

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования

ИНСТИТУТ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, БЕЗОПАСНОСТИ И
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ДОПУЩЕНО

Председатель президиума ЭНМС
С.В. Жолован

«21» сентября 2016 г.

Программа внеурочной деятельности

«МЫ – ЗА ЗДОРОВЬЕ»

направление «Спортивно-оздоровительное, общекультурное»

для 5 - 7-х классов

(срок реализации – 1 год)

Авторский коллектив:

Попова Елена Валентиновна к.п.н., доцент кафедры педагогики окружающей среды,
безопасности и здоровья человека

Старолавникова Ольга Викторовна, ст. преподаватель кафедры педагогики окружающей
среды, безопасности и здоровья человека

г.Санкт-Петербург
2016

Аннотация

Для обучающихся:

Программа предназначена для формирования привычки к здоровому образу жизни, жизненного опыта, развития физического и духовного здоровья на примере практических занятий; организации, подготовки и участия в туристском походе с элементами ориентирования. В результате обучения развиваются навыки индивидуальных и групповых действий, принятия решений, убеждения других ребят, что особенно необходимо в неожиданных игровых ситуациях.

Для родителей:

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Занятия внеурочной деятельностью по данной программе формируют у ребят волевые качества, чувство ответственности за достижение результатов, дают практические навыки по ведению здорового образа жизни. Учащиеся учатся взаимодействовать в коллективе, приобретают прикладные навыки в туристическом походе с элементами ориентирования.

Программа предполагает в основном практическую деятельность по всей тематике. Это способствует не только приобретению практических навыков, но и придает уверенности, помогает раскрытию их способностей.

Пояснительная записка

Программа «Мы – за здоровье» основано на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 5 – 6-х классов (возраст с 11 до 12 лет) или на учащихся 7-х классов (возраст с 13 до 15 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Актуальность Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Создание данной

программы обусловлено необходимостью формирования универсальных (метапредметных) умений, навыков, способов деятельности, которыми должны овладеть учащиеся в вопросах формирования здоровья; необходимостью развития их познавательных и творческих способностей; массовым внедрением всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Цель данной программы – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, для физического развития учащихся, освоения прикладных навыков, сформировать интерес к вопросам здоровья. Создать условия для овладения обучающимися способами самосовершенствования своих двигательных возможностей к подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачами программы являются:

- развитие ценностного отношения к личному здоровью и к природе на основе участия в туристической деятельности с элементами ориентирования.
- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе совместных занятий по приобщению к здоровому образу жизни и заботе о своем здоровье. Совместные мероприятия, поход включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию, умения использовать ценности здорового образа жизни для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего планирования по приобщению к здоровому образу жизни и заботе о своем здоровье, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения здорового образа жизни в формировании личностных качеств, в активном включении в него, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий по совершенствованию своих двигательных возможностей, форм активного отдыха и досуга.

Результативность изучения

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Оценивание туристских навыков производится непосредственно во время проведения похода по выполнению тех навыков, которые изучались в ходе подготовки к походу.

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство учащихся с содержанием программы, разъяснение разделов программы и их содержания. Варианты реализации программы.

2. Уроки здоровья. (10 час)

Ознакомление с правилами личной гигиены, значение утренней гимнастики, занятий физической культурой, ведение здорового образа жизни, правил питания, отсутствия вредных привычек для организма и необходимостью заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

3. Быстрее, выше, сильнее (9 час)

Беседа, о влияние физической культуры на развитие организма и развитие двигательных возможностей. Проведение спортивных игр и подвижных игр, направленных на развитие двигательных качеств, для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО в спортивном зале и на школьном стадионе. Подготовка и проведение совместного мероприятия с учащимися начальной школы «Спорт - это наше здоровье».

4. Поход с элементами ориентирования (13 час)

Отбор туристических навыков, изучение способов ориентирования, правила поведения в походе. Окончательно рекомендуется отобрать не более четырех видов туристских навыков и трех способов ориентирования, которые будут оцениваться на практике в походе. Практическая отработка туристских навыков. При обучении ориентированию на местности можно использовать практические работы «Ориентирование на площадке» и «Сопоставление топографической карты с местностью»

5. Заключительное занятие (1 час)

Обсуждение достигнутых результатов, предложения по совершенствованию программы, оценивание достижений и самооценка.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Формы проведения/виды деятельности
1.	Вводное занятие	1	Беседа с предварительным уточнением содержания программы
2.	Уроки здоровья.	10	<p>1. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; (2 час.)</p> <p>2. Развитие познавательных процессов, вредные привычки, настроение в школе и дома; социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; (3 час.)</p> <p>3. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; (3 час)</p>

