

Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

Принята на заседании
методического объединения
От «24 » августа 2020 г
Протокол № 1

Утверждаю
Директор школы: Н.Н.Шрейдер
Приказ № 169 «25»августа 2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Островок здоровья»

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Автор-составитель:
Попова Марина Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Ребриха, 2020 год

Пояснительная записка

Актуальность образовательной программы.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе. Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Практическая значимость программы «Островок здоровья» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Цель данного курса: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи данного курса: научить детей играть активно и самостоятельно;

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Островок здоровья» рассчитана на 17 часов для учащихся 9-12 лет.

Режим занятий:

Занятия проводятся во время летних каникул. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Методическая особенность программы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

Виды деятельности

игровая, познавательная.

Педагогическая целесообразность.

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого - к сложному);
- меж предметных связей (занятия должны быть тесно связаны с уроками чтения, развития речи, математики, окружающего мира, истории);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- гибкости и динамичности раздела в программе, обеспечивающего разностороннее развитие учащихся;
- учет региональных особенностей и национальных культурных традиций;
- учет требований гигиены и охраны труда;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Принципы, на которых построена программа, определяют требования к её содержанию, методам и организационным формам. Они отвечают целям и задачам программы.

- **природосообразности.** Предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя;
- **культуросообразности.** Предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных

культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащими общечеловеческим ценностям;

- **коллективности.** Применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа;
- **диалогичности.** Предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта;
- **патриотической направленности.** В программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивные общественно значимых явлений и предметов; стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий);
- **поддержки самоопределения воспитанника.** Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности процесса формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Формы проведения занятий:

1. путешествие;
2. конкурс,
3. занятие – игра;
4. спортивный калейдоскоп;
5. спортивный марафон;

Формы подведения итогов:

Соревнования различного уровня;

контрольное занятие;

контрольные игры;

сдача контрольных нормативов;

тестирование.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Для реализации программы «Островок здоровья» необходима материально-техническая база:

Спортивный инвентарь:

- Обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, кегли, обруч пластиковый детский
- измерительные приборы: часы, секундомер.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
- определять и формировать цель деятельности;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
- умение делать выводы в результате совместной работы
- Коммуникативные УУД:
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

В результате обучения учащиеся должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об истории и культуре подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений;
- самостоятельно проводить разминку;
- организованно играть в подвижные игры.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	В гостях у Мойдодыра	3	1	2
2	Питание и здоровье	3	1	2
3	Моё здоровье в моих руках	5	1	4
4	Чтоб забыть про докторов	6	2	4
7	Итого	17	5	12

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
1. В гостях у Мойдодыра (3 часа)					
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1		
2	В гостях у Мойдодыра	1		1	
3	«Остров здоровья»	1		1	Игра
2. Питание и здоровье (3 часа)					
4.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья 2.1	1	1		
5.	Игра «Смак». Вредные микробы	1		1	
6.	«Чудесный сундучок»	1			соревнования
3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)					
7.	Наш мозг и его волшебные действия	1	1		
8.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1		1	
9.	Солнце, воздух и вода	1		1	

	наши лучшие друзья.				
10	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1	
11	«Моё здоровье в моих руках»	1		1	спортивный калейдоскоп
4. Чтоб забыть про докторов					
12	Движение это жизнь	1		1	
13	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		1	
14	Лесная аптека на службе человека	1	1		
15	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1		конкурс «Разговор о правильном питании»
16-17	Игра «Охотники и утки», « Не давай мяч водящему»	2		2	
	Итого:	17	5	12	

Список литературы

- Баршай В. М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 320 с. (Серия «Мир вашего ребенка».)
- 1. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе./ сост. О.В. Поляков. - Волгоград: ИТД «Корифей». - 96 с.
- 2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- 3. Наш выбор - здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н. Н. Шапцева. Учитель, 2009. - 184 с.
- 4. Подвижные игры: 1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. -М: ВАКО, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- 5. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие . - М.: Баласс, 2008. - С. 128. (Образовательная

система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).

