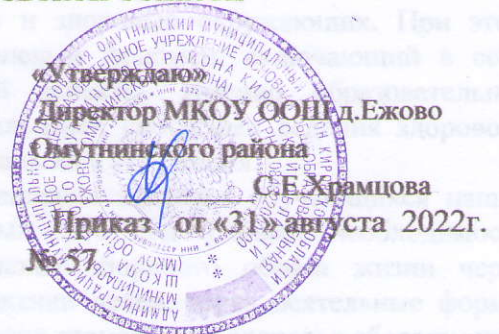


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д.Ежово
Омутнинского района Кировской области

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивная секция»

Возраст обучающихся 7 - 9 лет

Срок реализации 1 год

Руководитель кружка:
Игольницына О.В.

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровьячек» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов, освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Установлено, что с поступлением в школу общая двигательная активность младшего школьника снижается почти наполовину, при этом увеличиваются утомительные статистические нагрузки. В то же время двигательная активность является одним из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие ребенка, его здоровье и успешную адаптацию к условиям среды.

Одной из важнейших задач общеобразовательных учреждений является укрепление состояния здоровья детей, создание необходимых условий для полноценного роста, физического и психического развития подрастающего поколения. По данным ежегодных профилактических осмотров в последние годы прослеживается закономерность роста заболеваемости детей от младших к старшим классам.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровьячек» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

1. Закон «Об образовании РФ».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года № 189); (зарегистрированы в Минюсте РФ от 03.03.2011 № 1993).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373» (зарегистрирован в Минюсте России 04.02.2011 г., № 19707).

5. Письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта».

6. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А.. – М.: Просвещение, 2009.

7. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/Под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2009.

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровячек» составлена 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. 30 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, (приветствуется проведение занятий в специально оборудованном гимнастическом зале).

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

Программа разработана на 68 часов.

Программа является модифицированной, изменен порядок тем в связи с тематическими.

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное.

Цель программы:

Сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средствами двигательной активности и теоретической подготовки.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие задачи:

- выработать у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- расширить знания и навыки по гигиенической культуре;
- воспитывать чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы учреждения.

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.

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

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

Для реализации программы «Здоровячек» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;
схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации презентаций: ноутбук, мультимедийный проектор, телевизор и др.

3. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, канат, кегли, скакалки, малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, маты, обручи.

Форма и режим занятий:

по количеству учащихся: *фронтальная, групповая, парная, индивидуальная.*

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Режим занятий – 2 часа в неделю/ 68 часов в год.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из четырёх частей:

❖ первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

❖ культура питания, закалывающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

❖ вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

❖ формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

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 «Здоровячек» 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 «Здоровячек» - 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 иллюстрацией, 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 источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

➤ 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 рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

➤ 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 письменной речи (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 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.

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» обучающиеся должны **знать:**

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- ✓ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ✓ различать “полезные” и “вредные” продукты;
- ✓ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- ✓ определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- ✓ заботиться о своем здоровье;
- ✓ находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- ✓ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ✓ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- ✓ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ✓ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

1	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	10.09
2	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	12.09
3	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	17.09
4	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	19.09
5	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	24.09
6	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	26.09
7	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	01.10
8	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	03.10
9	Игра-викторина "Здоровье - это богатство"	1	Цели: расширить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство". Задачи: закрепить знания обучающихся по теме "Здоровье - это богатство".	08.10

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	По плану	По факту
1	Введение «Вот мы и в школе».	1	Понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся	03.09.	
2	Разыгрывание ситуации на тему «Здоровье». Оздоровительная минутка.	1	Викторина о здоровом образе жизни.	05.09.	
3	Техника безопасности. Спортивные игры.	1	Знать технику безопасности во время занятий спортивной деятельностью. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	10.09.	
4	Подвижные игры.	1	Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Бег с препятствиями. Развитие скоростно-силовых способностей.	12.09.	
5	Моё здоровье в моих руках.	1	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".	17.09.	
6	Подвижные игры	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	19.09.	
7	Питание и здоровье	1	Правильное питание – залог здоровья. Презентация «Питаемся правильно»	24.09.	
8	Подвижные игры «Перебежки с вырубкой», «Рыбак и рыбки»	1	Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Бег с препятствиями. Развитие скоростно-силовых способностей	26.09.	
9	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Уметь ухаживать за своим организмом, знать правила личной гигиены, знать, как закалять организм.	01.10.	
10	Веселые старты	1	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры. Умение выполнять общеобразовательные упражнения.	03.10.	
11	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	Соблюдать режим дня.	08.10.	

