

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 34 имени Героя Советского Союза Г. Д. Ермолаева»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Ю.Н. Дунаева/

Протокол № 1

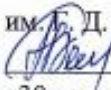
от «30» августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР МОУ «Гимназия № 34

им. Г. Д. Ермолаева»

 /Н.В.Белянская/

«30» августа 2023г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Гимназия

№ 34 имени Героя Советского Союза Г. Д. Ермолаева»

 /М.М.Чеснокуева/

Приказ № 35

от «30» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НЕАУДИТОРНОЙ ЗАНЯТОСТИ**

«Маленькие спортсмены»

3 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МОУ «Гимназия № 34  
им. Г. Д. Ермолаева»  
протокол № 1 от 30.08.2023года.

г. Саратов

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа «Путешествие по тропе здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения. Составлена на основе программы «Путешествие по тропе здоровья» (1-4 классы), автор Горский В.А.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, 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. В 3 классе- 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Актуальность.** Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. 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.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации,

самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе 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.

### **Цель программы:**

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.

### **Задачи программы:**

- 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.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

#### ***Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы.***

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья» обучающиеся должны:

#### ***знать:***

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

#### ***уметь:***

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;

- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

### **Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы**

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.

#### **Личностные результаты.**

*У обучающихся будут сформированы следующие умения:*

- **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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе 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 уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **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.

#### **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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

#### **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.

## Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации программы

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств:**

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие

**качества личности как:**

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

### Тематическое планирование (34 часа)

№	Тема занятия	Теория	Содержание	Практика	Содержание
<b>Раздел 1.«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (13ч)</b>					
1	<b>Гигиена повседневного быта.</b> Красивая улыбка человека	1	Правила гигиены повседневного быта. Что надо делать, чтобы улыбка была красивой.		
2	Практическая работа «Уход за зубами»			1	Правила ухода за зубами. Алгоритм чистки зубов.
3	<b>Физическое</b>	1	Знакомство с		

	<b>развитие младшего школьника.</b> Факторы влияющие на рост и вес человека		факторами, влияющими на рост и вес человека.		
4	Практическая работа «Здоровое питание»			1	Составление меню, соответствующее здоровому питанию.
5 6	<b>Формирование правильной осанки.</b> Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	2	Знакомство с факторами, влияющими на формирование правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка и плоскостопие.		
7	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»			1	Составление индивидуальной программы здоровья
8	<b>Основы самоконтроля.</b> Показатели самоконтроля	1	Знакомство с основами самоконтроля и его показателями.		
9	Практическая работа «Дневник самоконтроля»			1	Составление дневника самоконтроля.
10	<b>Средства и методы сохранения здоровья.</b> Точечный массаж	1	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Что такое точечный массаж?		
11	Обучение основам			1	Обучение основам точечного



	точечного массажа				массажа.
12	<b>Профилактика близорукости.</b> Близорукость и здоровье человека	1	Знакомство с профилактикой близорукости. Взаимосвязь близорукости и здоровья человека.		
13	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»			1	Продельывание точечного массажа, который снимает зрительное напряжение.
<b>Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)</b>					
14	<b>Что значит быть сильным и ловким?</b> Выносливость и сила.	1	Знакомство с критериями силы и выносливости		
15	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»			1	Составление индивидуальной программы развития двигательных способностей
<b>Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (17ч)</b>					
16	<b>Прикладные умения и навыки.</b> Движения при преодолении препятствий			1	Применение прикладных умений и навыков. Продельывание движений при преодолении препятствий.
17	Спортивно-военизированная игра			1	Применение правил спортивно-военизированной игры.
18	Катание с горы			1	Катание с горы на

