


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа города Багратионовска»
238420, Калининградская обл., г. Багратионовск, ул. Пограничная, д.68. тел. (8-40156) 3-22-63, 3-27-46

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР

 Алёхина И.А.

«01» 06 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Средняя
школа Багратионовска»


Жаркова Г.Р.
«06» 06 2023 г.
Протокол № 9



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Путешествие по стране Здоровья»
1 класс

Учитель: *Фирстова Людмила Геннадьевна*

г. Багратионовск
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Путешествие по тропе Здоровья» для 1 класса разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";
- ПИСЬМО Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- согласно учебному плану МБОУ «Средняя школа города Багратионовска» на 2023-2024 учебный год; с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей обучающихся).

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

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».

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.

Содержание программы

Беседы по профилактике здорового образа жизни – 6 ч.:

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», «Полезь и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

Подвижные игры на свежем воздухе – 9 ч.: «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. Игра в снежки.

I класс – 9ч

Экскурсии – 3 ч.:

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

Динамические прогулки и игры – 5 ч.

I класс – 5ч

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 2 ч.:

I класс – 2ч «Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье»

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

I класс – 3ч

Занятия в спортивном зале –1ч.: «Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

I класс – 1ч

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

I класс – 2ч

Динамические прогулки и игры – 1 ч.

I класс – 1ч

Родительское собрание – 1 ч.

I класс – 1ч

Тематическое планирование по программе 1 класс – 33 часа

№	Форма работы	Тема	Ресурсы
1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
2	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Увернись от мяча»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
3	Беседа	«Твой новый режим дня»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
4	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Вороны и воробьи»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
5	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
6	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
7	Внеклассное мероприятие	«Волшебница Гигиена»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
8	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Увернись от мяча»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru

9	Знакомство с настольными играми.	Шашки, шахматы	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Вороны и воробьи»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
11	Беседа	«Сменная обувь. Зачем она?»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Ловишки-перебежки» «Паровозик»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
13	Беседа. Час здоровья.	«Учимся не болеть»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
14	Настольные игры.	Шашки, шахматы	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Первые снежки»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
16	Спортивные соревнования	Весёлые старты	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
18	Подвижные игры на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
19	Спортивные соревнования	Эстафета на санках.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
20	Зимняя экскурсия.	«Красота зимней природы»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
21	Беседа	«Полезьа и вред воды»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru

22	Подвижные игры на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
23	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
24	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
25	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
26	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
27	Динамическая прогулка.	«В гости к берёзкам».	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
28	Настольные игры.	Шашки, шахматы	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
29	Беседа	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
30	Проведение внеклассного мероприятия	«Здоровье Планеты – наше здоровье»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
31	Экскурсия в весенний парк.	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
32	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru
33	Родительское собрание	«Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru https://infourok.ru

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>
12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>