*** НОУ специализированная гимназия***

 ***«Аврора»***

****

**Рассмотрено:**

на заседании методического совета НОУ специализированная гимназия «Аврора»

Протокол от 28.08.2017 № 1

Приказ от 31.08.2017 №2

***Рабочая программа***

***по внеурочной деятельности***

***для учащихся 1-4 классов***

***спортивно-оздоровительное направление***

***«Здоровячок»***

*Составители:*

*учителей физической культуры Русаев И.С..*

2017 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Здоровячок» составлена, на основе авторской программы «Школа док­торов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А.Лемя­скиной для 1-4 классов (Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / под ред. В.А. Обуховой. – 1-е изд. – М. Просвещение, 2011), в соответствии с ФГОС второго поколения, с учетом рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

**Цель курса:** раскрыть детям основы здоро­вого образа жизни, позволяю­щие эффективно решать одну из са­мых акту­альнейших задач современ­ного образования - формиро­вание здоро­вого об­раза жизни младших школьников, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи**

Образовательные:

* обучение детей профи­лакти­ческим ме­тодикам - оздоровительная гимна­стика, пальце­вая, корри­гирующая, дыха­тельная, для профи­лактики про­студных заболеваний, для бодрости, само­массаж;
* обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицин­ской по­мощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
* приви­тие детям элемен­тар­ных гигиенических навыков (мытьё рук, ис­пользо­вание носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

* желание быть *здоровым душой и те­лом*;
* стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в со­гласии с законами природы, законами бытия;
* приобретение навыков *самосовершенствования* при получении зна­ний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

* самостоятельное экспериментирование и поисковая активность де­тей побуж­дают их к *творческому* отношению при выполнении за­даний;
* обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с со­бой и с миром;
* формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответ­ствен­ности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расшире­ние знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Общая характеристика учебного курса**

Содержания занятий наполнены сказочными и игро­выми сюже­тами и персо­нажами.

Наряду с теоре­тическим мате­риалом ученикам предлагаются *практи­че­ские ре­комен­дации, игры и уп­ражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболева­ний у детей младшего школьного возраста и ока­занию доврачебной по­мощи.

 Занятия в кружке носят *творческий характер*. С детьми прово­дятся заня­тия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, дело­вые игры («Ско­рая по­мощь», «Доктора природы», «Вопросы-от­веты»), ком­плекс уп­ражнений, обще­ние с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения че­ловека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; во­просы, свя­занные с факто­рами, укрепляющими и раз­рушающими здоро­вье, и т.д.

В одной беседе может быть за­тронуто одно или несколько на­правлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические уп­ражне­ний, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в се­бе»). Оздоро­ви­тельные паузы комбинируются, включая фи­зические упражне­ния для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. За­дача оздоро­вительных пауз - дать знания, вы­работать умения и навыки, необходимые каждому ре­бёнку для ук­репления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия ус­талости, обретения спокойствия и равнове­сия и т.д.

Особое внимание уделено подвижным играм в спортзале, на улице.Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, - ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет. Сроки реализации программы - 4 года.

**Место учебного курса в учебном плане**

 Учебный курс « **Здоровячок**» проводится в рамках внеурочной деятельности в 1-4 классах. На изучение отводится 276 часов: в 1 классе – 66 часов, 2-4 классы по 70 часов (по два часа в неделю; 33 учебные недели в 1 классе и 35 учебных недель во 2-4 классах). Реализация рабочей программы совпадает с учебным планом НОУ специализированная гимназия «Аврора».

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в гимназии. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников. А так же формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия; развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Личностные, предметные и метапредметные результаты**

**освоения учебного курса**

**Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы**:

* 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.

**Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы :**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание учебного курса**

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе»***

 Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**1 класс -4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема2.* Здоровье в порядке - спасибо зарядке

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник***)***

***2 класс- 4 часа***

*Тема 1.* Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2.* По стране Здоровейке

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра

 Тема 4. Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

***3класс – 4 часа***

*Тема 1.* «Здоровый образ жизни, что это?»