			4.Правила техники безопасности при проведении туристического похода. (2 час.)
3.	Быстрее, выше, сильнее	9	1. О, спорт-ты мир - Олимпийское движение и история ВФСК ГТО. Беседа о влияние физической культуры на развитие организма и развитие двигательных возможностей. (2час.) 2. Проведение подвижных и спортивных игр для развития двигательных качеств (4час.) 3. Подготовка и проведение совместного мероприятия с учащимися начальной школы «Спорт - это наше здоровье» (3 час.).
4.	Поход с элементами ориентирования	13	1. Беседа, отбор необходимых для подготовки к походу туристских навыков, основы ориентирования (2час.) 2. Тренировки для получения туристских навыков и навыков ориентирования, ориентирование в школе, школьном дворе, парковое ориентирование на местности (5час.) 3. Туристский поход на 5 км (для возраста с 11 до 12 лет) или на 10 км (для возраста с 13 до 15 лет) в ранний осенний период или в весеннее время (6час.).
5.	Заключительное занятие	1	Подведение итогов, самооценивание учащимися результатов своей деятельности
	ИТОГО:	34	

Методическое обеспечение программы

При подготовке и проведении занятий внеурочной деятельностью составляющей успеха является создание мотивации обучающихся. Мотивация к занятиям будет больше, если подготовка к ним – изготовление макетов, подготовка инвентаря и снаряжения, реквизита - будет совместной работой преподавателя с обучающимися.

Структурно программа имеет нелинейный характер. Это означает, что некоторые мероприятия рассчитаны на время проведения более одного часа, например, соревнования, поход, совместные мероприятия с учениками начальной школы.

Основные формы деятельности обучающихся на теоретических занятиях - групповая, на практических занятиях - групповая и индивидуальная.

На занятиях используются следующие методы обучения: словесные (объяснение, беседа), наглядные (исполнение того или иного действия педагогом), практические (подготовка и проведение игровой деятельности с учащимися начальной школы). Поддержанию стойкого интереса к занятиям способствует проведение занятий, тренировок и соревнований, включающих различные варианты игровой и просветительской деятельности.

На занятиях используются наглядные методы и практические занятия для получения туристских навыков.

Источники информации

Литература для учащихся

1. Бегом к здоровью: Сб /Сост. М.Я.Сонин, Е.М.Бубнова.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 96 с.
2. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом: Пер с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 256 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.

Нормативные документы

1. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 № 575 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».
2. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга.

3. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
4. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г. »
5. ФГОС нового поколения.
6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ».

Литература для учителя

1. Васильева В.Н. Утомление и восстановление сил. – М.: Знамя, 1984. – 93 с.
2. Виленский М.Я., Ильина В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знамя, 1987. – 93 с.
3. Гигиена труда/ Под ред. К.С.Петровского, в 2-х томах Том 1. – М.: Медицина, 512 с.
4. Гилмор Г. Бег ради жизни. Изд. 2-е, исправленное и дополненное: Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1970.- 112 с.
5. Григоревич Е.С., Трофименко А.М. Физические упражнения – средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза: Методическое пособие. – Мн., 1995.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., Вышэйшая школа, 1976. – С.37.
7. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – Мн., «Полымя», 1981. – С.33,
8. Данченко С.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Практические работы на уроках и во внеурочной деятельности. 5-11 классы / С.П. Данченко. – Волгоград: Учитель, 2015. - 151 с.
9. Егорычева И.Д Мы с тобой одной крови. Теория и практика организации внеучебной деятельности подростков. Методическое пособие для учителей, воспитателей, школьных психологов. – М.: АПК и ПРО, 2003.
10. Криволапова Н.А. Внеурочная деятельность. Программа развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н.А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012. – 47с. – (Работаем по новым стандартам).
12. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.

ИНСТРУКЦИЯ

по механизму реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год на 34 учебных часа. Ее особенностью является возможность использования для учащихся и 5-х и 6-х и 7-х классов. Меняются только требования к освоению результатов программы в зависимости от возрастной группы. Занятия любым видом учебной деятельности должны проводиться в безопасных условиях.

1. Программа имеет нелинейное построение, предусматривающее неравномерное распределение времени на реализацию. При этом необходимо соблюсти общее количество учебного времени в течение учебного года (34 часа). Преподаватель варьирует учебным временем при реализации тем программы.

2. Высокие требования к обеспечению безопасности должны предъявляться к практическим занятиям по развитию двигательных качеств и занятий по ориентированию. Обучающиеся должны пройти инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

3. При организации туристского похода руководитель должен проинструктировать обучающихся о правилах безопасного поведения в природных условиях. Особое внимание при выходе в поход в весеннее время необходимо обратить на возможность пострадать от укусов клещей и принять все меры по недопущению этого. При выходе в поход необходимо, чтобы администрация образовательного учреждения издала соответствующий приказ о назначении ответственного за жизнь и здоровье ребят в походе.

4. Допускается корректировать время на реализацию тематики программы. При этом не допускается исключение каких-либо вопросов из программы.