6. Электронные ресурсы:

- www.shkolnik.ru
- www.vaco.ru
- www.academkniga.ru
- www.proshkolu.ru

Приложение

Тестовый материал

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
- б) Один-два раза в день.
- в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

- а) Три раза в день.
- б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?

- а) Маргарин.
- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4.Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.

б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это

«заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

«Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;

г) курите очень много;

д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

а) Долгими дискуссиями.

б) Уходите от споров.

в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

а) Не больше чем на 20 минут.

б) До часа.

в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

а) Общественной работе.

б) Хобби.

в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

а) Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а)танцевали;

б)занимались спортом;

в)прошли пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

а)Пассивно отдыхаете.

б)Физически трудитесь.

в)Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а)любой ценой стремитесь достичь своего;

б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0

13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Подвижные игры

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-4 классов составлена на основе Примерной программы по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программы курса «Подвижные игры» общеобразовательных школ автора *Н.Б. Погребова*, кандидат педагогических наук, ректор СКИПКРО;

О.Н. Хижнякова, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой начального образования СКИПКРО;

Н.М. Малыгина, старший преподаватель кафедры начального образования СКИПКРО. (год издания 2010г).

Цель данного курса: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи данного курса: научить детей играть активно и самостоятельно;

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Срок реализации программы 4 года(135часов)

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе начального общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программой учебного курса.

Планируемые результаты изучения курса

Личностными результатами кружка «Подвижные игры»

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
 - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
 - учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
 - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
 - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
 - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
 - управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Принцип деятельности

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;

- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся начальной школы должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются

следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Подвижные игры»
Литературное чтение	Чтение , русских народных сказок, сказка «Гуси лебеди». Устное народное творчество .	Разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», « Космонавты», «Мы весёлые ребята» и др. Считалки
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание. Игры связанные с особенностями и повадками животных.	«Зайчики», «Попрыгунчики- воробушки», «Слон», «Белые медведи», «Бой петухов», «Лев и коза» и др.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление простейшего инвентаря для игр (подвижные мишени, бумажные снежки и др)
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Изготовление масок для игр
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных.	Зачем нужен комплекс ОРУ? Разучиваем комплекса ОРУ перед разучиванием подвижной игры
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Игры с элементами танцев «Море волнуется, раз», игры с музыкальным сопровождением
Математика	Устный счёт	Игра «Вызов номеров»

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Подвижные игры» необходима материально-техническая база:

1. **Спортивный инвентарь:**

- Обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка.
- измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

1. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов, учитель физической культуры.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 40 минут.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Группировка подвижных игр.

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности

• Таблица №2

- Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

○ Игры, в которых преимущественно проявляются	○ Характеристика игровых действий	○ Игры
○ Ловкость	○ Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным	○ “Салки” ○ “Ловкая подача” ○ “Ловкие и меткие” ○ Игры, требующие умения сосредоточить внимание

	заданиям, сигналам).	одновременно на нескольких действиях (прыжки, игры с увертыванием)
○ Быстрога	○ Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай	○ “Шишки, желуди, орехи” ○ “День и ночь” ○ Эстафета на полосе препятствий ○ Игры с бегом на скорости в изменяющихся условиях
○ Сила	○ Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	○ “Сильный бросок” ○ “Бой петухов” ○ “Перетягивание через черту”
○ Выносливость	○ Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями	○ “Бег командами” ○ “Не давай мяча водящему” ○ “Перетягивание каната”

• **Содержание курса**

○ ○ Основная направленность	○ Классы	
	○ 1-2	
○ На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	○ ○ «К своим флажкам», ○ «Два мороза», «Пятнашки»	○ «Пусто»
○ На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	○ ○ «Попрыгунчики - воробушки», ○ «Зайцы в огороде», ○ «Лисы и куры».	○ «Б...
○ На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-	○ ○ «Кто дальше бросит», ○ «Точный расчет», «Метко в цель».	

