

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

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СЕВЕРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

ГБОУ СОШ пос. Красный  
Строитель

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по УР

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

\_\_\_\_\_ Коноплева И.Н.

Приказ №110-од  
от «30» августа 2024 г.

**Программа внеурочной деятельности  
«Тропинка к здоровью»  
Срок реализации: 1 год**

**Направление:** спортивно-оздоровительная деятельность

**Уровень образования:** начальное общее образование

**Количество часов:** 4 класс - 34 ч

**Программа составлена** на основе авторской программы внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья». Авторы: Абламонова О.М., Ильмукова М.А., Стародубцева Т.А.. Приказ ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель №48-од от 18.03.2024г.

**п. Красный Строитель 2024**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	4
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	9
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ».....	13
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ».....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ».....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ».....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
Список используемой литературы .....	15

## **Пояснительная записка**

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе 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 31 мая 2021г. № 287) ;
3. Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09 – 1672 «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. СанПиНа 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 10.07.2015 №26 ;
6. СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.09.2020г №28);
7. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Красный Строитель муниципального района Челно-Вершинский;
8. Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное

образование / [В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.] ; под ред. В. А. Горского. — М. : Просвещение, 2018.;

9. Приказ ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель №48-од от 18.03.2024г.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты обучающихся 4 класса (с учётом национальных, региональных и этнокультурных особенностей)**

**4 класс**

**Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):**

- сформированность ценностей многонационального российского общества;
- сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
  - владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
  - сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Смыслообразование:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

**Нравственно-этическая ориентация:**

- сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов в аспекте потребности ведения здорового образа жизни;
  - этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
  - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

- принимать и сохранять учебную задачу;
  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
  - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
  - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,

родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;
  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (четвёртом классе):**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
  - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- делать сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
  - основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь, текстов);
  - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
  - обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в четвёртом классе):**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
  - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
  - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в

зависимости от конкретных условий;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся/выпускник научится (четвёртом классе):**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, в диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

#### **Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в четвёртом классе):**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

#### **Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события, устанавливать их последовательность, упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2–3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение, характеризовать явление по его описанию, выделять общий признак группы элементов).

#### **Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в четвёртом**

**классе):**

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
  - работать с несколькими источниками информации;
  - сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.
- Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

**Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, непоказанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в четвёртом классе):**

– делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.

**Работа с текстом: оценка информации**

**Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в четвёртом классе):**

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.*

**Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

**Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ, выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

– технологии ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

**Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке, набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

- сканировать рисунки и тексты.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в четвёртом классе):**

- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

**Обработка и поиск информации**

**Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

– подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты);

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

– редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль, использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида, следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера, составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

– заполнять учебные базы данных.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в четвёртом классе):**

– грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию, критически относиться к информации и к выбору источника информации.

**Создание, представление и передача сообщений**

**Обучающийся/выпускник научится (в четвёртом классе):**

– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– готовить и использовать презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

– создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера, составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

– размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации,

– участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Формирование ИКТ-компетентности обучающегося:**

5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером:

– умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ.

5.2. Обработка и поиск информации:

– умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования;

– умение редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с

коммуникативной или учебной задачей;

- умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете.

### 5.3. Создание, представление и передача сообщений:

- умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеотрейлеров или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеозаписей, звука, текста.

Объём рабочей программы курса составляет 34 часа 4 класс – 34 часа в год. Занятия проводятся из расчёта 1 час в неделю на площадках компьютерного класса и других специализированных кабинетов (лабораторий), школьной библиотеки.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реализация рабочей программы предполагает включение обучающихся в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально-значимая, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная.

Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме бесед, рассказов, игр и игровых ситуаций, кукольных театров, экскурсий, весёлых спортивных стартов, олимпиад, конкурсов.

Особое внимание уделяется использованию проектной деятельности совместно с родителями обучающихся.

Физическое воспитание младших школьников, процесс формирования у них здорового образа жизни предполагает усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуре, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту, отказ от курения и употребления наркотиков посредством включения в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально значимая деятельность, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная, которые предполагают:

- начальное самоопределение младших школьников в сфере здорового образа жизни (организация исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, биологических основах деятельности организма, различных оздоровительных системах и системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровьесбережения в культуре народов России, Челябинской области и других стран);

- предоставление школьникам возможностей предъявления сверстникам индивидуальных достижений в различных видах спортивных состязаний, подвижных играх, демонстрация успехов деятельности спортивных и туристической секций;

- предъявление примеров ведения здорового образа жизни из жизни жителей Челябинской области (олимпийские чемпионы, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья);