*Тема 2.* Личная гигиена

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)*

***4 класс- 4 часа***

 Тема 2. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

*Тема 3.*Правила личной гигиены(1ч)

*Тема 3.* Физическая активность и здоровье(1ч*)*

*Тема 4. Как познать себя* (*Текущий контроль знаний –За круглым столом*)

***Раздел 2. Подвижные игры***

 «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.

 «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.

 «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

«Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

***1 класс – 38 часа***

***2 класс- 35 часов***

***3 класс- 35 часов***

 ***4 класс - 39 часов***

***Раздел 3. 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.

***1 класс (7 часов****)*

*Тема 1* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

*Тема 2.*Подвижные игры

*Тема 3*. П/и на свежем воздухе

*Тема 4* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 5* Как обезопасить свою жизнь

*Тема 6* День здоровья *«*Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»

*Тема 7* В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний(Викторина)

***2 класс ( 5 часов) Правильное питание***

***2 класс (7 часов)***

*Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека

*Тема 2.*Закаливание в домашних условиях

*Тема 3* День здоровья «Будьте здоровы»

*Тема 4*Подвижные игры

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

*Тема 6* Спорт в жизни ребёнка.

*Тема 7* Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

***3 класс ( 5 часов) Правильное питание***

***3 класс (7 часов)***

*Тема 1* Труд и здоровье

*Тема 2.*Наш мозг и его волшебные действия

*Тема 3*День здоровья «Хочу остаться здоровым*»*

*Тема 4* Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

*Тема 6* Экскурсия «Природа – источник здоровья»

*Тема 7*«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

***4 класс (7 часов)***

*Тема 1* Домашняя аптечка

*Тема 2.*«Мы за здоровый образ жизни»

*Тема 3* Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

*Тема 4*«Береги зрение смолоду».

*Тема 5* Как избежать искривления позвоночника

*Тема 6* Отдых для здоровья

*Тема 7* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

***Раздел 4 - Я в школе и дома***

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 приобщения к вредным привычкам.

 ***1 класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид –залог здоровья .

*Тема 2* Зрение – это сила

*Тема 3* П/и «Соловей разбойник»

*Тема 4* Весёлые переменки

*Тема 5* Здоровье и домашние задания

*Тема 6* Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

***2 класс (6 часов)***

*Тема 1* Я и мои одноклассники

Тема 2.*Почему устают глаза?*

*Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз

*Тема 4* Шалости и травмы

*Тема 5* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

*Тема 6* Умники и умницы Текущий контроль знаний

***3 класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид –залог здоровья

*Тема 2.*«Доброречие»

*Тема 3.*Подвижные игры

*Тема 4*«Бесценный дар - зрение»

*Тема5* Гигиена правильной осанки

*Тема6*«Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний

***4 класс (7 часов)***

*Тема 1*«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

*Тема 2.*«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3*. Подвижные игры на свежем воздухе

*Тема 4.* Что такое дружба? Как дружить в школе?

*Тема 5* Мода и школьные будни

*Тема 6* Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1. Хочу остаться здоровым*

*Тема 2.*Вкусные и полезные вкусности

*Тема 3.* День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

*Тема 4*«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1.* Подвижные игры

*Тема 2.*Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании»

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1.*Подвижные игры

*Тема 2.*Движение это жизнь

*Тема 3* День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

***4 класс (4 часа)***

*Тема* 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

*Тема 2.*День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3*. Подвижные игры

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

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.

 ***1 класс (3 часа)***

*Тема 1* Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

*Тема 2.*Подвижные игры

*Тема 3* Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* Мир эмоций и чувств

*Тема 2.*Подвижные игры

*Тема 3* «Веснянка»

*Тема 4* В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Мир моих увлечений

*Тема 2.*Подвижные игры

*Тема 3.* Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

*Тема 4.* В мире интересного. Текущий контроль знаний – Научно-практическая конференция

***4 класс (4 часа)***

*Тема 1 .* Размышление о жизненном опыте

*Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3.* Школа и моё настроение

*Тема 4 .* В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1.* П/и «У медведя во бору»

*Тема 2.*Первая доврачебная помощь

*Тема 3.* Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

*Тема 4.* Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

***2 класс (5 часов)***

*Тема 1.* Я и опасность.

*Тема 2.*Чем и как можно отравиться.