	на лыжах				лыжах
19	Лыжная эстафета			1	Проведение лыжной эстафеты.
20	Прогулка на лыжах			1	Прогулка на лыжах
21	Чтоб забыть про докторов			1	Проведение эстафет
22	<b>Основные виды движения.</b> Метание.		Знакомство с метанием и его видами.		
23	Способы метания			1	Освоение способов метания
24	Упражнения с большим мячом.			1	Проведение упражнений с мячом
25	Метание малого мяча			1	Метание малого мяча
26	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»			1	Упражнения с ловлей мячей. Разучивание новых игр.
27	Метание на дальность			1	Метание на дальность
28	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1	Разучивание правил игры «Меткий стрелок». Правила метания мяча		
29	Весёлые старты			1	Проведение весёлых стартов.
30	Фазы метания	1	Знакомство с фазами метания.		
31	Игры на свежем воздухе			1	Проведение игр на свежем воздухе.
<b>Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (2ч)</b>					
32	<b>Методика</b>	1	Знакомство с		

	<b>проведения малых форм двигательной активности.</b> Динамическая пауза - малая форма двигательной активности		динамическими паузами. Что это такое? Их разнообразие.		
33	Упражнения и игры для динамической паузы			1	Разучивание упражнений и игр для динамической паузы.
34	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»				
<b>Всего 34 часов</b>		<b>11</b>		<b>23</b>	

### Содержание программы (3 класс)

#### Раздел I

#### Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый» образ жизни.

#### **Тема 1. Гигиена повседневного быта**

*Теория:* Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

*Практика:* Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

#### **Тема 2. Физическое развитие**

*Практика:* Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

*Теория:* Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

*Практика:* правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

#### **Тема 3. Формирование правильной осанки**

*Теория:* Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

*Практика:* Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

## **Тема 4. Основы самоконтроля**

*Теория:* Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

*Практика:* Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

## **Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья**

*Теория:* Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

*Практика:* Обучение точечному массажу.

## **Тема 6. Профилактика близорукости**

*Теория:* Профилактика близорукости.

*Практика:* Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

### **Раздел II**

### **Воспитание двигательных способностей**

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

#### **Тема 1. Что значит быть ловким?**

*Теория:* Выносливость и сила – двигательные способности человека.

*Практика:* Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

### **Раздел III**

### **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков**

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

#### **Тема 1. Прикладные умения и навыки**

*Практика:* Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра.

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

#### **Тема 2. Основные виды движения**

*Теория:* Основной вид движения – метание. Фазы метания.

*Практика:* Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

### **Раздел IV**

### **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий**

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

### **Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности**

*Теория:* Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

*Практика:* Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

## Список литературы:

1. Горский В.А. «Путешествие по тропе здоровья», 3 класс. М., Просвещение, 2016.
2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2016.
3. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 2012
4. Безруких М. М. ,Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2004.– 80 с.
5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2017
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2015
7. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2011.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2015.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2011. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 10.Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
11. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2015.
12. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2016.
- 13.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	Сроки проведения	
		План	Факт
1.	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. - Пятнашки.	6.09	
2.	Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес человека	13.09	
3.	Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	20.09	
4.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	27.09	
5.	Основы самоконтроля. Показатели самоконтроля	<b>04.10</b>	
6.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	11.10	
7.	Средства и методы сохранения здоровья. Точечный массаж	18.10	
8.	Профилактика близорукости. Близорукость и здоровье человека	25.10	
9.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	01.11	
10.	Что значит быть сильным и ловким? Выносливость и сила.	08.11	
11.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	15.11	

12.	Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий	22.11	
13.	Спортивно-военизированная игра	29.11	
14.	Катание с горы на лыжах	10.01	
15.	Лыжная эстафета	17.01	
16.	Прогулка на лыжах	24.01	
17.	Прогулка на лыжах	31.01	
18.	Чтоб забыть про докторов	06.12	
19.	Основные виды движения. Метание.	13.12	
20.	Способы метания	20.12	
21.	Упражнения с большим мячом.	27.12	
22.	Метание малого мяча	<b>07.02</b>	
23.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	<b>14.02</b>	
24.	Метание на дальность	<b>21.02</b>	
25.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Фазы метания.	<b>28.02</b>	
26.	Весёлые старты	<b>06.03</b>	
27.	Игры на свежем воздухе	<b>13.03</b>	
28.	Игры на свежем воздухе	20.03	
29.	Игры на свежем воздухе	27.03	
30.	Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	<b>03.04</b>	
31.	Упражнения и игры для динамической паузы	<b>10.04</b>	



32.	Упражнения и игры для динамической паузы	<b>24.04</b>	
33.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	08.05	
<b>34.</b>	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	15.05	