12	Подвижные игры «Переправа», «Салки с домиком»	1	Комплекс ОРУ. Бег по кочкам. Бег с низкого старта на 30 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	10.10.	
13	Правила личной гигиены	1	Закрепление правил личной гигиены. Умение выполнять данные правила. «Чистота-залог здоровья»	15.10.	
14	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками	1	ОРУ с мячом. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	17.10.	
15	Чтоб забыть про докторов	1	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".	22.10.	
16	Спортивная игра «Гандбол»	1	ОРУ с мячом. Освоение правил игры. Соблюдение техники безопасности в игре.	24.10.	
17	Как познать себя	1	Понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.	07.11.	
18	Я и моё ближайшее окружение	1	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.	12.11.	
19	Игры-эстафеты «Эстафета с мячами», «Мяч сквозь обруч»	1	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	14.11.	
20	Физическая активность и здоровье.	1	Зачем нам заниматься спортом? Игра «Что, где, когда?»	19.11.	
21	Техника безопасности Эстафеты «Богатырская силушка»	1	Соблюдение техники безопасности. Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег из различных исходных положений с изменением скорости.	21.11.	
22	Я в школе и дома.	1	Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность	26.11.	

			приобщения к вредным привычкам.	
23	Спортивная игра «Футбол»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.	28.11.
24	Вредные привычки и их профилактика.	1	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".	03.12.
25	Весёлые старты	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Развитие скоростно-силовых способностей.	05.12.
26	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться.	10.12.
27	Игры – эстафеты.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Развитие скоростно-силовых способностей.	12.12.
28	Почему мы болеем? Причины болезни.	1	Уметь различать признаки различных заболеваний. Уметь различать профессии врачей (терапевт, хирург, педиатр и т.д.) Разучивание оздоровительных минуток.	17.12.
29	Подвижные игры на свежем воздухе «Белые медведи», «Пустое место»	1	Комплекс ОРУ. Бег в гору. Развитие скоростно-силовых способностей	19.12.
30	Прививки. Экскурсия на ФАП.	1	Важность и необходимость вакцинации. Усвоить значение прививок от различных заболеваний.	24.12.
31	Спортивная игра «Футбол»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.	26.12.
32	Домашняя аптечка	1	Знать правила приёма лекарств от различных заболеваний. Уметь оказать первую помощь.	14.01.
33	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	Соблюдение ТБ. Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки, физического развития. Развитие быстроты, внимания, выносливости.	16.01.
34	Я и опасность.	1	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	21.01.
35	Игры – эстафеты.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Развитие скоростно-силовых способностей, внимания, координации движения.	23.01.
36	Дорога и я.	1	ПДД: новые знания, повторение, закрепление. Знаки ДД. Просмотр	28.01.