*Тема 3.* Подвижные игры

*Тема 4.* Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

***3 класс (5 часов)***

*Тема 1.* Я и опасность.

*Тема 2.*Лесная аптека на службе человека

*Тема 3.* Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

*Тема 4 .*Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

***4 класс (5 часов)***

*Тема 1.*Я и опасность.

*Тема 2.*Подвижные игры

*Тема 3.* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4.* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

**Методические рекомендации к проведению подвижных игр**

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры.
3. *Игры с быстрым нахождением своего места* . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Подвижные игры**

1. раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
2. раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
3. раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играмиразличных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

 На занятиях « Здоровячка»основное стремление формировать здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Поэтому определены и следующие цели изучения по каждому разделу подвижных игр :

**«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

**«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

**«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

 **«Эстафеты»**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

**Календарно-тематическое планирование по учебному курсу «Здоровячок»**

**1 класс (66 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия, раздела | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Дата по плану | Дата факт |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |  |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 | П/и на свежем воздухе |  |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 | Беседа на тему:польза зарядки ,для здоровья. П/и |  |  |
| 1.3 | В гостях у МойдодыраК. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | П/и «Два мороза» |  |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | П/и «Правила гигиены после подвижных игр» |  |  |
| II | ***Подвижные игры*** | 5 | П/и «Большая черепаха», «Смелый охотник», «Два мороза», «Вышибалы», «Кто внимательный», «Горячая картошка» |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |  |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 | П/и «Быстро шагай» Беседа «Твой новый режим дня» |  |  |
| 3.2 | Подвижные игры | 1 | П/и «Караси и щука» |  |  |
| 3.3 | Подвижные игры  | 1 | П/и на свежем воздухе «Кто быстрее» |  |  |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 | Экскурсия на пришкольный участок |  |  |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 | Беседа, п/и |  |  |
| 3.6 | День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 | Соревнования, спортивные игры, эстафеты |  |  |
| 3.7 |  В здоровом теле здоровый дух | 1 | П/и на свежем воздухе «Линеечка» |  |  |
| IV | **Подвижные игры** | 7 | Классики, Ловишка в кругу, Пчелки и ласточки, К своим флажкам, Кот идет, Северный и южный ветер, Соревнования скороходов |  |  |
| V | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |  |  |
| 5.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | Беседа, П/и |  |  |
| 5.2 | Зрение – это сила | 1 | Беседа с показом презентации, П/и |  |  |
| 5.3 | Подвижные игры | 1 | П/и «Соловей-разбойник» |  |  |
| 5.4 | Весёлые переменки | 1 | П/и «Кикимора и леший» |  |  |
| 5.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | Беседа, викторина, п/и |  |  |
| 5.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 1 | П\и «Метко в цель» |  |  |
| V1 | **Подвижные игры** |  **6** | Колдунчики, Аисты, Пчелы и медведь, Хитрая лиса, Ловишки с приседаниями, Переправа с досками |  |  |
| VII | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |  |  |
| 7.1 | «Хочу остаться здоровым» | 1 | Упражнения на укрепление мышц |  |  |
|  7.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 | Беседа с показом презентации, д/ф |  |  |
|  7.3 | «Как хорошо здоровым быть» | 1 | П/и «Горячая картошка» |  |  |
|  7.4 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 1 | Беседа, создание имитационно-игровых ситуаций |  |  |
| VIII | **Подвижные игры** | 5 | Туннель, Собери урожай, На погрузке арбузов, Принеси мяч, Успей перебежать |  |  |
| IX | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 |  |  |  |
| 9.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу.  | 1 | Выставка рисунков «Моё настроение» |  |  |
| 9.2 | Подвижные игры | 1 | П/и «Воробушки» |  |  |
| 9.3 | «Я б в спасатели пошел» | 1 | Просмотр д/ф, п/и |  |  |
| X | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 |  |  |  |
| 10.1 | Подвижные игры | 1 | П/и «У медведя во бору» |  |  |
| 10.2 | Первая доврачебная помощь | 1 | Беседа с показом презентации |  |  |
| 10.3 | Вредные и полезные растения | 1 | Беседа: работа в группах: сбор сведений о растениях |  |  |
| 10.4 | Чему мы научились за год.  | 1 | Обобщающее занятие |  |  |
|  XI | **Подвижные игры** | **15** | С мячом, Веселые старты, Совушка, Мышеловка, Пустое место, Карусель, Кто быстрее? Конники спортсмены, Лягушата и цыплята, Карлики и великаны. |  |  |
|  | **Итого:** | **66 ч** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по учебному курсу «Здоровячок»**

