

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Суворовская средняя общеобразовательная школа

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

**РАССМОТРЕНО**

методического объединения  
учителей начальных классов  
протокол №1 от 26.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР  
Троекурова И.В.  
29.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья»  
начального общего образования  
Срок освоения: 1 год (1-4 классы)

Составитель:

Анастасьева О.Н.- учитель начальных классов

Выписка верна. 29.08.2024г.

Директор: Н.А. Мишаткина

**с. Суворово 2024**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа обеспечивает достижения учащимися определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- определять уровень развития физических качеств;
- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая Разные точки зрения;
- проявлять инициативу в выборе и проведении подвижных игр.

### **Метапредметные результаты:**

- управлять своими эмоциями;
- взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
- раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.

### **Предметные результаты:**

- выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Лёгкая атлетика -**

Ученики приобретают основы умения бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Формы деятельности: фронтальная, групповая, коллективная, в парах.

Виды деятельности: беседы, соревнования, игры.

### **Ритмическая гимнастика**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Формы деятельности: фронтальная, групповая, коллективная, в парах

Виды деятельности: беседы, соревнования, игры, конкурсы

### **Лыжная подготовка**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Формы деятельности: групповая, коллективная, в парах.

Виды деятельности: соревнования, игры..

### **Подвижные игры**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Формы деятельности: фронтальная, групповая, коллективная, в парах  
 Виды деятельности: беседы, соревнования, игры, КВН, эстафеты.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**1 класс Модуль «Азбука здоровья»**

№	Тема занятия	Кол-во ч	Дата проведения	
			план	факт.
1.-2	Дружи с водой.	1		
	Дружи с водой.	1		
3-6.	Забота об органах чувств.	4		
	Забота об органах чувств.			
	Забота об органах чувств.			
	Забота об органах чувств.			
7-9.	Уход за зубами.	3		
	Уход за зубами.			
	Уход за зубами.			
10	Уход за руками и ногами.	1		
11	Уход за руками и ногами.	1		
12-13	Забота о коже.	2		
	Забота о коже.			
14-15	Как следует питаться.	2		
16	Как сделать сон полезным.	1		
17	Настроение в школе.	1		
18	Настроение после школы	1		
19	Поведение в школе	1		
20-21	Вредные привычки.	2		
22-23	Мышцы, кости и суставы.	2		
24	Как закаляться.	1		
25	Как правильно вести себя на воде.	1		
26-27	Народные игры.	2		
28-31	Подвижные игры.	4		

32-33	Доктора природы.	2		
-------	------------------	---	--	--

## Тематическое планирование 2класс модуль «Юный чемпион»

№	Тема занятия	Кол-во ч	Дата проведения.	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».			
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол			
3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол			
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости			
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей			
6	Упражнения с мячами. Русская народная игра			
7	Круговая тренировка. Русская народная игра «Царь гора», «Займи место»			
8	Русская народная игра «Салки». ОФП для развития силовых способностей			
9	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол			
10	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий.			
11	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол			
12	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения.			
13	Игры на развитие мышления и речи. Совершенствование бросков мяча			
14	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.			
15	Игры на развитие мышления и речи. Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.			
16	Игры на развитие воображения.			
17	Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячом.			
18	Упражнения и игры на внимание. Упражнения с обручем.			
19	Игры на развитие воображения.			
20	Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячами.			
21	Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры			
22	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.			
23	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.			
24	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.			
25	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.			

26	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.			
27	Катание на санках. Разучивание и проведение игр Правила игры. Проведение игры.			
28	Совершенствование координации движений. Пионербол. Правила игры. Проведение игры.			
29	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			
30	Пионербол. Передачи мяча через сетку.			
31	Пионербол. Совершенствование подачи мяча.			
32	Упражнения на развитие основных физических качеств Вышибалы.			
33	Спортивные игры. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			
34	Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Спортивные игры. «Вышибалы» «11»			

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3класс Модуль «Сильные ,смелые, ловкие, умелые»

№ п/п	Название разделов, тем .	Кол-во ч.	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>9</b>		
1	«Осенний марафон»	1		
2	Игра «Чай-чай выручай»	1		
3	Игра «День и ночь»	1		
4	Игра «Вызовы»	1		
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
6	Прыжки в длину	1		
7	Игра «Караси и щука»	1		
8	Игра «Кто выше?»	1		
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1		
	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>8</b>		
10	Игра «Весёлые ладошки»	1		
11	Игра «Дружные ребята»	1		
12	Игра «Весёлый сапожок»	1		
13-15	«Непоседы»	3		
16-17	Игра «Ритмическая мозаика»	2		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>		
18	Игра «Попади в цель»	1		
19	Игры по выбору учащихся	1		
20	Эстафета «Снежный город»	1		
21	Лыжная эстафета	1		
	<b>Подвижные игры</b>	<b>13</b>		
22-23	Игры и эстафеты с мячами	2		
24	Игра «Класс, смирно!»	1		
25	Броски мяча в корзину	1		

26	Игра «Боулинг»	1		
27	Игра «Картошка»	1		
28	Соревнование по прыжкам через скакалку	1		
29	Соревнования с обручами	1		
30	Соревнования с мячами	1		
31	Соревнование без предметов	1		
32	Игра «Весёлые пингвинята»	1		
33	Игра «Солнышко»	1		
34	Итоговое занятие. Спортивный марафон.	1		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс Модуль «подвижные игры»

№п/п	Название тем	Кол-во час	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Подвижные игры</b>	<b>32</b>		
	<b>РАЗДЕЛ 1. Сюжетные игры</b>	<b>10</b>		
1.	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»	1		
2.	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»	1		
3	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	1		
4	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	1		
5	«Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	1		
6	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики»	1		
7	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись», «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики»	1		
8	«Хвостики», «Колдунчики», «Медведь и пчелы»	1		
9	Динамическая игра «Зачем детям нужны игры?»	1		
10	Игры по выбору детей	1		
	<b>РАЗДЕЛ 2. Бессюжетные игры</b>	<b>10</b>		
11	«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	1		
12	«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»	1		
13	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»	1		
14	«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»	1		
15	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка»,	1		

	«Невод», «Пустое место»			
16	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»	1		
17	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»,	1		
18	«На одной ноге», «Пустое место», «Салки»	1		
19	Игры по выбору детей	1		
20	Игры по выбору детей	1		
	<b>РАЗДЕЛ 3. Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр</b>	<b>12</b>		
21	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,	1		
22	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,	1		
23	Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»	1		
24	Игра «Городки»	1		
25	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания	1		
26	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1		
27	Игры с элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»	1		
28	Игры с элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упади», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек»	1		
29	Игры с элементами гимнастики: «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!»	1		
30	Игры с элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий	1		
31	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1		
32	Спортивные игры: лапта	1		
33-34	<b>Резервные уроки</b>	<b>2</b>		