			видеороликов. Викторина.	
37	Подвижные игры «Казачки - разбойники», «Поезд»	1	Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых способностей.	30.01.
38	Вода – наш друг.	1	Правила безопасного поведения на воде.	04.02.
39	Спортивная игра «Гандбол»	1	Усвоение правил игры. Умение безопасно обращаться с мячом, соблюдать дистанцию при беге, не наталкиваться друг на друга.	06.02.
40	Огонь без вреда.	1	Правила обращения с огнем. Просмотр фильма.	11.02.
41	Соревнования «Ловкие, смелые, самые умелые»	1	Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Бег с препятствиями. Развитие скоростно-силовых способностей	13.02.
42	«Пожарные»	1	Ответственная и опасная работа пожарного. Усвоить правила поведения при пожаре. Просмотр роликов. Эстафеты «Спасатели! Вперед!»	18.02.
43	Подвижные игры «Переправа», «Салки с домиком»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Развитие скоростно-силовых способностей.	20.02.
44	В мире интересного.	1	Мир вокруг нас! Небо, воздух и вода – наши лучшие друзья!	25.02.
45	Подвижные игры на свежем воздухе	1	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.	27.02.
46	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	Уметь оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах. Закрепление на практике.	03.03.
47	Подвижные игры «Второй лишний», «Захват противника»	1	Игры на развитие быстроты движений. Инструкция по ТБ. Бег с изменением направления в различном темпе под звуковые сигналы. Развитие скоростно-силовых способностей.	05.03.
48	Что такое дружба?	1	Как правильно уметь дружить. Дружбой надо дорожить. Настоящие друзья познаются в беде. Анкетирование.	10.03.
49	Народные игры «Баба куца», «Просо».	1	Освоение правил игры. Уметь выполнять правила в коллективе. Соблюдение техники безопасности.	12.03.
50	Экскурсия на лыжах	1	Проведение инструктажа. Прогулка на лыжах. Умение свободно ходить на лыжах, соблюдая дистанцию. Соблюдение техники безопасности.	17.03.
51	Эстафеты на свежем воздухе	1	Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом и прыжками, с преодолением препятствий, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	19.03.

52	Школа и моё настроение.	1	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	02.04.
53	Подвижные игры «Переправа», «Салки с домиком»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Развитие скоростно-силовых способностей.	07.04.
54	«Спешите делать добро»	1	Что такое добро? Как совершить добрый поступок? Будь добр ко всем окружающим! Просмотр кино роликов про добрые дела, поступки.	09.04.
55	«Веселые старты»	1	Применение всех ЗУН. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.	14.04.
56	Отдых для здоровья	1	Надо уметь отдыхать. Что значит отдых? «Береги здоровье с молодости».	16.04.
57	Народные игры на свежем воздухе «Городки»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.	21.04.
58	Моё здоровье в моих руках.		Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.	23.04.
59	Подвижные игры «Ловишки», «Поезд».	1	Повторение разученных игр. Умение сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.	28.04.
60	Я и опасность.		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	30.04.
61	Народные игры «Баба-куца», «Просо».	1	Освоение правил игры. Уметь выполнять правила в коллективе. Соблюдение техники безопасности.	05.05.
62	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	Чем опасен электрический ток. Игра «Испорченный телефон». Уметь оказать первую помощь пострадавшему от поражения электрическим током.	07.05.
63	Укусы насекомых. Подвижные игры.	1	Как защититься от насекомых. Игра «Море волнуется».	12.05.
64	Если на улице дождь и		Знать правила поведения при грозе.	

	гроза.	1	Просмотр видеороликов. Игра «Третий лишний».	14.05.	
65	Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Спортивная игра «Гандбол»	1	Уметь различать признаки пищевого отравления. Знать правила приёма лекарств от различных заболеваний. «От каждой болезни своя таблетка»	19.05.	
66	Игры – эстафеты на свежем воздухе.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.	21.05.	
67	Вот и стали мы на год взрослей.	1	Первая доврачебная помощь в летний период. Опасности летнего периода.	26.05.	
68	Спортивное развлечение на свежем воздухе.	1	Силу, ловкость, все умения мы покажем без сомненья!	28.05.	

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
15. Ресурсы сети Интернет.

Итоговая работа:

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.37

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 – 3 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;
- 4 – 9 баллов - надо улучшить питание;
- 9 – 12 балла - отличный режим и качество питания.

Критерии оценивания

Оценка успешности выполнения заданий (в %)	Уровневая оценка знаний	Традиционная оценка учащихся 1 класса
Менее 50 %	низкий уровень	неудовлетворительно
От 55 до 70 %	средний уровень	удовлетворительно
От 75 до 100 %	высокий	отлично

–Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

–Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

–Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.