

Управление образованием
администрации муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина
города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Принята на
заседании педагогического совета
МБОУ СОШ 2
от 31.08.2020г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ 2
Т.В.Ломовцева
Приказ от 31 августа 2020г. № 226-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Планета здоровья»

Уровень программы: базовая
Срок реализации программы: 87 ч (в неделю 2 часа)
Возрастная категория: 8-10 лет
Форма обучения: очная, возможна дистанционная
Вид программы: модифицированная
Способ организации образовательной деятельности: однопрофильный
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в АИС Навигатор: 23972

Автор-Составитель программы:
Алтухова И.В., педагог
дополнительного образования

г. Белореченск
2020 г.

Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Актуальность программы «Планета здоровья» - помочь школьнику, чтобы учение в школе вызывало прилив сил, энергии, а обучение в школе было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся.

Новизна и педагогическая целесообразность программы.

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.

Отличительные особенности программы состоят в том, что наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения), необходимыми для развития навыков ребенка.

Игра – ведущая деятельность детей. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Адресат программы - учащиеся от 8 до 10 лет.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Продолжительность образовательного процесса - 43 календарные недели. Программа реализуется на базовом уровне 1 год. Общее количество учебных часов за весь период обучения - 87 часов.

Форма обучения по данной программе – очная.

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни.

Задачи :

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Природа - среда обитания человека	5ч	2ч	3ч	
1.	Введение в программу. Отношение наших предков к здоровью. Гимнастика для профилактики нарушения осанки	1		1	Опрос, беседа
2.	Традиции, обычаи и праздники в честь природы.	1	1		беседа
3.	Точечный массаж для снятия утомления с органов зрения.	1		1	беседа
4.	Точечный массаж для профилактики ОРЗ.	1		1	педагогическое наблюдение
5.	Турнир загадок и пословиц о природе, здоровье и человеке	1	1		Опрос, беседа
	Спортивные игры	5 ч	-	5ч	

6.	Игра. Баскетбол.	1		1	игра
7.	Игра. Футбол.	1		1	игра
8.	Игра. Пионербол	1		1	игра
9.	Игры с перетягиванием	1		1	игра
10.	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	1		1	турнир
	Здоровье – важная ценность человека	3ч	2ч	1ч	
11.	Сущность здоровья. Виды здоровья.	1	1		опрос
12.	Массаж для снятия утомления.	1		1	педагогическое наблюдение
13.	История медицины. Гимнастика для глаз.	1	1		опрос, беседа
	Забота о здоровье - условие благополучия общества	3ч	2ч	1ч	опрос, беседа
14.	Труд и здоровье. Массаж для снятия утомления.	1	1		Опрос, беседа
15.	Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника.	1		1	беседа
16.	Питание и физическая нагрузка.	1	1		беседа
	Игры на развитие психических процессов.	7 ч	-	7ч	
17.	Игры на развитие восприятия.	1		1	педагогическое наблюдение
18.	Упражнения и игры на внимание.	1		1	игры
19.	Игры на развитие памяти.	1		1	игры
20.	Игры на развитие воображения.	1		1	игры
21.	Игры на развитие мышления и речи.	1		1	игры
22.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1		1	игры
23.	Игры на коррекцию эмоц. сферы ребёнка. «Три характера».	1		1	игры
	Что мы знаем о себе	3ч	3ч	-	
24.	Если хочешь быть здоров. Как закаляться. Обтирание, обливание.	1	1		педагогическое наблюдение
25.	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1	1		беседа
26.	Здоровая пища для всей семьи.	1	1		беседа
	Зимние игры и упражнения	7ч	1ч	6ч	
27.	Спортивные соревнования «Зимние эстафеты».	1		1	соревнование
28.	П/и «Два мороза», «Попади снежком в цель».	1		1	игра

