

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 3 им. атамана М.И. Платова  
МБОУ СОШ № 3 им. атамана М.И. Платова

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных  
классов

\_\_\_\_\_ Ковалёва О.В.

Протокол № 1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Немытова Т.Э.

Протокол № 1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 3  
им. атамана М.И.Платова

\_\_\_\_\_ Удовенко Е.П.

Приказ № 1

от "29" августа 2022 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«В окружающий мир по тропе здоровья»**

для 1 класса (вариант 7.2.)

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Ковалёва Оксана Викторовна  
учитель начальных классов

Новочеркасск 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по курсу « **В окружающий мир по тропе здоровья** » для 1 класса создана на основе нормативных документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального стандарта начального общего образования».
2. Письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 года № 1576 «Об изменении в федеральном государственном стандарте начального общего образования».
4. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ СОШ № 3 им. атамана М.И. Платова.

### **Цели программы:**

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

### **Место предмета**

Внеурочная деятельность «В окружающий мир по тропе здоровья» реализуется в объеме 1 часа в неделю. Примерная программа рассчитана на 33 часа, рабочая программа реализуется за 33 часа в соответствии с производственным календарем на 2022 - 2023 год и календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 3 им. атамана М.И. Платова на 2022 - 2023 учебный год.

## Предполагаемые результаты:

### Универсальные учебные действия

#### Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

#### Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

#### Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

#### Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание раздела, темы	Формы организации учебных занятий	Виды деятельности ученика на уровне учебных действий	Универсальные учебные действия
1	Здоровье	<p>Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. 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.</p>	- беседы, лекции, тренинги,	<p>Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок .Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».</p> <p>Оздоровительная минутка. Игра- соревнование «Кто больше?»</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Оздоровительная минутка. Игра- соревнование «Кто больше?»</p> <p>Практическая работа</p>	<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;</li> <li>осознание ответственности человека за общее благополучие;</li> </ul> <p><b>Метапредметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;</li> <li>умение ставить и формулировать проблемы;</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использование речи для регуляции своего действия;</li> </ul> <p>адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>В процессе обучения дети учатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;</li> </ul>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• ставить вопросы;</li> <li>•</li> </ul>
2	Пути и направления здорового образа жизни.	Первичная профилактика злоупотребления курением и наркотическими веществами. Полезные привычки как альтернатива привычкам вредным.	- конкурсы, КВНы, праздники,	Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!»	<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;</li> <li>• положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;</li> </ul> <p><b>Метапредметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;</li> <li>• установление причинно-следственных связей;</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;</li> <li>• умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b> В процессе обучения дети учатся:</p>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;</li> </ul> ставить вопросы;
3	Охрана здоровья	Здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.	-творческие мастерские	Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей». Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Практическая работа. Тест.	<b>Личностные</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;</li> <li>• способность к самооценке;</li> <li>• начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.</li> </ul>
4	Тропинка к здоровью	Профилактика и коррекция нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.	- экскурсии, походы	Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая работа. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Оздоровительная минутка. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».	<b>Личностные</b> начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях <b>Метапредметные</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение ставить и формулировать проблемы;</li> <li>• навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;</li> <li>• установление причинно-следственных связей;</li> </ul> <b>Регулятивные</b>

					<ul style="list-style-type: none"><li>● использование речи для регуляции своего действия;</li><li>● адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;</li><li>● умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;</li><li>● умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;</li></ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● предлагать помощь и сотрудничество;</li><li>● слушать собеседника;</li><li>● договариваться и приходить к общему решению;</li><li>● формулировать собственное мнение и позицию;</li></ul>
--	--	--	--	--	--

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	<b>I четверть</b>			
1	Что такое здоровье. Знакомство с Доктором Здоровье.	1	07.09.22	
2	Дружи с водой Советы доктора Воды	1	14.09.22	
3	Дружи с водой Друзья вода и мыло	1	21.09.22	
4	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	1	28.09.22	
5	Уход за ушами Чтобы уши слышали	1	05.10.22	
6	Уход за зубами. Почему болят зубы	1	12.10.22	
7	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми	1	19.10.22	
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	26.10.22	
	<b>II четверть</b>			
9	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека	1	09.11.22	
10	Забота о коже. Зачем человеку кожа	1	16.11.22	
11	Надёжная защита организма.	1	23.11.22	
12	Забота о коже.	1	30.11.22.	



	Если кожа повреждена			
13	Как следует питаться Питание - необходимое условие для жизни человека	1	07.12.22	
14	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи	1	14.12.22	
15	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство	1	21.12.22	
16	Настроение в школе Как настроение?	1	28.12.22	
	<b>III четверть</b>			
17	Настроение после школы Я пришёл из школы	1	11.01.23	
18	Поведение в школе	1	18.01.23	
19	Я - ученик	1	22.01.23	
20	Вредные привычки	1	01.02.23	
21	Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора	1	08.02.23	
22	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина	1	15.02.23	
23	Полезен ли спорт для здоровья	1	01.03.23	
24	Как закаляться. Если хочешь быть здоров	1	15.03.23	
25	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	1	22.03.23	
	<b>IV четверть</b>			
26	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	1	05.04.23	
27	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья	1	12.04.23	
28	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	19.04.23	
29	Почему мы болеем	1	26.04.23	
30	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	03.03.23	
31	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины	1	10.05.23	
32	Кто нас лечит	1	17.05.23	

	Сегодняшние заботы медицины			
33	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины	1	24.05.23	
	<b>Итого по программе</b>	<b>33 ч</b>		

### Литература:

- 1.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- 2.Л.А.Обухова. « Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся» 1–4-х классов. Москва « ВАКО» 2011год.3.Зверев А.Т. Экологические игры.
- 4.Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.

### Результаты деятельности

Портфолио обучающихся. Творческие работы.