

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 167
Центрального района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено на заседании МО учителей истории и обществознания от 30.08.2016 протокол № 1 Руководитель МО  / С.А.Полякова /	Принято на педагогическом совете ГБОУ школа №167 от 31.08.2016 протокол №1	 Утверждаю Приказ от 31.08.2016 № 142 Директор ГБОУ школы №167 /С.М. Бегельдиева/
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

" Путешествие по тропе здоровья"

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное
Возраст учащихся: 7 - 8 лет (1 «А» класс).
Срок реализации: 33 часа в год.

Программу составила Полякова Светлана Анатольевна (стаж работы 24 года)

Санкт-Петербург, 2016

Введение

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься.

Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности занимает 30% отведённого оплачиваемого времени. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физической культуры, прогулки, спортивно-

оздоровительные часы, эстафеты, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Пояснительная записка.

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, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

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.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- ✓ 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 своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Программа «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана **на 1 учебный час в неделю: I класс – 33 часа.**

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому,

чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Планируемые результаты

После окончания **I года обучения** учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр.
- правила игры в шашки, шахматы;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.

- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других.

Результатом практической деятельности по программе «Путешествие по тропе здоровья» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

✓ 90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Формы учета знаний и умений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Содержание программы:

Беседы по профилактике здорового образа жизни I класс – 6ч: «Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Польза и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

загорать».

Подвижные игры на свежем воздухе – I класс – 9ч : «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим

снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

Экскурсии – I класс – 3ч: «Красота осенней природы», «Красота зимней природы», «Наблюдения за весенними изменениями в природе».

Динамические прогулки и игры – I класс – 5ч

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – I класс – 2ч
«Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье»

Настольные игры – I класс – 3ч : Шашки, шахматы, настольный теннис.

Занятия в спортивном зале – I класс – 1ч : «Веселая скакалка»

Спортивные соревнования – I класс – 2ч .: Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.

Катание на лыжах и коньках – I класс – 1ч

Тематическое планирование по программе

«Путешествие по тропе здоровья»

1 класс – 33 часа

№ п/п	Форма работы	Тема	К час	Место проведения	Дата
1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».	1	Школа, территория вокруг школы.	01.09
2	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Увернись от мяча»	1	Спортивная площадка.	08.09
3	Беседа	«Твой новый режим дня»	1	Кабинет нач. классов.	15.09
4	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Вороны и воробьи»	1	Спортивная площадка.	22.09
5	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».	1	Сосновый бор.	29.09
6	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	1	Спортивная площадка.	06.10
7	Внеклассное мероприятие	«Волшебница Гигиена»	1	Кабинет нач. классов.	13.10
8	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Увернись от мяча»	1	Спортивная площадка.	20.10
9	Знакомство с настольными играми.	Шашки, шахматы	1	Кабинет нач. классов.	27.10
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Вороны и воробьи»	1	Спортивная площадка.	10.11
11	Беседа	«Сменная обувь. Зачем она?»	1	Кабинет нач. классов.	17.11
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Ловишки-перебежки»	1	Спортивная площадка.	24.11

		«Паровозик»			
13	Беседа. Час здоровья.	«Учимся не болеть»	1	Кабинет нач. классов.	01.12
14	Настольные игры.	Шашки, шахматы	1	Кабинет нач. классов.	08.12
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Первые снежки»	1	Спортивная площадка.	15.12
16	Спортивные соревнования	Весёлые старты	1	Спортивный зал.	22.12
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	Строим снежную крепость	1	Спортивная площадка.	12.01
18	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.	1	Спортивная площадка.	19.01
19	Спортивные соревнования	Эстафета на санках.	1	Спортивная площадка.	26.01
20	Зимняя экскурсия.	«Красота зимней природы»	1	Окрестности вокруг школы	02.02
21	Беседа	«Польза и вред воды»	1	Кабинет нач. классов.	16.02
22	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.	1	Спортивная площадка.	02.03
23	Лыжная прогулка.	«Первые шаги»	1	Спортивная площадка	09.03
24	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	1	Спортивная площадка.	16.03
25	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	1	Спортивная площадка.	23.03
26	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»	1	Спортивный зал.	06.04
27	Динамическая прогулка.	«В гости к берёзкам».	1	Окрестности вокруг школы	13.04
28	Настольные игры.	Шашки, шахматы	1	Кабинет нач. классов.	20.04
29	Беседа	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт»	1	Кабинет нач. классов.	27.04

30	Проведение внеклассного мероприятия	«Здоровье Планеты – наше здоровье»	1	Кабинет нач. классов.	04.05
31	Экскурсия в весенний лес.	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.	1	Окрестности вокруг школы	11.05
32	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.	1	Окрестности вокруг школы	18.05
33	Итоговое занятие		1		25.05

Список литературы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. <http://www.rusedu.ru/detail>
11. Сеть творческих учителей – http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>

Памятка родителям

Программа здоровья для семьи

- Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
- Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
- В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
- По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
- Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
- Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
- Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
- Научить детей плавать.
- Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
- Помогать детям в чтении учебников по физической культуре, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
- Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Стараться получить удовлетворение от учебы. А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогут победить простуду, но и доставят удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное. Расти здоровым!