>следовать им.</p> <p>•Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.</p>	<p>группы и педагога, как поступить.</p>
--	--	--	--	--	---	--

			<p>правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;</p> <p>влияние здоровья на успешную учебную деятельность;</p> <p>значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.</p>	предмета.			
	Всего:	34					

**Календарно-тематическое планирование курса «Тропа здоровья» в 5 классе.**

1. №	2. Тема занятия	3. Кол-во часов	4. Дата проведения
<b>1 четверть – 9 часов</b>			
<b>«Здоровое питание» -9 часов</b>			
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Я и Вода – крепкие друзья!	1	
2	Здоровая пища для всей семьи	1	
3	Я выбираю кашу. Здоровье близко: ищи его в миске.	1	
4	Где чистота там здоровье.	1	
5	«Вредные продукты» - за и против.	1	
6, 7	Составление листовок о здоровом питании. Подвижные игры на свежем воздухе	2	
8	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
9	Сбалансированное питание	1	
<b>Здоровый образ жизни - 8 часов</b>			
10	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1	
11	Составление индивидуального режима дня.	1	
12	На зарядку становись.(для чего нужна зарядка)	1	
13	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1	
14	«Происки колдуна инфекции».	1	
15	Я презираю сигарету.	1	
16	Умей сказать нет вредным привычкам.	1	

17	Глаза - главные помощники человека. Чистота – залог здоровья. Уход за ушами	1	
<b>3 четверть – 8 часов</b>			
<b>«Здоровый образ жизни» 8 часов( продолжение)</b>			
18	Чистота – залог здоровья. Уход за ушами	1	
19	Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами	1	
20	Сон – лучшее лекарство.	1	
21	Как закаляться. Обтирание и обливание. Забота о коже	1	
22	Прививки от болезней. Мышцы, кости и суставы..	1	
23	Как избежать отравлений	1	
24, 25	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	2	
<b>4 четверть – 9 часов</b>			
<b>Нравственное питание- 9 часов</b>			
26	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	
27	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	
28	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	
29	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1	
30	Как вести себя в общественных местах. Дисциплину держать – значит побеждать	1	
31	Настроение в школе. Чем заняться после школы Моя безопасность	1	
32	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья	1	
33, 34	«Поезд здоровья». Если хочешь быть здоров – спортом занимайся! Прогулки на свежем воздухе.	2	
	Всего:	34	