

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

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов 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: 8 - 9 лет (3 «А» класс).
Срок реализации: 34 часа в год.

Программу составила Грушковская Инна Николаевна (стаж работы 9 лет)

Пояснительная записка.

Рабочая программа к курсу «Путешествие по тропе здоровья» для 3-х классов составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- 1.Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
- 2.Закон об образовании от 29декабря 2012 г. № 273 ФЗ
- 3.Федеральный государственный стандарт Приказ МОиН № 373 от 06.10.2009г. регистрация Минюст № 17785 от 22.12.2009
- 4.О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный №19707; Приказ МОиН №2357 от 22.09.2011г. ,зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный №22540 Приказ МОиН №1060 от 18.12.2012г.
- 5.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - [21.02.2015](#)).
- 6.Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10.
- 7.Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296.
- 8.Инструктивно-методическое письмо КО СПб № от 21.05.2014 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга».
- 9.Письмо КО СПб №03-20-3717/14-0-0 «Об организации внеурочной деятельности» от15.09.14.

Актуальность изучения данного курса.

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). 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 внеучебной 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.

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

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры, 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.

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 обучающемуся 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, II – IV классы – 34 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 **II года обучения** учащиеся должны

Знать:

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, в шахматы;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- факторы сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила соревнований и подвижных игр;
- строение тела человека, его привычки;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ

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.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

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:

III класс – 5ч. «Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Час здоровья», «Улица полна неожиданностей».

Подвижные игры на свежем воздухе: «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.

III класс – 8ч, IV класс – 8ч

Экскурсии –:

III класс – 4ч. «В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»

Динамические прогулки и игры:

III класс – 1ч,

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 9 ч.:

III класс – 3ч «Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витамицию»

Настольные игры: Шашки, шахматы, настольный теннис.

III класс – 3ч,

Спортивные игры: «Учимся играть в футбол, волейбол»

III класс – 2ч,

Занятия в спортивном зале: «Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

III класс – 2ч,

Спортивные соревнования: Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.

III класс – 2ч,

Труд и спорт: Лепка, оформление снежных фигур

III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Катание на лыжах и коньках – 11 ч.

III класс – 2ч,

Конкурс рисунков – 2ч. – III класс

Родительское собрание – 4 ч.-III класс – 1ч/

Тематическое планирование по программе**3 класс – 34 часа**

№ п/п	Тема	Виды деятельности учащихся	К час теор	К час пр.	Дата
1	«Петушиный бой» «Донести рыбку»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		01.09.2016
2	Подвижные игры на берегу реки.	Динамическая прогулка на водоём.		1	08.09.2016
3	«Уроки хорошего поведения».	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.		1	15.09.2016
4	«Осенние изменения в живой и неживой в природе».	Экскурсия в осенний лес.		1	22.09.2016
5	Игра в футбол.	Занятие на футбольном поле	1		29.09.2016
6	Игра в футбол.	Занятие на футбольном поле		1	06.10.2016
7	«Чистый район».	Экологическая экскурсия.		1	13.10.2016
8	«Попади в след» «На одной ноге»	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		20.10.2016
9	«Правила здоровья»	Внеклассное мероприятие		1	27.10.2016
10	Подвижные игры и упражнения с обручами	Подвижные игры и упражнения с обручами.		1	10.11.2016
11	«Одевайся по погоде».	Час здоровья.	1		17.11.2016
12	«Звонкий мяч»	Подвижные игры и упражнения с мячами.		1	24.11.2016
13	Шашки, шахматы	Час настольных игр.		1	01.12.2016
14	«Кто быстрее?»	Эстафеты с предметами.		1	08.12.2016
15	Катание на санках. Игра в снежки.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		15.12.2016
16	«Вредные привычки».	Час здоровья.		1	22.12.2016
17	Лепка снежных фигур.	Украшение школьного двора к празднику.		1	12.01.2017
18	«Как живешь, сосенка?»	Зимняя экскурсия.	1		19.01.2017

19	«Снежный гороскоп».	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	26.01.2017
20	«Зимняя сказка».	Внеклассное мероприятие.		1	02.02.2017
21	Катание на лыжах	Катание на лыжах		1	09.02.2017
22	Катание на коньках	Катание на коньках		1	16.02.2017
23	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.		1	02.03.2017
24	«Гимнастика для глаз» «Гимнастика для осанки».	Час здоровья.		1	09.03.2017
25	«Два Мороза». «Снежные узоры».	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	16.03.2017
26	«Снежный бой».	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		23.03.2017
27	Шахматно-шашечный турнир.	Шахматно-шашечный турнир.		1	06.04.2017
28	«Игра в снежки». «Два мороза» «Собери орехи»	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	13.04.2017
29	Шашки, шахматы.	Час настольных игр.	1		20.04.2017
30	«День птиц».	Экологическая прогулка.		1	20.04.2017
31	«Улица полна неожиданностей».	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.		1	27.04.2017
32	«Путешествие в страну Витамицию».	Внеклассное мероприятие.		1	04.05.2017
33	«Повяжу я шелковый платочек»	Подвижные игры на свежем воздухе		1	11.05.2017
34	«Отдых на природе. Что делать с мусором?»	Инструктаж по ТБ во время каникул. Родительское собрание	1		16.05.2017
	Итого:		9ч.	25ч.	

Описание программно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Нормативное и программно-методическое обеспечение.
2. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли, кубики).
3. Средства личной гигиены (зубные щетки, паста, расчески).
4. Жесткие коврики и камешки.
5. Модель светофора, макеты дорожных знаков, таблицы.
6. Раздаточный материал для проведения викторин.

Список литературы для учителя

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. Сеть творческих учителей – http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
11. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>

для учащихся

1. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха

для родителей

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Учебно методический кабинет:<http://ped-kopilka.ru/blogs/irina-genadevna-anuleva/rekomendaci-roditeljam-po-sohraneniyu-zdorovja-shkolnikov.html>
4. Учительская копилка: <http://uchkopilka.ru/dosh-obraz/dlya-roditelej/item/3455-rekomendatsii-roditelyam-o-zdorovom-obraze-zhizni-rebjonka>