силовых способностей	○	
○ На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	○ При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах	○ «Борьба за баскетбол»
○ На знания о физической культуре	○ Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организационные правила, меры безопасности	
○ Самостоятельные занятия	○ Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча на ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами	
○ На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	○ Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении. ○ Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге. ○ Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	○ Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ○ Ведение мяча с изменением направления. ○ Броски поворотом с 3—4 м (гандбол)
○ На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	○ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» ○ «У кого меньше мячей» ○ «Школа мяча», «Мяч в корзину» ○ «Попади в обруч»	○ «Гонка мячей по кругу» ○ «Вызови по имени» ○ «Овладей мячом» ○ «Подвижная цель» ○ «Мяч ловцу» ○ «Охотники и утки» ○ «Быстро и точно» ○ «Снайперы» ○ «Игры с ведением мяча»

- В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).
- Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.
- В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.
- Подвижные игры на материале легкой атлетики.

- Бег, прыжки, метание.
- Подвижные игры на материале лыжной подготовки.
- Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.
- Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)
- Подвижные игры для формирования правильной осанки.
- Подвижные игры на свежем воздухе.

- **Планируемые результаты освоения обучающимися**

- **программы внеурочной деятельности**

- В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.
- Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:
 - личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
 - метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
 - предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:
 - **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
 - В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
 - Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
- 1. **Регулятивные УУД:**
 - **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
 - **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
 - Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить **работать** по предложенному учителем плану.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- **2. Познавательные УУД:**
- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.
- **3. Коммуникативные УУД:**
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).
- **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.
- - **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**
 - обучающиеся в процессе реализации
 - программы внеурочной деятельности
- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» ожидается:
- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;

- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.
- В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

-

- **Формы учета знаний и умений, система контролирующих**
- **материалов для оценки планируемых результатов освоения**
 - **программы внеурочной деятельности**

- Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.
- Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.
- Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

-

-

- **Место проведения:**

- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).

-

-

-

-

-

- **Содержание программы (1 год обучения)**

○ № ○ п/п	○ Название темы	○ Количество часов		
		○ теоретич.	○ практич.	○
○ 1.	○ Игры на	○ -	○ 9	

	координацию движений			
○ 2.	○ Интегрированные занятия «Если хочешь быть здоров»	○ 3	○ 4	
○ 3.	○ Интегрированные занятия «Учимся следить за собой»	○ 5	○ 5	
○ 4.	○ Игры на развитие ловкости	○ -	○ 7	
○	○ Итого:	○		

- **Содержание программы**

1. Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
2. Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», «Бой петухов», беседа «Друзи с водой», игра «Не попадись», «Море волнуется, раз...» беседа «Забота о коже», игра «Кого назвали, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробы и вороны», «Вызов номеров».
3. Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и утки», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Моя красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Уход за руками и ногами», игра «Поймай лягушку».
4. Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Волк во рву» «Медведи и пчелы», «Охотники и утки», «У дочка», «Не давай мяч водящему»

- **Тематический план**

○ № ○ п/п	○ Содержание ○ (разделы, темы)	○ Количество часов		
		○ план.	○ факт.	
○ 1 год обучения (33ч.)				
○ Подвижные игры (9 часов)				
○ 1 - 2.	○ Игра «Ловишка»	○ 2	○ 2	○
○ 3 - 4.	○ Игра «Салки»	○ 2	○ 2	○
○ 5 - 6.	○ Игра «К своим флажкам»	○ 2	○ 2	○
○ 7 - 8.	○ Игра «Жмурки»	○ 2	○ 2	○
○ 9.	○ Игра «Совушка»	○ 1	○ 1	○
○ Интегрированные занятия(7 часов)				