- ознакомление обучающихся с основами ведения здорового образа жизни, физической культуры, с народными играми Южного Урала, со спортивно-

- оздоровительной инфраструктурой ближайшего социума;
- включение младших школьников в санитарно-просветительскую деятельность и пропаганда занятий физической культурой в ходе детско-родительских и семейных соревнований;
  - организация сетевого партнёрства учреждений здравоохранения, спорта, туризма, общего и дополнительного образования;
- коллективные прогулки, туристические походы ученического класса;
- дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна, о субъективном отношении к физической культуре);
  - разработка учащимися памяток и информационных листовок о нормативно-правовом обеспечении права граждан на сохранение здоровья, о возможностях получения медицинской помощи, об отечественной системе медицинского страхования;
  - выступление перед учащимися младших классов по вопросам заботы о собственном здоровье, истории международного и отечественного спорта;
- совместные праздники, турпоходы, спортивные соревнования для детей и родителей;
- Сроки реализации программы:** 1 год (34 часа – 1 час в неделю)  
34 часа – четвертый год обучения

#### **4 класс (34 ч)**

**Вводное занятие.** Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в четвертом классе.

#### **Раздел «Я и мой мир»**

Характер человека. Темперамент человека. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение.

Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим.

Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Опасная дружба.

Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит. Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проектная работа).

**Формы организации:** беседа, защита проекта, практические занятия.

#### **Виды деятельности**

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять

познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

### **Раздел «Моё здоровье в моих руках»**

Опорно-двигательная система. Мышцы. Моё дыхание. Как работает сердце. Кровь. Ходьба и её значение для двигательной активности. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Конкурс агитационных листов.

*Формы организации:* беседа, практические занятия, выставка агитационных листов.

#### *Виды деятельности*

Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения, осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для

решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты). Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ.

### **Раздел «Охрана жизни человека»**

«Класс не улица, ребята, и запомнить это надо!» – конкурс агитбригад. День здоровья

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?».

*Формы организации:* конкурс-фестиваль, игра по станциям.

*Виды деятельности*

Выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

### **Раздел «Путешествие в страну Спортландию»**

«В здоровом теле – здоровый дух» (конкурс видеороликов). «Весёлая спортивная школьная страна», сами организуем и проводим весёлые старты для обучающихся первых классов.

*Формы организации:* веселые старты, конкурс видеороликов.

*Виды деятельности*

Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, наблюдениями за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ  
ЗДОРОВЬЯ»**

**4 класс**

№	Дата	Разделы, темы	Количество часов
<b><i>Я и мой мир</i></b>			<b>10</b>
1		<b>Вводное занятие.</b>	2
2		Характер человека и его поведение.	
3		Могу ли я сделать больно близкому человеку...	2
4			
5		Дружба. Как выбрать друга.	2
6			
7		О детском одиночестве и о путях его преодоления.	2
8			
9		Опасная дружба. Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проект).	2
10			
<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>			<b>9</b>
11		Опорно-двигательная система. Мышцы.	2
12			
13		Моё дыхание.	1
14		Как работает сердце. Кровь.	1
15		Ходьба и её значение для двигательной активности.	1
16		Кожа. Профилактика кожных заболеваний.	2
17			
18		Конкурс агитационных листов за ЗОЖ.	2
19			
<b><i>Охрана жизни человека</i></b>			<b>7</b>
20		«Класс не улица ребята, и запомнить это надо!»	3
21			
22			
23		День здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Весёлые старты	4
24			
25			
26			
<b><i>Путешествие в страну Спортландию</i></b>			<b>8</b>
27		«В здоровом теле — здоровый дух». Подвижные игры	5
28			
29			
30			
31			
32		«Весёлая спортивная школьная страна», весёлые старты.	3
33			
34			