**2 класс (70 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия, раздела** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Дата по плану** | **Дата факт** |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |  |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | Беседа, повторение изученного в 1 классе |  |  |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 | Просмотр д/ф, п/и |  |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | Беседа с показом презентации, п/и |  |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | КВН, п \и |  |  |
| II | ***Подвижные игры*** | 5 | Русские народные игры «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки» |  |  |
| III | ***Правильное питание*** | 5 |  |  |  |
| 3.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | Беседа, п/и |  |  |
| 3.2 | Культура питания. Этикет. | 1 | Беседа на тему: «Правила поведения за столом» |  |  |
| 3.3 | Подвижные игры | 1 | П/и «Богатыри» |  |  |
| 3.4 | «Что даёт нам море» | 1 | Просмотр д/ф, п/и |  |  |
| 3.5 | Светофор здорового питания | 1 | Викторина, п/и |  |  |
| IV | ***Подвижные игры*** | 5 | Русские народные игры «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов» |  |  |
| V | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |  |  |
| 5.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | Беседа с просмотром презентации, п/и |  |  |
| 5.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | П/и «Снежная королева» |  |  |
| 5.3 | День здоровья«Будьте здоровы» | 1 | П/и на свежем воздухе |  |  |
| 5.4 | Подвижные игры | 1 | п/и «Салки» |  |  |
| 5.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | Викторина, занятие-игра, п/и |  |  |
| 5.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | Просмотр фильма |  |  |
| 5.7 | Слагаемые здоровья | 1 | Беседа за круглым столом |  |  |
| VI | ***Подвижные игры*** | 7 | Подвижные игры «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята»  |  |  |
| VII | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |  |  |
| 7.1 | Я и мои одноклассники | 1 | Беседа, п/и |  |  |
| 7.2 | Почему устают глаза? | 1 | Беседа, гимнастика для глаз |  |  |
| 7.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | Упражнения для укрепления позвоночника |  |  |
| 7.4 | Шалости и травмы | 1 | Беседа «Правила поведения при подвижных играх», п/и |  |  |
| 7.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | Беседа, упражнения для разминки |  |  |
| 7.6 | Умники и умницы | 1 | КВН |  |  |
| VIII | ***Подвижные игры*** | 6  | Эстафета зверей, по кругу, эстафета «Передача мяча», «С мячом», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров»  |  |  |
| IX | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |  |  |
|  9.1 | Подвижные игры | 1 | П/и «Кошки и мышки» |  |  |
| 9.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 | Беседа, круглый стол, п/и |  |  |
| 9.3 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 | Эстафеты |  |  |
| 9.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | Конкурс рисунков |  |  |
|  X | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |  |  |
| 10.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | П/и «Плетень» |  |  |
| 10.2 | Подвижные игры | 1 | П/и «Рыбаки и рыбки» |  |  |
| 10.3 |  «Веснянка» | 1 | П/и «Совушки» |  |  |
| 10.4 | В мире интересного | 1 | Научно- практическая конференция |  |  |
| XI | ***Подвижные игры*** | 3 | Эстафета с обручем, со скакалкой, «Карлики и великаны» |  |  |
| XII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 |  |  |  |
| 12.1 | Я и опасность. | 1 | Беседа, п/и |  |  |
| 12.2 | Подвижные игры | 1 | П/и «Богатыри» |  |  |
| 12.3 | Подвижные игры | 2 | П/и «Части тела» |  |  |
| 12.4 | Наши успехи и достижения | 1 | Диагностика, итоговое занятие, обобщение |  |  |
| XIII | ***Подвижные игры*** | 9 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!», башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга» и «Подними платок», марийская народная игра « Катание мяча», татарская народная игра « Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки». |  |  |
|  | **Итого:** | **70 часов** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по учебному курсу «Здоровячок»**

