

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Республиканский центр образования"

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
предметов естественно-
научного направления
Н.Т. Чижикова Н.Т.
Протокол №1 от
«27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель
методического совета
Г.Д. Дугаржапова Г.Д.
Протокол №1 от
« 27 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
«Республиканский центр
образования»
С.Н. Новокрещеных С.Н.
Приказ № 201 от
« 28 » сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Путешествие по тропе здоровья»
для учащихся 8-11 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Егоров Яков Иванович
руководитель кружка

Улан-Удэ 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» разработана на основе следующих нормативных документов:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576;

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" от 19.12.2016 №09-3564.

-Учебный план ГБОУ «Республиканский центр образования».

Программа разработана на основе «Примерных программ внеурочной деятельности» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, авторы: Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. – М. Просвещение, 2014 г.

Программа «Путешествие по тропе здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования второго поколения.

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 незддоровья» 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.

Направленность образовательной программы. Программа относится к спортивно - оздоровительной направленности

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Новизна программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. 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.

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 сохранении 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 здоровье сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей 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.

В нашей школе за последние годы накоплен большой опыт реализации здоровье сберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, близорукость.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении, на заседании методического объединения учителей начальных классов принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» для обучающихся 8-11 классов, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

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:** формировать 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.

Отличительные особенности. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» носит комплексный характер, что отражено в меж предметных связях с такими учебными дисциплинами как: русский язык, литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

-программа «Путешествие по тропе здоровья » адресована учащимся 8-11 классов и рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Гигиена повседневного быта» (5 часов)

Режим дня школьника.

Мой внешний вид – залог здоровья.

Правила составления и проведения утренней гимнастики.

Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики».

Практическая работа «Уход за зубами».

«Физическое развитие младшего школьника» (4 часа).

Измерение своего роста и веса.

Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами».

Факторы, влияющие на рост и вес человека.

Практическая работа «Здоровое питание».

«Средства и методы сохранения здоровья» (4 часа).

Правила предупреждения простудных заболеваний.

Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний».

Закаливание организма.

Точечный массаж.

«Профилактика близорукости»(6 часов)

Глаза – главные помощники человека

Снимаем утомление глаз.

Как устроен наш глаз.

Практическая работа «Укрепление мышц глаза».

Профилактика близорукости.

Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения».

«Движение – это жизнь» (15 часов).

Двигательные способности людей.

Игротека «Я б в спасатели пошёл».

Равновесие. Упражнение в равновесии .

Виды спорта.

Гибкость тела Игротека «Разведчики».

Бег и его виды.

Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания.

Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером.

Прыжки и спорт. Виды прыжков.

Отличие прыжка от ходьбы и бега .Игротека «На болоте».

Метание. Способы метания Игра «Меткий стрелок».

Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы».

Малые формы двигательной активности.

Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье».

Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Пожарная команда» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья»
Беседы	Режиму дня – мы друзья. Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. Мой внешний вид –залог здоровья. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
Просмотр тематических видеофильмов	«Режим дня школьника» «Профилактика простудных заболеваний» «Человек» «Близорукость»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу оставаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» «Вредные и полезные растения». Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»

	<p>«Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>
Решение ситуационных задач	<p>Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки.</p>

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровые сберегающих практик.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты.

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.

Мета предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУУ:

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).

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 (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.

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

Основными формами учёта знаний и умений на первом уровне будут: анкетирование детей; мониторинг состояния здоровья, практические работы.

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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п Всего	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Гигиена повседневного быта	5		1	https://1sept.ru/ http://lib.sportedu.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/ http://www.alleng.ru/
2.	«Физическое развитие школьника»	4		1	
3.	«Средства и методы сохранения здоровья»	4		1	
4.	«Профилактика близорукости»	6		1	
5.	«Движение – это жизнь»	15		1	
	Итого:	34		5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п Всего	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все-го	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Режим дня школьника.	1				https://1sept.ru/ http://lib.sportedu.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/ http://www.alleng.ru/
2.	Мой внешний вид – залог здоровья	1				
3.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1				
4.	Практическая работа	1				

	«Разработка комплекса утренней гимнастики»					
5.	Практическая работа «Уход за зубами»	1		1		
6.	Измерение своего роста и веса. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1				
7.	Факторы, влияющие на рост и вес человека	1				
8.	Факторы, влияющие на рост и вес человека. Здоровое питание.	1				
9.	Практическая работа «Здоровое питание». Тест.	1				
10.	Правила предупреждения простудных заболеваний.	1				
11.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний».	1		1		
12.	Закаливание организма	1				
13.	Точечный массаж	1		1		
14.	Вредные привычки	1				
15.	Полезные привычки	1				
16.	Сон-лучшее лекарство	1				
17.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза».	1				
18.	Профилактика близорукости.	1				
19.	Правила безопасности на воде	1		1		

20.	Двигательные способности людей.	1				
21.	Игротека «Я б в спасатели пошёл».	1				
22.	Равновесие. Упражнение в равновесии.	1				
23.	Виды спорта.	1				
24.	Гибкость тела. Игротека «Разведчики»	1				
25.	Бег и его виды	1				
26.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1				
27.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером.	1				
28.	Прыжки и спорт. Виды прыжков.	1				
29.	Отличие прыжка от ходьбы и бега. Игротека «На болоте».	1				
30.	Метание. Способы метания Игра «Меткий стрелок».	1				
31.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы».	1				
32.	Малые формы двигательной активности.	1		1		
33.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье».	1				
34.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».	1				
	Итого:	34		5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафонов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
14. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
15. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 17.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.