○ 10.	○ Если хочешь быть здоров	○ 1	○ 1	○
○ 11.	○ Игры «Успей выбежать», «Бой петухов»	○ 1	○ 1	○
○ 12.	○ Дружи с водой	○ 1	○ 1	○
○ 13.	○ Игра «Не попадись», «Море волнуется,раз...»	○ 1	○ 1	○
○ 14.	○ Забота о коже	○ 1	○ 1	○
○ 15.	○ Игра «Кого назвали, тот и ловит»	○ 1	○ 1	○
○ 16.	○ Уход за ушами. Игра «Вороны и воробьи», «Вызов номеров»	○ 1	○ 1	○
○ Интегрированные занятия(10 часов)				
○ 17.	○ Уход за зубами	○ 1	○ 1	○
○ 18.	○ Игра «Дедушка и детки»	○ 1	○ 1	○
○ 19.	○ Забота о глазах	○ 1	○ 1	○
○ 20.	○ Игра «Охотник и утки», «Удочка»	○ 1	○ 1	○
○ 21.	○ Как я одеваюсь	○ 1	○ 1	○
○ 22.	○ Игра «Белые медведи»	○ 1	○ 1	○
○ 23.	○ Моя красивая осанка	○ 1	○ 1	○
○ 24.	○ Игра «Переноска арбузов»	○ 1	○ 1	○
○ 25.	○ Уход за руками и ногами	○ 1	○ 1	○
○ 26.	○ Игра «Поймай лягушку»	○ 1	○ 1	○
○ Подвижные занятия (7 часов)				
○ 27 - 28.	○ Игра «Будь ловким», «Космонавты»	○ 2	○ 2	○
○ 28 - 30.	○ Игра «Хитрая лиса», «Волк во рву»	○ 2	○ 2	○
○ 31 - 32.	○ Игра «Медведи и пчелы»	○ 2	○ 2	○
○ 33.	○ Игра «Охотники и утки», « Не давай мяч водящему»	○ 1	○ 1	○

• **Содержание программы (2 год обучения)**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теоретич.	практич.	
1.	Подвижные игры	-	9	
2.	Интегрированные занятия «Какой я»	2	3	
3.	Интегрированные занятия «Какой я внутри»	5	5	
4.	Игры на развитие координации движений	-	8	
	Итого:	8	26	

• **Содержание программы**

- Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди».
- Интегрированные уроки: «Какой я», беседа «Я какой был», игра «Пчелы и медведи», беседа «Чем я отличаюсь от взрослого», игра «Горелки», беседа «Моё настроение», игра «День и ночь», беседа «Из чего я сделан», игра «Перемена мест».
- Интегрированные уроки: «Какой я внутри», беседа «Какой я внутри», игра «Удочка», беседа «Почему я не падаю», игра «Волки во рву», беседа «Моя красивая осанка», игра «Салки», беседа «Зачем человек ест», игра «Снежки», беседа «Как правильно есть», игра «Перестрелка».
- Игры на развитие координации движений: игра «Чай - чай, выручай», игра «Космонавты», игра «Перебежки», игра «Сбей городок».

• **Тематический план**

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		
		план.	факт.	
2 год обучения(34 ч.)				
Подвижные игры (9 ч.)				
1	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры. Театрализованное информационное представление об играх и их происхождении.	1	1	
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	1	

	Театрализованное представление «Невоспитанные Шиповки и вежливый Секундомер».			
○ 3	○ Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	○ 1	○ 1	○
○ 4-5	○ Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами».	○ 2	○ 2	○
○ 6-7	○ Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом. Перетягивание каната. Игра «Кто кого перетянет».	○ 2	○ 2	○
○ 8-9	○ Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и. Игра «Веселые ребята».	○ 2	○ 2	○
○ 10-11	○ Развитие общей выносливости. Игра «Салки», «Салки с лентой». Игры эстафеты. «Угадай и догони».	○ 2	○ 2	○
○ Интегрированные занятия (7 ч.)				
○ 12	○ «Я». Какой я был	○ 1	○ 1	○
○	○ Игра «Пчелы и медведи»		○	
○ 13.	○ Чем я отличаюсь от взрослого . ○ Игра «Горелки»	○ 1	○ 1	○
○ 14.	○ Мое настроение	○ 1	○ 1	○