	<b>Итого</b>	34
--	--------------	----

## Список используемой литературы

1. Абрамова, Н. И. Энциклопедия витаминов [Текст] / Н. И. Абрамова // Читаем, учимся, играем. – 2007. – № 10. – С. 72-74.
2. Айтасова, Л. И. Программа по внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья». [Электронный ресурс] / Л.И. Айтасова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/04/04/programma-ro-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivno> (дата обращения 10.11.2016).
3. Аксёнова, Е. Е. Мое здоровье в моих руках [Текст] / Е. Е. Аксёнова // Праздник в школе. – 2010. – № 6. – С. 30-40.
4. Балясова, Д. Как выбирать овощи и фрукты [Текст] / Д. Балясова // Будь здоров. – 2011. – № 2. – С. 64-69.
5. Бовина, Н. М. Мама, папа, я – олимпийская семья [Текст] / Н. М. Бовина, А. В. Курилов // Начальная школа. – 2012. – № 2. – С. 89-90.
6. Болонова, Г. П. Дорожи своим здоровьем [Текст] / Г. П. Болонова // Праздник в школе. – 2012. – № 5. – С. 14-22.
7. Бондаренко, Т. Н. На зарядку становись [Текст] / Т. Н. Бондаренко // Читаем, учимся, играем. – 2003. – № 6. – С. 69-72.
8. Боровская, Э. Здоровое питание школьника. Главное, чтобы ребёнку нравилось [Текст] / Э. Боровская; конс. З. Р. Щербова. – М. : Эксмо, 2010. – 319 с.
9. Булгакова, С. В. Великие спортсмены всех времен [Текст] / С. В. Булгакова // Игровая библиотека. – 2013. – № 9. – С. 78-89.
10. В какой посуде еда вкуснее? [Текст] / ред. А. А. Фин // Юный техник. – 2011. – № 7. – С. 58-62.
11. Васильев, Антон. Мы – то, что мы едим [Текст] / А. Васильев // Чудеса и приключения. – 2014. – № 2. – С. 20-23.
12. Гайчук, Н. П. Друзья здоровья [Текст] / Н. П. Гайчук, А. А. Ефимов // Начальная школа. – 2013. – № 2. – С. 59-63.
13. Гилева, Т. И. Приятного аппетита! или еда дело серьезное [Текст] / Т. И. Гилева // Игровая библиотека. – 2014. – № 4. – С. 76-87.
14. Гогоулан, М. Ф. Законы здоровья. Секреты полноценного питания. Чудеса витаминов [Текст] / М. Ф. Гогоулан. – СПб.: Невский проспект: Вектор, 2008. – 174 с.
15. Джейкобс, Эй Джей. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни [Текст] / Э. Д. Джейкобс; пер. с англ. Е. Межевича. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 356 с.
16. Дронцева, Л. А. Эстафета здоровья [Текст] / Л. А. Дронцева // Начальная школа. – 2014. – № 5. – С. 88-91.
17. Ермакова, О. Сюжетно-игровые занятия: подвижные игры для старшей группы [Текст] / О. Ермакова // Дошкольное воспитание. — 2012. – № 5. – С. 37-39.
18. Заикина, Л. «Мы здоровью скажем да!»: игра [Текст] / Л. Заикина // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 1. – С. 42-44.
19. Коровина, И. «Надо спортом заниматься!» [Текст] / И. Коровина // Новая библиотека. – 2013. – № 8. – С. 40-48.
20. Костючкова, И. Винни-Пух и семь чудес меда [Текст] / И. Костючкова // Гимн биологическому разнообразию. – Минск: Красико-Принт,

2012. – С. 68-76.

21. Ласкателева, О. Сам себе я помогу [Текст] / О. Ласкателева // Библиополе. – 2014. – № 12. – С. 23-26.

22. Лекомцева, С. А. Спорт нужен миру: навстречу Олимпиаде — 2014 в Сочи [Текст] / С. А. Лекомцева // Читаем, учимся, играем. – 2012. – Вып. 10. – С. 59-63.

23. Назарова, Е. Е. Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья». [Электронный ресурс] / Е.Е. Назарова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/06/21/programma-kursa-vneurochnoy-deyatelnosti-shkola> (датаобращения 10.11.2016).

24. Орлова, И. Пища для мозга [Текст] / И. Орлова // Мой кроха и я. – 2011. – № 7-8. – С. 70-72.

25. Похлебкин, В. В. История важнейших пищевых продуктов [Текст] / В. В.Похлебкин. – М.: Центрполиграф, 2009. – 553 с.

26. Семиглазова, Н. И. Здоровому образу жизни – да! [Текст] / Н. И. Семиглазова //Игровая библиотека. – 2011. – № 7. – С. 28-31.

27. Смелова, В. Г. Своя кожа рубахи дороже [Текст] / В. Г. Смелова // Читаем,учимся, играем. – 2012. – Вып. 9. – С. 97-103.

28. Соловьева, Е. В. Рассчитайтесь по порядку на зарядку! [Текст] / Е. В. Соловьева, В. Н. Петрова // Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. – 2013. – № 2. – С. 60-62.

29. Стейтем, Б. Чем нас травят? Полный справочник вредных, полезных и нейтральных веществ, которые содержатся в пище, косметике, лекарствах [Текст] / Б. Стейтем. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 319 с.

30. Сусллова, Н. В. На старт! Внимание! Марш! [Текст] / Н. В. Сусллова // Читаем, учимся, играем. – 2014. – № 1. – С. 104-106.