**3 класс (70часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, раздел** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Дата по плану** | **Дата факт** |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |  |  |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | Беседа, П\и |  |  |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 | Просмотр фильма, п/и на свежем воздухе |  |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | П/и «Кто внимательный?» |  |  |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 | Занятие-игра, КВН |  |  |
| II | ***Подвижные игры*** | 5 | Русские народные игры «Краски», «Гори, гори ясно», «Лапта»,; башкирские народные игры « Юрта», «Медный пень»,; бурятская народная игра « Ищем палочку». |  |  |
| III | ***Правильное питание*** | 5 |  |  |  |
| 3.1 | Игра «Смак» | 1 | П/и «Лебедь, рак и щука» |  |  |
| 3.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | П/и «Самый умный?» |  |  |
| 3.3 | Вредные микробы | 1 | П/и «Микроб» |  |  |
| 3.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 | Просмотр д/ф, беседа с приглашенным поваром |  |  |
| 3.5 | «Чудесный сундучок» | 1 | Игра «Лото» |  |  |
| IV | ***Подвижные игры*** | 7 | Дагестанские игры « Выбей из круга», «Подними платок», кабардино –балкарская игра « Под буркой», калмыцкие народные игры « Прятки», «Альчик», карельские народные игры « Мяч», «Я есть», игры народов Коми « Невод», «Стой , олень», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра « Серый волк». |  |  |
| V | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |  |  |
| 5.1 | Труд и здоровье | 1 | Викторина, п/и |  |  |
| 5.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | П/и «Самый сообразительный» |  |  |
| 5.3 | День здоровья«Хочу остаться здоровым» | 1 | Игры на пришкольном участке, эстафеты |  |  |
| 5.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | П/и на свежем воздухе «Догонялки» |  |  |
| 5.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | Беседа, п/и |  |  |
| 5.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | Экскурсия на пришкольный участок |  |  |
| 5.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | Беседа, просмотр фильма |  |  |
| VI | ***Подвижные игры*** | 6 | Якутские народные игры « Сокол и лиса», «Пятнашки», удмурские народные игры «Водяной», «Серый волк», чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры « Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры « «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра « Борьба за флажки». |  |  |
| VII | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |  |  |
| 7.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | Беседа «Твой внешний вид», п/и |  |  |
| 7.2 | «Доброречие» | 1 | Игра «Я – вежливый» |  |  |
| 7.3 | Подвижные игры | 1 | П/и «Ручеек», «Ручейки и озера» |  |  |
| 7.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 | Беседа, п/и |  |  |
| 7.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | Упражнения на укрепление позвоночника |  |  |
| 7.6 | «Спасатели , вперёд!» | 1 | П/и «Я-спасатель» |  |  |
| VIII | ***Подвижные игры***  | 4 | Чувашская игра « Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока « Льдинки, ветер и мороз», русские народные игры «Салки», «Пятнашки». |  |  |
| IX | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |  |  |
| 9.1 | Подвижные игры | 1 | П/и «У ребят порядок строгий» |  |  |
| 9.2 | Движение это жизнь | 1 | П/и «Смелый охотник» |  |  |
| 9.3 | День здоровья«Дальше, быстрее, выше» | 1 | Эстафеты |  |  |
| 9.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | Городской конкурс «Разговор о правильном питании» |  |  |
| X | ***Подвижные игры***  | 4 | Эстафеты « Вызов номеров», «Быстрые и ловкие», «Встречная», эстафета по кругу. |  |  |
| XI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |  |  |
| 11.1 | Мир моих увлечений | 1 | Беседа, круглый стол |  |  |
| 11.2 | Подвижные игры | 1 | П/и «Дракон», «День и ночь» |  |  |
| 11.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность | 1 | Беседа, дискуссия |  |  |
| 11.4 | В мире интересного. | 1 | Научно-практическая конференция |  |  |
| XII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 5 |  |  |  |
| 12.1 | Я и опасность. | 1 | Беседа «В мире опасностей», п/и |  |  |
| 12.2 | Лесная аптека на службе человека | 2 | Беседа «Лекарственные растения», п/и |  |  |
| 12.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | КВН, п/и |  |  |
| 12.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | Диагностика, занятие-обобщение |  |  |
| **XIII** | ***Подвижные игры*** | 9 | Русские народные игры « Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Горелки» и т.д. |  |  |
|  | **Итого:** | **70 ч** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по учебному курсу «Здоровячок»**

