**государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 15
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ№ 15 г. Новокуйбышевска)**
446206, Самарская область,
г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, 23а

«СОГЛАСОВАНО» на Педагогическом совете Протокол №_1 «29» августа 2022 г.	«ПРОВЕРЕНО» Зам. директора по ВР _____Платонова Е.В. «28»августа 2022 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска _____ Осипов А.Н. Приказ№ 250-од «29»августа 2022г.

Программа
внеурочной деятельности
ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска
"Тропа здоровья"
(спортивно-оздоровительное направление)
(4 класс)

C=RU, OU=Директор,
O=ГБОУ ООШ №15 г.
Новокуйбышевска,
CN=Осипов А.Н.,
E=qwerty7772@yandex.ru
00f17a74e20223dc6c
2022.10.21 09:41:30+04'00'

2022 год

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 сохранении 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 рассчитана **на 1 учебный час в неделю.**

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

Знать:

- правила соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, шахматы;

- правила катания на санках, лыжах, коньках;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

Метапредметные результаты:

1. **Регулятивные УУД**:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

2. **Познавательные УУД**:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем.
- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

3. **Коммуникативные УУД:**

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя, критика;
- учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Результатом практической деятельности по программе «Тропа 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.

Содержание программы:

Беседы по профилактике здорового образа жизни:

5ч. «Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

Подвижные игры на свежем воздухе:

8ч . «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой»,

Экскурсии :

4ч. «Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

Динамические прогулки и игры

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников:

2ч. Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья»

Настольные игры:

2 ч. Шашки, шахматы, настольный теннис.

Спортивные игры:

1 ч. «Учимся играть в футбол, волейбол»

Занятия в спортивном зале

«Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

Спортивные соревнования

Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.

Тематическое планирование по программе
«Тропа здоровья»
Тематическое планирование по программе
«Путешествие по тропе здоровья»
4 класс – 34 часа

№ п/п	Форма работы	Тема	К час	Место проведения
1	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Пролезь сквозь мешок» «Землемеры»	1	Спортивная площадка
2	Экскурсия в осенний лес.	«Ядовитые растения и грибы».	1	Окрестности вокруг школы
3	Динамическая прогулка.	«Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».	1	Окрестности вокруг школы
4	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.	1	Футбольное поле.
5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Первая помощь утопающему».	1	Кабинет нач. классов.
6	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Шлепанки» «Большой мяч»	1	Спортивная площадка
7	Экологический час.	Сказка «Старик и Сова».	1	Кабинет нач. классов.
8	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»	1	Спортивный зал
9	Час здоровья.	«Профилактика гриппа».	1	Кабинет нач. классов
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Прятки» «Перехватчики»	1	Спортивная площадка
11	Конкурс рисунков.	«Что такое ЗОЖ?»	1	Кабинет нач. классов
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Мельница» «Перехватчики»	1	Спортивная площадка
13	Эстафеты с предметами	Эстафеты с предметами	1	Спортивный зал
14	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Второй лишний» «Мельница»	1	Спортивная площадка
15	Украшение школьного двора к празднику.	Оформление снежных фигур.	1	Спортивная площадка
16	Спортивные соревнования.	Эстафета на лыжах.	1	Спортивная площадка
17	Зимняя экскурсия.	«Снежное покрывало»	1	Окрестности

				вокруг школы
18	Катание на лыжах	Катание на лыжах	1	Спортивная площадка
19	Шахматно-шашечный турнир.	Шахматно-шашечный турнир	1	Кабинет нач. классов
20	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах	1	Спортивная площадка
21	Час здоровья.	«Береги здоровье смолоду».	1	Кабинет нач. классов
22	Катание на коньках	Катание на коньках	1	Спортивная площадка
23	Катание на коньках	Катание на коньках	1	Спортивная площадка
24	Час настольных игр.	Шашки, шахматы.	1	Кабинет нач. классов
25	Экологический десант.	«Что осталось после зимы?»	1	Окрестности вокруг школы
26	Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивная площадка
27	Весенняя экскурсия.	«Следы».	1	Окрестности вокруг школы
28	Час здоровья.	«Как правильно купаться и загорать».	1	Кабинет нач. классов
29	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивная площадка
30	Конкурс рисунков	«Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	1	Кабинет нач. классов
31	Игры на воздухе	Волшебный солнца свет	1	Спортивная площадка
32	Игра - путешествие	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни	1	Спортивная площадка
33	Спортивная игра – поиск клада	«Остров Здоровья»	1	Спортивная площадка
34	Час здоровья.	Что я узнал нового!	1	Кабинет нач. классов

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.l september.ru/articles/509616/

Формы контроля: участие в соревнованиях, массовых праздниках
Форма промежуточной аттестации:
Участие в соревнованиях
Оценивание: зачет/незачет