

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
Липецкого муниципального района Липецкой области

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от 22.06.2020 №4

Утверждена
приказом от 22.06.2020 №15

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»**

Срок реализации программы – 3 года
Программа рассчитана на детей 7 - 10 лет

Программу реализуют педагоги
дополнительного образования:
Балашова А.А., Шпак И.В., Затонских М.В.,
Катаева Г.Н., Морева Г.К., Метелева Г.В.,
Негруа Д.А., Принева О.А.

Липецкий район, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Страницы
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	15
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Учебный план	17
2.2. Календарный учебный график	17
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Средства обучения	18
2.5. Список литературы	19
2.6. Оценочные материалы	20
2.7. Рабочие программы модулей	27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка» содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся. Данная программа является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на преодоление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только внедрение в практику образовательного учреждения программ физкультурно-спортивного направления позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Здоровейка», реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровейка» физкультурно-спортивного направления для учащихся 1-4 классов рассчитана на 3 года обучения, составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности «Здоровейка», автор–составитель: М.Г. Пряникова.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый

– Стартовый уровень (1 год обучения) предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся.

– Базовый уровень (2 год обучения) предполагает самостоятельность в действиях во игры и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание

общественной значимости совершаемых дел; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами.

– Продвинутый уровень (3 год обучения) предполагает ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни.

Программа детского объединения «Здоровейка» рассчитана на 3 года обучения по 2 часа в неделю:

1 год обучения (6-7 лет) «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 год обучения (7-8 лет) «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 год обучения (9-10 лет) «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа включает 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование установки на ведение здорового образа, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Следовательно, выпускник должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ» (стартовый уровень)

1. **«Введение. Вот мы и в школе»:** адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

Обучающийся научится: быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя.

Обучающийся получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

2. **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Обучающийся научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Обучающийся получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Обучающийся научится: первоначальным знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня.

Обучающийся получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

4. **«Я и моё окружение»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

Обучающийся научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Обучающийся получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

5. **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Обучающийся научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Обучающийся получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. **«Вот и стали мы на год взрослей»:** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

Обучающийся научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные растения.

Обучающийся получит возможность научиться: закалять организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. **«Русские народные игры».** Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
2. **«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение

действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

3. **«Игры на развитие психических процессов».** Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи.
4. **«Игры-эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
5. **«Спортивные игры».** Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.
6. **«Любимые игры детей».** Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в играх.

Обучающийся научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным требованиям, координации движений.

Обучающийся получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

МОДУЛЬ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» (базовый уровень)

1. «Я в школе и дома»: формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Обучающийся научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Обучающийся получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек.

2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение

витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Обучающийся научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню.

Обучающийся получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. «Моё здоровье в моих руках» : влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.

Обучающийся научится: новым знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня, закаляться.

Обучающийся получит возможность научиться: чередовать труд и отдых, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем.

4. «Я и моё окружение»: развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к само-воспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Обучающийся научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Обучающийся получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным.

5. «Чтоб забыть про докторов»: болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Обучающийся научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Обучающийся получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. «Вот и стали мы на год взрослей» : опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

Обучающийся научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные и ядовитые растения.

Обучающийся получит возможность научиться: закалывать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. «Народные игры». Знакомство с играми своего народа и других народностей, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.

2. «Бессюжетные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

3. "Игры-забавы" Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

4. «Игры-эстафеты». Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.

5. «Спортивные игры». Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.

6. «Любимые игры детей». Закрепление полученных знаний в 1 классе, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

Обучающийся научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений.

Обучающийся получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

МОДУЛЬ «Я, ТЫ, ОН, ОНА - МЫ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

(продвинутый уровень)

1. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом и отдыхом.

Обучающийся научится: соблюдать режим дня, правила личной гигиены и внешнего вида, правилам хорошего тона, соблюдать свои права и признавать взаимные обязательства в семье, быть опрятным, выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Обучающийся получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, чередовать труд и отдых, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем. Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выход из конфликтных ситуаций.

2. «Питание и здоровье»: секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Обучающийся научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Обучающийся получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора полезности продуктов

3. «Моё здоровье в моих руках»: общее представление о психоактивных веществах. Почему люди их употребляют. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. Формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью, формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Гигиена органов зрения, опорно-двигательного аппарата, факторы, приводящие к утомлению. Действие лекарств на организм.

Обучающийся научится: прислушиваться к работе своего организма, отличать состояние здоровья от состояния болезни, распознавать признаки своей усталости, профилактическим действиям против кариеса и плоскостопия, бороться с вредными привычками.

Обучающийся получит возможность научиться: отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять негативному влиянию.

Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомании - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

4. «Я и моё окружение»: развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Обучающийся научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Обучающийся получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным, сопротивляться чужому давлению через отстаивание своей позиции, определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели, различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Обучающийся научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Обучающийся получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, пропагандировать ЗОЖ среди своих сверстников и взрослых.

6. «Вот и стали мы на год взрослей»: правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Обучающийся научится: называть и различать дорожные знаки, переходить перекрестки, соблюдать правила пешеходов на перекрёстках и на дворовых территориях.

Обучающийся получит возможность научиться: классифицировать дорожные знаки, применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями, прогнозировать развитие ситуации на дороге, иметь навык наблюдения, навыки «сопротивления» волнению или спешке, навык «переключения на улицу», навык переключения на самоконтроль.

Содержание занятий «Подвижные игры» по разделам:

1. «Русские народные игры»: знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.

2. «Игры, направленные на развитие психических процессов»: развитие внимания, мышления, сообразительности, памяти, воображения, фантазии.

3. «Игры-забавы»: учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами) Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции,

внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

4. «Игры-эстафеты» : повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей.

5. «Спортивные игры»: повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе.

6. «Любимые игры детей»: закрепление полученных знаний в 1, 2, 3 классах, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

Обучающийся научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений.

Обучающийся получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ» (стартовый уровень)

- личностными результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- метапредметными результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по

предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять раз-личные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- предметными результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

МОДУЛЬ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» (базовый уровень)

По окончании обучения, учащиеся должны:

Знать:

- знать роль и значение занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья;
- знать разные виды подвижных и народных игр;
- знать первоначальные сведения о здоровом образе жизни;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

Уметь:

- уметь определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы);
- уметь работать по предложенному учителем плану;
- уметь слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

- уметь осуществлять групповые действия в подвижных играх.

МОДУЛЬ «Я, ТЫ, ОН, ОНА - МЫ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» (продвинутый уровень)

По окончании обучения, учащиеся должны:

знать:

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 35 недель в учебный год.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
«Первые шаги к здоровью»	70	Эстафета
«Если хочешь быть здоров»	70	Игра
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»	70	Игра
Итого	210	

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	✓ 01 сентября
----------------	---------------

	✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ЦДО с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность реализации программы	39 недель Окончание 31 мая.
Режим работы занятий	Занятия проводятся с 13.00 часов до 15.00 часов.
Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня
Длительность занятий	40 минут Между занятиями организуются перерывы длительностью 10 минут.
Основные формы аудиторных занятий	✓ Групповые ✓ Индивидуальные
Сроки промежуточной аттестации	На последнем занятии по каждому модулю программы.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по каждому модулю программы являются эстафеты, игры.

Аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов (раздел 2.6).

2.4. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	2
Свисток	2

Мат гимнастический	6
Мяч футбольный	4
Секундомер	4
Канат	1
Корзина для мячей	1
Фишки (конусы)	8
Скакалка	15

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук, колонки	1
Флеш-карта с записями музыки, песен, видео материалов	

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропова М.В. Режим дня школьника/М.В.Антропова, Л.М.Кузнецова. _ М.: Изд. Центр «Вентана-граф», 2002. – 205 с.
2. Н.В.Бабкина. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса /Н.В.Бабкина/ Начальная школа. – 2001. - №12 – с.3-6
3. Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы /Н.И.Дереклеева - М.: ВАКО, 2007. – 200с.
4. А.Н.Захарова. Как предупредить отклонения в поведения детей /А.Н.Захарова/ - М., 2005. – 85 с.
5. В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы/В.И.Ковалько/ - М.: Вако, 2004. – 124 с.
6. В.И.Ковалько. Школа физкультминуток (1-11классы) /В.И.Ковалько/ - М.:Вако, 2007.
7. В.В.Кузнецова.В поиски ради здоровья /В.В. Кузнецова. Мурманск, 2007. – 120 с.
8. А.Ю. Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы. – М.: Вако, 2007. – 176с.
9. Н.Ю. Синягина. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения /Н.Ю.Синягина, И.В.Кузнецова/ - М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Е.А.Радюк. Игровые модели досуга и оздоровления детей /Е.А.Радюк/ - Волгоград, 2008. – 130 с.

11. О.А.Степанова. Оздоровительные технологии в начальной школе. /О.А.Степанова/ Начальная школа. – 2003. - №1. – 57с.
12. Н.Н.Шапцева. Наш выбор – здоровье / Н.Н.Шапцева/ - Волгоград: Изд. «Учитель», 2009. – 215 с.
13. И.С.Якиманская. Личностно-ориентированное обучение /И.С.Якиманская/ - М., 1991. – 120 с.

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МОДУЛЬ «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ»

1 эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах через обруч».

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

3 эстафета. «Ударь мячом в обруч».

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

4 эстафета. «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

5 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

6 эстафета. «Переправа».

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

7 эстафета. «Построй башенку».

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

8 эстафета. «Попрыгушки».