**4 класс (70 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, раздел** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Дата по плану** | **Дата факт** |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |  |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | Беседа, п/и на свежем воздухе |  |  |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 | Викторина, п/и |  |  |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье  | 1 | Занятие-конференция, п/и |  |  |
| 1.4 | Как познать себя | 1 | За круглым столом |  |  |
| II | ***Подвижные игры*** | 5 |  |  |  |
| 2.1 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | П/и «Два мороза» |  |  |
| 2.2 | Спортивные игры | 1 | Футбол, п/и «Самый меткий» |  |  |
| 2.3 | Спортивные соревнования | 1 | Соревнования по футболу |  |  |
| 2.4 | Эстафеты |  | «Веселые старты» |  |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 | КВН, п/и «Богатыри» |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |  |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | Беседа с показом презентации, п/и |  |  |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | П/и «Слушай и танцуй», «Озорные гномы» |  |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | Дискуссия, п/и |  |  |
| 3.4 | «Береги зрение с молоду». | 1 | По возможности беседа с врачом офтальмологом |  |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | Упражнения на укрепление позвоночника и осанки |  |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | П/и «Сбей грушу» |  |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | Викторина, п/и |  |  |
| IV | ***Подвижные игры*** | 7 | Русские народные игры « Жмурки», «Кот и мыши», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», « Фанты». |  |  |
| V | ***Я в школе и дома*** | 7 |  |  |  |
| 5.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | Доклады учащихся о своем режиме дня, конференция |  |  |
| 5.2 | «Класс не улица ребятаИ запомнить это надо!» | 2 | Беседа: «Правила поведения на переменах, в общественных местах, на улице» |  |  |
| 5.3 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | П/и «Повтори наоборот», «Летает – не летает» |  |  |
| 5.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | Беседа: «Кто твой друг?» |  |  |
| 5.5 | Мода и школьные будни | 1 | Беседа: «Твоя школьная одежда», п/и |  |  |
| 5.6 | Делу время , потехе час. | 1 | Игра- викторина |  |  |
| VI | ***Подвижные игры*** | 6 | Русские народные игры « Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно», башкирские народные игры « Юрта», «Медный пень». |  |  |
| VII | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |  |  |
| 7.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | П/и «Фантазеры» |  |  |
| 7.2 | День здоровья«За здоровый образ жизни» | 1 | П/и «У кого мяч?» |  |  |
| 7.3 | Подвижные игры | 1 | П/и «Зеркало», «Запрещенное движение» |  |  |
| 7.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | Конкурс рисунков |  |  |
| VIII | ***Подвижные игры*** | 5 | Бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры « Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». |  |  |
| IX | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |  |  |
| 9.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | Беседа, дискуссия |  |  |
| 9.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | Беседа, просмотр фильма |  |  |
| 9.3 | Школа и моё настроение | 1 | Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации |  |  |
| 9.4 | В мире интересного. | 1 | Научно-практическая конференция |  |  |
| X | ***Подвижные игры*** | 5 | Эстафеты « Передай мяч», «Быстрые и ловкие», « Вызов номеров», эстафеты с мячом, обручем. |  |  |
| XI | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 5 |  |  |  |
| 11.1 | Я и опасность. | 1 | П/и «Приветики» |  |  |
| 11.2 | Подвижные игры | 2 | Игра «Мой горизонт» |  |  |
| 11.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | Беседа: «Сохраним свое здоровье» |  |  |
| 11.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | Диагностика,Книга здоровья, обобщение |  |  |
| XII | ***Подвижные игры*** | 11 | Русские народные игры « Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Горелки» и т.д. |  |  |
|  | **Итого:** | **70ч** |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / под ред. В.А. Обуховой. – 2-е изд. – М. Просвещение, 2011),
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образователь­ная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учите­ля
начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы