

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 имени В.С.Устинова  
СТ. БРЮХОВЕЦКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
Педагогического совета

от « 22 » июня 2023 г  
протокол № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивно-оздоровительная»  
*(Указывается наименование программы)*

**Уровень программы:** базовый  
*(ознакомительный, базовый или углубленный)*

**Срок реализации программы:** 1 год (162 ч.)  
*(общее количество часов)*

**Возрастная категория:** от 7 до 8 лет

**Состав группы:** до 15 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная  
*(типовая, модифицированная, авторская)*

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**Номер Программы в Навигаторе**

Автор-составитель:

Автор-составитель:  
Постол Марина Николаевна,  
учитель начальных классов

ст-ца Брюховецкая, 2022

## Содержание

### Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Методические материалы
- 2.4. Список литературы

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для организации внеурочной работы по спортивно-оздоровительному направлению. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении 1 учебного года, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность ребёнка. Наиболее интересной и физически разносторонней является спортивная направленность, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть), а также формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде).

В условиях школьного зала достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, охватывая 12-15 человек.

Государственные и ведомственные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (ИРО Краснодарского края 2020 г.);

**Направленность** общеобразовательной программы, спортивно-оздоровительная.

#### **Актуальность**

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта в дополнительные занятия со школьниками, направленные на развитие

физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Данная программа способствует приобщению школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Отличительные особенности** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процесс обучения. В отличие от существующих, данная программа позволяет развивать ключевые компетентности средствами дополнительного образования. Занятия базируются на сочетании применяемых педагогом упражнений общефизической, специальной физической подготовки, а также гимнастики и подвижных игр, которые благотворно влияют на здоровье детей

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная» адресована детям 7-8 лет.

В данном объединении могут заниматься дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья при наличии медицинской справки.

При приёме в группу учитывается интерес и мотивация учащихся.

Наполняемость группы регламентируется Уставом учреждения. Предполагаемый состав групп: численный состав обучающихся 12-15 человек.

**Уровень программы, объем и сроки.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная» относится к базовому уровню.

Продолжительность реализации программы 1 год – 162 часа–соответственно 4 часа в неделю.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – 4 раза в неделю (40 мин.).

**Особенности организации образовательного процесса.**

Начало реализации программы ориентировано на детей 7-8 лет. Состав группы постоянный. Группы формируются из учащихся приблизительно одного возраста.

Формы организации занятий по программе – групповая с индивидуальным подходом. Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность педагога и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитывается особенность контингента детей. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, оно организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качество знаний и умений формируется в системе, индивидуализация обучения.

**Виды занятий:**

- информационные беседы;
- наглядно-демонстрационный инструктаж с консультацией руководителя;
- практические занятия с использованием наглядного материала;

- участие в соревнованиях.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** - сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

#### *1. Обучающие:*

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников ;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков .

#### *2. Развивающие:*

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии.

#### *3. Воспитательные:*

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Самопознание.</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	
1.1	Знание своего тела	13	7	6	Устный опрос
1.2	Самопознание через ощущение, чувство и образ	13	8	5	Взаимоконтроль
<b>2.</b>	<b>Я и другие.</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	Устный опрос
<b>3.</b>	<b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.</b>	<b>46</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	

3.1	Гигиена тела.	13	5	8	Устный опрос
3.2	Гигиена полости рта	13	4	9	Самоконтроль
3.3	Гигиена труда и отдыха	10	8	2	Устный опрос
3.4	Профилактика инфекционных заболеваний	10	4	6	Устный опрос
<b>4.</b>	<b>Питание и здоровье.</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	
4.1	Питание – основа жизни	13	6	7	Устный опрос
4.2	Гигиена питания	13	6	7	Взаимоконтроль, тест
<b>5.</b>	<b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</b>	<b>39</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	
5.1	Безопасное поведение на дорогах.	13	8	5	Устный опрос
5.2	Бытовой и уличный травматизм.	13	7	6	Тест
5.3	Поведение в экстремальных ситуациях.	13	9	4	Устный опрос
<b>6.</b>	<b>Культура потребления медицинских услуг.</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	
6.1	Выбор медицинских услуг.	12	7	5	Устный опрос
	ИТОГО	162	90	72	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе «Спортивно- оздоровительной» включают в себя теоретическую и практическую часть.

### Теоретическая часть

**Темы раздела:** ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, подвижных игр; организацию обучающимися

игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

### **1. ОРУ с предметами**

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи.

### **2. Оздоровительная: ОФП**

Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки .

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений , упражнения на мышцы живота, ног, спины, рук и т.д

### **5. Игры**

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы «ОФП» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

### **Методические рекомендации**

Программа занятий спортивно-оздоровительного направления включает в себя шесть разделов. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Особенность младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

установка на здоровый образ жизни;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе

знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений,

заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Результативность курса:**

**Ожидаемые результаты.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;



- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

#### **Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 - 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**.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя журналы и справочники, 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Начало учебного года - 01.09.2023г.

Начало учебных занятий - 01.09.2023 г.

Окончание учебных занятий - 24.06.2024 г.

Продолжительность учебного года - 40 недель

**2.1. Календарный учебный график программы**

№ п/п	Тема	Кол. часов	Дата		Оборудование
			план	факт	
	<i>Самопознание</i>	<b>26</b>			
	<i>Знание своего тела</i>	<b>13</b>			
1	Техника безопасного поведения на спорт. площадке. Части и органы	1			Презентация

	нашего тела, их функциональное предназначение.				
2-3	Разучивание комплекса утренней гимнастики без предметов, игры «Пустое место»	2			
4	Состояние здоровья и болезни.	1			Презентация
5-6	Эстафеты с мячом.	2			Мячи
7	Физиологические возможности организма младшего школьника.	1			Презентация
8	Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко»)	1			Скакалка
9-10	Органы пищеварения и дыхания.	2			Презентация
11	Опорно – двигательная система.	1			
12	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики»	1			Мешочки
13	Кровеносная и нервная системы.	1			Презентация
	<b><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ</i></b>	<b>13</b>			
14	Восприятие мира (наши органы чувств)	1			Презентация
15-16	Чувства и эмоции.	2			Презентация
17-18	Эстафеты со скакалкой.	2			
19-20	Умей управлять своими эмоциями.	2			
21	Что такое культура. Разучивание общеразвивающих игр « Мы веселые ребята», « У медведя во бору»	1			
22	Управление стрессом и состоянием тревоги.	1			Презентация
23	Самоконтроль. Разучивание подвижной игры «Третий	1			

	лишний»				
24	Язык жестов и движений	1			Презентация
25	Эстафеты с мячом.	1			Мячи
26	Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Попади снежком в цель»	1			
	<b><i>Я и другие</i></b>	<b><i>13</i></b>			
27	Кто такой «Я» (мой автопортрет)	1			Презентация
28	Я - волшебник (мои чувства и желания)	1			Презентация
29	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
30-31	Мир моих фантазий	2			
32	Разучивание игр со скакалкой. Игра «Зеркало»	1			Скакалки
33	Моё настроение (ощущение собственной значимости)	1			
34-35	Разговор взглядов (умение общаться)	2			Презентация
36-37	Дружба (мой лучший друг)	2			Презентация
38	Уважение к старшим	1			Презентация
39	Семья (взаимоотношение с родными)	1			
	<b><i>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.</i></b>	<b><i>46</i></b>			
	<b><i>Гигиена тела.</i></b>	<b><i>13</i></b>			
40	Кожа, как орган человеческого тела. Функции кожи.	1			Презентация
41-42	Гигиенический и косметический уход за кожей.	2			
43	О спорт! Ты мир! Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие!»	1			
44	Кожные заболевания, профилактика.	1			Презентация
45	Движение и ещё раз движение. Эстафета с	1			Мячи

	ведением мяча.				
46	Волосы и ногти.	1			Презентация
47	Гигиена волос и ногтей.	1			Презентация
48-49	Игры с мячом.	2			
50	Роль питания в здоровье волос и ногтей.	1			Презентация
51-52	Баскетбол. Броски и ловля мяча в игре «Ручной мяч»	2			
	<b><i>Гигиена полости рта</i></b>	<b><i>13</i></b>			
53	Здоровые зубы – красивая улыбка.	1			Презентация
54-55	Разучивание подвижной игры «Великаны и гномы»	2			
56	Гигиена полости рта.	1			
57	Разучивание игр с лазанием и перелазанием.	1			
58-59	Питание - основа жизни.	2			Презентация
60	Основные пищевые вещества, их значение для организма.	1			Презентация
61-62	Основные пищевые продукты и блюда.индивидуальные нормы потребления.	2			Презентация
63	Инфекция и ее предупреждение. Эстафета «Космонавты» с включением элементов бега, прыжков, равновесия.	1			
64	О здоровом образе жизни, его значении для человека и преимуществах по сравнению с нездоровым образом жизни.	1			Презентация
65	Разучивание подвижной игры «Конники – спортсмены»	1			скакалки
	<b><i>Гигиена труда и отдыха</i></b>	<b><i>10</i></b>			
66	Твой режим дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Силачи»	1			
67	Близорукость и ее	1			

	предупреждение. Разучивание комплекса упражнений в равновесии «Пожарники»				
68	Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает»	1			
69	Учитывай свои физические способности. Разучивание комплекса «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли»	1			
70-71	Бодрость, грация, координация. Разучивание подвижной игры «Мышеловка»	2			
72	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью. Разучивание игры «Бег сороконожек»	1			Презентация
73	Сон – лучшее лекарство. Разучивание игры «Лиса и куры».	1			Презентация
74	Значение физической культуры в жизни современного человека. Подвижная игра «Затейники»	1			Презентация
75	Я выбираю движение. Разучивание подвижной игры «Два дома»	1			
	<b>Профилактика инфекционных заболеваний</b>	<b>10</b>			
76	Твоё здоровье – что это?	1			Презентация
77	Твой режим дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Силачи»	1			
78	Чистота и порядок. Разучивание игры «У ребят порядок строгий»	1			Презентация
79	Как одеваться в разные времена года.	1			Презентация

80-81	Разучивание игры «Кто быстрее встанет в круг»	2			
82	Профилактика гриппа. Значение профилактических прививок.	1			Презентация
83	Закаливание организма и его значение в укреплении здоровья.	1			Презентация
84	Игры на свежем воздухе. Игра «Два мороза»	1			
85	Закаливание солнцем. Комплекс упражнений с короткими скакалками. Игра «Забегалы»	1			Презентация скакалки
	<b><i>Питание и здоровье.</i></b>	<b>26</b>			
	<b><i>Питание – основа жизни</i></b>	<b>13</b>			
86	Питание - основа жизни	1			Презентация
87-88	Подвижные игры на свежем воздухе.	2			
89	Основные пищевые вещества, их значение для организма.	1			Презентация
90	Вода и питьевой режим. Разучивание игры «Ловля обезьян»	1			
91	Основные пищевые продукты и блюда.	1			Презентация
92-93	Игры на свежем воздухе.	2			Мячи, обручи, скакалки
94	Индивидуальные нормы потребления продуктов.	1			Презентация
95	Ролевая игра «Рациональное питание».	1			
96	Витамины, их значение для роста организма.	1			Презентация
97-98	Разучивание подвижной игры «Люлька». Подвижная игра «Охотники и утки».	2			
	<b><i>Гигиена питания</i></b>	<b>13</b>			
99	Культура питания.	1			Презентация
100-101	Разучивание комплекса дыхательных упражнений «Кто как дышит»	2			



102	Факторы риска в питании, опасные для здоровья.	1			Презентация
103-104	Ролевая игра «Правила поведения за столом»	2			
105	Гигиена питания.	1			Презентация
106-107	Разучивание игр на внимание.	2			
108	Правила покупки, хранения продуктов питания.	1			Презентация
109	Приготовление пищи в разных условиях.	1			Презентация
110	"Загрязнители" пищи.	1			Презентация
111	Болезни, передаваемые через пищу.	1			Презентация
	<b><i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма</i></b>	<b>39</b>			
	<b><i>Безопасное поведение на дорогах.</i></b>	<b>13</b>			
112	Что такое правила? Необходимость соблюдения определенных правил в поведении, деятельности.	1			Презентация
113-114	Правила дорожного движения.	2			Презентация
115	Дорога в школу и домой	1			Презентация
116	Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах	1			Презентация
117-118	Дорожные знаки.	2			Презентация
119	Игра «Где спрятался дорожный знак?»	1			
120	Соревнование «Красный, жёлтый, зелёный».	1			Мячи, скакалки, обручи
121	Просмотр кинофильма по ПДД.	1			Мультимедиа
122-123	Где можно и где нельзя играть? Подвижная игра «Городки»	2			
124	Веселая эстафета с мячом	1			Мячи
	<b><i>Бытовой и уличный травматизм.</i></b>	<b>13</b>			
125	Твоя безопасность в твоих	1			

	руках.				
126-127	Как вести себя в случае пожара.	2			Презентация
128	Викторина по противопожарной безопасности.	1			Презентация
129	Правила поведения на улице в сильные морозы.	1			Презентация
130	Осторожно – тонкий лёд!	1			Презентация
131-132	Причины возникновения травм. Разучивание игры «Карусель»	2			
133-134	Профилактика травматизма. Закрепление изученных игр.	2			Презентация
135	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Разучивание игры «Замри»	1			
136	Электробезопасность. Правила обращения с бытовыми приборами.	1			Презентация
137	Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния зимой.	1			Презентация
	<b><i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i></b>	<b>13</b>			
138	Ориентирование в поле и в лесу.	1			
139-140	Разучивание игры «Следопыты».	2			
141	Зимой на реке.	1			
142	Первая помощь при обморожении. Игры на свежем воздухе. «Строим крепость»	1			
143-144	Первая помощь при солнечных и тепловых ударах. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	2			
145	Поведение во время стихийных бедствий.	1			Презентация
146	Укусы животных, насекомых, змей. Первая помощь.	1			Презентация

147-148	Правила поведения при взятии заложников.	2			Презентация
149	Острые предметы, падение с высоты, падение с велосипеда, падение на роликах.	1			Презентация
150	Экстремальные ситуации для человека в природной среде.	1			Презентация
	<b><i>Культура потребления медицинских услуг</i></b>	<b>12</b>			
	<b><i>Выбор медицинских услуг.</i></b>	<b>12</b>			
151	Если ты заболел. Право человека на получение медицинской помощи.	1			Презентация
152	Какого врача выбрать? Выбор специалиста и учреждения.	1			
153-154	Правила пользования услугами «Скорой помощи». Игры на свежем воздухе.	2			
155	Нужно ли бояться стоматолога?	1			
156	Поведение в медицинских учреждениях.	1			Презентация
157	Беседа со школьным фельдшером.	1			
158-159	Игра «Добрый доктор Айболит».	2			
160	Медицинское страхование.	1			
161	Разучивание подвижных игр.	1			
162	Альтернативная медицина. Реклама медицинских услуг. Шарлатанство.	1			Презентация

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ №1 с наличием мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

**Кадровое обеспечение** – реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования .

### **2.3. Методические материалы.**

Для реализации программы «Спортивно-оздоровительная» используются следующие методы обучения: словесный, наглядный; практический; игровой, дискуссионный, воспитание - убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Учебные занятия преподаватель проводит при помощи следующих технологий: индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- практическое использование полученных знаний: спортивные игры, соревнования;
- участие в общешкольных, районных соревнованиях;
- работа с учебной литературой;

### **2.4. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год