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

9 эстафета. «Сбей кеглю».

Приглашаются капитаны команд. Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м. У каждого капитана по 3 попытки, за каждую сбитую кеглю-1 очко.

10 эстафета. «Прыжки на хопках».

Дети каждой команды по сигналу прыгают на мяче-хопке до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

11 эстафета. «Донеси – не урони».

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

12 эстафета. «Хождение змейкой между предметами».

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

13 эстафета. «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

14 эстафета. «Кто быстрее донесет воду и перельет ее».

У каждого ребенка в руке стакан с водой. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и перелить воду в тазик, при этом не пролив ни капельки воды. Чей тазик быстрее наполнится водой, та команда и получает очко. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

15 эстафета. «Кто быстрее свернет ленту».

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее свернуть ленту. Подсчитывается общее количество очков в команде, заработанное каждым ребенком.

16 эстафета. «Бег со скакалкой».

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее, прыгая через скакалку, добежать до финишной прямой. Обрато возвращаемся бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

17 эстафета. «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполнится, та команда получает очко.

18 эстафета. «Передача мяча».

Дети выстраиваются цепочкой в каждой команде и по сигналу начинают передавать друг другу мяч вперед. Капитан, которому первому передадут мяч, поднимает его вверх.

МОДУЛЬ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

ИГРЫ С БЕГОМ

Дорожки

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добегит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

Змейка

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев,

делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая её вокруг крайнего игрока, затем её развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила.

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.
2. Точно повторять движения ведущего.
3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению. Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный ребёнок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего дети разбегаются, затем восстанавливают змейку.

Челночок

Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки — это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами.

Правила.

1. Пробежать или пройти нужно так, чтобы не задеть ворота.
2. Пробегая в ворота, дети держат друг друга за руки.

Указания к проведению. Ворота по высоте могут быть разными: дети могут поднимать руки и держать их на уровне плеч или на уровне пояса. Чем ниже ворота, тем труднее пробегать под ними.

Более сложный вариант — когда дети, пробегая в ворота, проносят различные предметы, например, шарик в ложке, ведёрко, наполненное водой, или проходят, прокатывая рукой впереди себя большой мяч.

ИГРЫ С МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ

Краски

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки — краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится: «Тук-тук!»—«Кто там?» — «Покупатель». — «Зачем пришёл?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой

краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

Правило. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Указания к проведению. Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырёх покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Мячик кверху

Дети встают в круг, водящий идёт в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остаётся им вновь и игра продолжается.

Правила.

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!»
2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению. Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на своё место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

Вариант. Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счёт «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он

промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

МОДУЛЬ «Я, ТЫ, ОН, ОНА - МЫ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Русская лапта

1. Предлагаемый вариант несколько изменён и адаптирован к возможностям старших дошкольников. Название игры происходит от названия палки, которой забивают мяч,— она несколько похожа на лопату и называется лаптой.

Участники игры делятся на две равные группы, в каждой есть водящий. Посередине площадки отмечают игровое поле. С одной стороны игрового поля на расстоянии от 10 до 20 м находится город, а с другой — отводится место для кона.

По жребию игроки одной группы идут в город, а другой — расходятся по полю. Игру начинает ведущий из группы города. Он лаптой забивает мяч, бежит через поле за линию кона и снова возвращается в город. Во время перебежки игроки водящей команды (поля) стараются запятнать бегущего. Если им удаётся, они переходят в город. В противном случае игроки остаются на своих местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок и также бежит через поле за линию кона.

Однако не всегда удаётся игрокам сразу же вернуться в город. В этом случае они ждут, кто их выручит, а выручить может только тот, кто далеко отобьёт мяч.

2. Может быть и такой вариант: если тот, кто пробил мяч, не смог сразу же перебежать за линию кона, он ждёт, когда мяч пробьёт следующий игрок; тогда за линию кона бегут одновременно два игрока.

Правила.

1. Игроки города подают мяч в поле по очереди; отбивающий мяч не должен переступать черту города; если в городе остался один игрок, а все остальные за чертой кона, то разрешается ему подать мяч 3 раза; ведущему разрешается пробить 3 мяча.

2. Игроки поля пятнают бегущего с того места, где поднят или пойман мяч; чтобы быстрее запятнать бегущего, разрешается мяч передавать игрокам своей партии;

3. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросить в поле рукой.

4. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона; все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город; во время перебежки игрока города осалили.

Указания к проведению. Первое условие этой игры — дружное действие всех игроков партии и точное выполнение правил. Очень важно также правильно выбрать водящего: он должен хорошо владеть мячом, быть активным, следить за ходом игры, умело расставить игроков с учётом их умений.

Водящему лучше начинать игру первому — это позволит ему в дальнейшем наблюдать за ходом игры, помогать игрокам, а если нужно при случае, и выручить своих товарищей.