○ 15.	○ Игра «День ночь»	○ 1	○ 1	○
○ 16.	○ Из чего я сделан. Игра «Перемена мест»	○ 1	○ 1	○
○ Интегрированные занятия (10 ч.)				
○ 17.	○ Какой я внутри	○ 1	○ 1	○
○ 18.	○ Игра «Удочка»	○ 1	○ 1	○
○ 19.	○ Почему я не падаю	○ 1	○ 1	○
○ 20.	○ Игра «Волк во рву»	○ 1	○ 1	○
○ 21.	○ Моя красивая осанка	○ 1	○ 1	○
○ 22.	○ Игра «Салки»	○ 1	○ 1	○
○ 23.	○ Зачем человек ест	○ 1	○ 1	○
○ 24.	○ Игра «Снежки»	○ 1	○ 1	○
○ 25.	○ Как правильно есть	○ 1	○ 1	○
○ 26.	○ Игра «Перестрелка»	○ 1	○ 1	○
○ Подвижные игры (8 ч.)				
○ 27 -28.	○ Игра «Чай-чай, выручай»	○ 2	○ 2	○
○ 29 - 30.	○ Игра «Космонавты»	○ 2	○ 2	○
○ 31 - 32.	○ Игра «Перебежки»	○ 2	○ 2	○
○ 33 - 34.	○ Игра «Сбей городок», «Удочка»	○ 2	○ 2	○

-
-
-
-

• **Содержание программы (3 года обучения)**

○ № ○ п/п	○ Название темы	○ Количество часов		
		○ теоретич.	○ практич.	○
○ 1.	○ Игры на повышение интереса к ЗОЖ	○ -	○ 9	
○ 2.	○ Интегрированные занятия «О	○ 3	○ 4	

	правильном питании»			
○ 3.	○ Интегрированные занятия «Наши главные органы»	○ 5	○ 5	○
○ 4.	○ Игры на природе	○ -	○ 8	○
○	○ Итого:	○ 8	○ 26	○

•

• **Содержание программы**

1. Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».
2. Интегрированные уроки «О правильном питании»: беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра «Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
3. Интегрированные уроки «Наши главные органы»: беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)», игра «Штандир».
4. Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

• **Тематический план**

•

○ № ○ п/п	○ Содержание ○ (разделы, темы)	○ Количество часов		○ Дата проведения
		○ план.	○ факт.	○
○ 3 год обучения(34 ч.)				
○ Подвижные игры (9 ч.)				
○ 1 - 2.	○ Игра «Охотники и утки»	○ 1	○ 1	○
○ 3 - 4.	○ Игра «Рыбаки и рыбки»	○ 1	○ 1	○
○ 5 - 6.	○ Игра «Тише едешь - дальше будешь»	○ 1	○ 1	○
○ 7 - 8.	○ Игра «Запрещенное движение»	○ 1	○ 1	○
○ 9.	○ Игра «Ручеек»	○ 1	○ 1	○
○ Интегрированные занятия (7 ч.)				
○ 10.	○ Полезная пища	○ 1	○ 1	○

○ 11.	○ Игра «Пионербол»	○ 1	○ 1	○
○ 12.	○ Вредная пища	○ 1	○ 1	○
○ 13.	○ Игра «Достань мяч»	○ 1	○ 1	○
○ 14.	○ Овощи. Блюда из овощей	○ 1	○ 1	○
○ 15.	○ Игра «Белые медведи»	○ 1	○ 1	○
○ 16.	○ Фрукты. Мой любимый сок. Игра «Охотники и лайки»	○ 1	○ 1	○
○ Интегрированные занятия (10 ч.)				
○ 17.	○ Как я чищу зубы	○ 1	○ 1	○
○ 18.	○ Игра «Бой петухов»	○ 1	○ 1	○
○ 19.	○ Мой нос – это фильтр, печка и сторожевой пост	○ 1	○ 1	○
○ 20.	○ Игра «Мяч в воздухе»	○ 1	○ 1	○
○ 21.	○ Аптечка на кухне	○ 1	○ 1	○
○ 22.	○ Игра «Воробьи и кошка»	○ 1	○ 1	○
○ 23.	○ Почки, которые никогда не станут цветами	○ 1	○ 1	○
○ 24.	○ Игра «Воробьи и вороны»	○ 1	○ 1	○
○ 25.	○ Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)	○ 1	○ 1	○
○ 26.	○ Игра «Штандир»	○ 1	○ 1	○
○ Подвижные игры (8 ч.)				
○ 27 - 28.	○ Игра «Зайчики»	○ 2	○ 2	○
○ 29 - 30.	○ Игра «Прыгуны»	○ 2	○ 2	○
○ 31 - 32.	○ Игра «Один в круге»	○ 2	○ 2	○
○ 33 - 34.	○ Игра «Рыбная ловля»	○ 2	○ 2	○

• Тематический план (4 год обучения)

•

○ №	○ Название темы	○ Количество часов
-----	-----------------	--------------------

○ п/п		○ теоретич.	○ практич.	○
○ 1.	○ Игры на улучшение здоровья	○ -	○ 9	
○ 2.	○ Интегрированные занятия «Я продолжаю расти»	○ 3	○ 4	
○ 3.	○ Интегрированные занятия «Уважайте самих себя»	○ 5	○ 5	
○ 4	○ Игры на природе	○ -	○ 8	
○	○ Итого:	○		

- **Содержание программы**

1. Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2. Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я - девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».
3. Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву»,-беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».
4. Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

- **Тематический план**

○ № ○ п/п	○ Содержание ○ (разделы, темы)	○ Количество часов		○
		○ план.	○ факт.	
○ 4 год обучения (34 ч.)				
○ Подвижные игры (9 ч.)				
○ 1 - 2.	○ Игра «Охотник и собака»	○ 2	○ 2	○
○ 3 - 4.	○ Игра «Поймай дракона за хвост»	○ 2	○ 2	○
○ 5 - 6.	○ Игра «Хромой цыпленок»	○ 2	○ 2	○
○ 7 - 8.	○ Игра «Человек, ружье, тигр»	○ 2	○ 2	○

○ 9.	○ Игра «Чужеземцы»	○ 1	○ 1	○
○ Интегрированные занятия (7 ч.)				
○ 10.	○ «Я продолжаю расти». Игра	○ 1	○ 1	○
○ 11.	○ «Метательная лапта»	○ 1	○ 1	○
○ 12.	○ Я - мальчик, я – девочка	○ 1	○ 1	○
○ 13.	○ Игра «Перестрелка»	○ 1	○ 1	○
○ 14.	○ Вредные привычки	○ 1	○ 1	○
○ 15.	○ Игра «Вызов номеров»	○ 1	○ 1	○
○ 16.	○ Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза»	○ 1	○ 1	○
○ Интегрированные занятия (10 ч.)				
○ 17.	○ Уважайте самих себя	○ 1	○ 1	○
○ 18.	○ Игра «День и ночь»	○ 1	○ 1	○
○ 19.	○ Мой характер	○ 1	○ 1	○
○ 20.	○ Игра «Перемена мест»	○ 1	○ 1	○
○ 21.	○ Мой автопортрет	○ 1	○ 1	○
○ 22.	○ Игра «Волк во рву»	○ 1	○ 1	○
○ 23.	○ Драться или не драться	○ 1	○ 1	○
○ 24.	○ Игра «Пятнашки»	○ 1	○ 1	○
○ 25.	○ Красота в моем доме	○ 1	○ 1	○
○ 26.	○ Игра «Перебежки»	○ 1	○ 1	○
○ Подвижные игры (8 ч.)				
○ 27 - 28.	○ Игра «Охрана сокровища»	○ 2	○ 2	○
○ 29 - 30.	○ Игра «Чехарда»	○ 2	○ 2	○
○ 31 - 32.	○ Игра «Лапта»	○ 2	○ 2	○
○ 33 - 34.	○ Игра «Третий лишний»	○ 2	○ 2	○

•

-
-
-
-
-
-
-
-
-