Играющие при подаче мяча должны смотреть, куда его направить: туда, где меньше игроков или где их нет совсем. Если игроки бегут в город, то мяч в поле нужно послать дальше к линии-кона; если же они бегут из города, то слабым ударом мяч подать

так, чтобы он упал ближе к линии города.

Один в лапту

На площадке проводят линию кона. Играют двое. Один ребёнок встаёт за линию кона, он подбрасывает мяч и отбивает его лаптой. Другой ловит мяч в поле. Если он поймал мяч, то идёт за линию кона отбивать мяч.

Правила.

1. Игрок кона в случае промаха имеет право отбивать мяч два раза.
2. После двух промахов игрок кона меняется местом с игроком поля.

Игра отличается от предыдущей только тем, что мяч в поле ловит не один игрок, а несколько. Тот, кто поймал мяч, идёт на кон забивать мяч, «давать даровки».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
Липецкого муниципального района Липецкой области

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от 22.08.2020 №4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СШ с.Сенцово
С.В. Гребенькова

**Рабочая программа по модулю
«Первые шаги к здоровью»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»**

Срок реализации программы – 1 год
Программа рассчитана на детей 6 - 7 лет

Программу реализуют педагоги
дополнительного образования:
Балашова А.А., Шпак И.В., Затонских М.В.,
Катаева Г.Н., Морева Г.К., Метелева Г.В.,
Негруа Д.А., Принева О.А.

Липецкий район, 2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

- личностными результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.
- метапредметными результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.
- предметными результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

1. **«Введение. Вот мы и в школе»:** адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

Обучающийся научится: быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя.

Обучающийся получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Обучающийся научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Обучающийся получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Обучающийся научится: первоначальным знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня.

Обучающийся получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

4. «Я и моё окружение»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

Обучающийся научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Обучающийся получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек,

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

5. **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Обучающийся научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Обучающийся получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. **«Вот и стали мы на год взрослей»:** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

Обучающийся научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные растения.

Обучающийся получит возможность научиться: закаливать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. **«Русские народные игры».** Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
2. **«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
3. **«Игры на развитие психических процессов».** Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи.
4. **«Игры-эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
5. **«Спортивные игры».** Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.

6. «Любимые игры детей». Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в играх.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
«Введение. Вот мы и в школе»				
1.	Дорога к доброму здоровью	1		
2.	Будь здоров!	1		
3.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1		
4.	Я здоровье сберегу! Сам себе я помогу!	1		
5.	Советы доктора Воды	1		
6.	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
7.	Подвижные игры	1		
8.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
«Питание и здоровье»				
9.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
10.	Культура питания Приглашаем к чаю	1		
11.	Подвижные игры	1		
12.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
13.	Как и чем мы питаемся	1		
14.	Здоровая пища	1		
15.	Подвижные игры	1		
16.	Полезная каша	1		
17.	Ребусы «Пищевые продукты»	1		
18.	Красный, жёлтый, зелёный	1		
«Моё здоровье в моих руках»				
19.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1		

20.	Подвижные игры	1		
21.	Полезные и вредные продукты.	1		
22.	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1		
23.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
24.	Подвижные игры	1		
25.				
26.	Как обезопасить свою жизнь	1		
27.	Друзья Вода и мыло	1		
28.	Чтобы уши слышали	1		
29.	Подвижные игры	1		
30.	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1		
31.	<u>Сон-лучшее лекарство</u>	1		
32.	<u>Какое настроение?</u>	1		
33.	В здоровом теле здоровый дух	1		
«Я в школе и дома»				
34.	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
35.	Подвижные игры	1		
36.	Зрение – это сила	1		
37.	Осанка – это красиво	1		
38.	Весёлые переменки	1		
39.	Подвижные игры	1		
40.	Скелет-наша опора	1		
41.	Здоровье и домашние задания	1		
42.	Я-ученик	1		
43.	Подвижные игры	2		
44.				
45.	Я пришел из школы	1		
46.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		
«Чтоб забыть про докторов»				
47.	“Хочу остаться здоровым”. Подвижные игры	1		
48.	Вкусные и полезные вкусоности	1		

49.	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1		
50.	Если хочешь быть здоров	1		
51. 52.	Подвижные игры	2		
53.	Закаляйся!	1		
54.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»			
«Я и моё ближайшее окружение»				
55.	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
56. 57.	Подвижные игры	2		
58.	Вредные и полезные привычки	1		
59.	Вредные привычки	1		
60.	Правила безопасности на воде	1		
61.	“Я б в спасатели пошел”	1		
«Вот и стали мы на год взрослей»				
62.	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		
63.	Подвижные игры	1		
64.	Первая доврачебная помощь	1		
65.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1		
66.	Зачем человеку кожа	1		
67.	Надежная защита организма	1		
68.	«Доктора природы»	1		
69.	Чему мы научились за год.	1		
70.	Игры (промежуточная аттестация)	1		
	ИТОГО	70		