29.	Ходьба на дистанцию. П/и «Пятнашки», «Кто дальше бросит?».	1		1	игра
30.	Лепка снежной крепости. «Оборона крепости»	1		1	игра
31.	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Передал-садись»	1		1	игра
32.	Видеофильм «Здоровье-в твоих руках»	1	1		Беседа ,опрос
33.	Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры.	1		1	Беседа,игра.
	Игры по ПДД	2ч	-	2ч	Педагогическое наблюдение
34.	Игровая программа «Сигналы - символы»	1		1	игра
35.	Игра «Звёздный час» по ПДД	1		1	игра
	Зимние игры и упражнения	10 ч	1ч	9ч	
36.	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки», «Взятие снежной крепости»	1		1	игра
37.	Спортивные соревнования «Весёлые старты», Игра «Жмурки», «Третий лишний»	1		1	соревнование
38.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий зимой. Игры «Два мороза», «Быстро шагай!».	1		1	Беседа , игра
39.	Ступающий шаг. Игры «К своим флажкам», «Великаны и гномы».	1		1	игра
40.	Значение физических занятий зимой. Укрепления здоровья. Ступающий шаг.	1	1		Опрос,беседа
41.	«Передал-садись»,лепка снежных фигур	1		1	игра
42.	Спортивные соревнования «Зимние эстафеты».	1		1	соревнование
43.	П/и «Два мороза», «Попади снежком в цель».	1		1	игра
44.	Ходьба на дистанцию. П/и «Пятнашки», «Кто дальше бросит?».	1		1	игра
45.	Лепка снежной крепости, «Оборона крепости»	1		1	игра
	Спортивные игры	13ч	3ч	10 ч	
46.	Правила безопасности во время игр. Игры «Совушка», «Салки».	1		1	Опрос, беседа
47.	Игра «Запрещенное движение», прыжки на скакалке	1		1	игра
48.	Упражнения на формирование	1		1	Педагогическое

	правильной осанки. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии.				наблюдение
49	Игра «К своим флажкам», игра «Горелки», упражнения с обручем	1		1	Педагогическое наблюдение
50	Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места;	1		1	Педагогическое наблюдение
51	Бег змейкой; бег с изменением направления; метание малого мяча с места.	1		1	Педагогическое наблюдение
52- 53	Игра. Баскетбол.	2	1	1	игра
54- 55	Игра. Футбол.	2	1	1	игра
56- 57	Игра. Пионербол	2	1	1	игра
58	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	1		1	игры
	Здоровье – важная ценность человека.	6ч	2 ч	4ч	
59	Сущность здоровья. Виды здоровья.	1	1		Опрос
60	Массаж для снятия утомления.	1		1	Беседа
61	История медицины. Гимнастика для глаз.	1		1	Беседа, пед.наблюдение
62	Труд и здоровье. Массаж для снятия утомления.	1		1	Педагогическое наблюдение
63	Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника.	1		1	Педагогическое наблюдение
64	Питание и физическая нагрузка.	1	1		Педагогическое наблюдение
	Развивающие упражнения и эстафеты	7ч	1ч	6ч	
65	Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»	1	1		беседа
66	Учись быстрой и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1		1	игра
67	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	1		1	игра
68	Ловкий. Гибкий. «Снип – Снап», «Быстрая тройка»	1		1	игра
69	Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой	1		1	игра
70	Эстафеты с мячом	1		1	эстафеты
71	Эстафеты с обручем	1		1	эстафеты
	Что мы знаем о себе	3ч	1ч	2ч	
72	Если хочешь быть здоров. Как закаляться. Обтирание, обливание.	1	1		беседа

73	Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	1		1	беседа
74	Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры.	1		1	беседа
	Народные игры	9 ч	-	9ч	
75	Игра- путешествие «По осенним тропкам».	1		1	игра
76	Русская народная игра « Гуси-лебеди».	1		1	игра
77	Русская народная игра «Краски».	1		1	игра
78	Башкирская народная игра « Юрга»	1		1	игра
79	Татарская народная игра «Продаем горшки»	1		1	игра
80	Чувашская народная игра «Рыбки»	1		1	игра
81	Мордовская народная игра «Котёл».	1		1	игра
82	Марийская народная игра « Катание мяча».	1		1	игра
83	Татарская народная игра « Серый волк»	1		1	игра
	Игры на развитие психических процессов.	4ч	-	4ч	
84	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1		1	игра
85	Игры на развитие восприятия.	1		1	игра
86	Упражнения и игры на внимание.	1		1	игра
87	Игры на развитие памяти. Итоговое занятие	1		1	игра
	Итого:	87ч	18ч	69ч	

Содержание программы

Природа - среда обитания человека - 5ч.

Теория- 2 ч.

Традиции, обычаи и праздники в честь природы.

Турнир загадок и пословиц о природе, здоровье и человеке

Практика- 3ч.

Ведение в программу. Отношение наших предков к здоровью. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Точечный массаж для снятия утомления с органов зрения. Точечный массаж для профилактики ОРЗ.

Спортивные игры 5 ч

Практика- 5ч.

Игры в баскетбол, футбол, пионербол. Игры с перетягиванием. Малые олимпийские игры.

Здоровье – важная ценность человека 3ч

Теория- 2 ч.

Сущность здоровья. Виды здоровья. История медицины.

Практика- 1ч.

Массаж для снятия утомления. Гимнастика для глаз.

Забота о здоровье - условие благополучия общества 3ч

Теория- 2 ч.

Труд и здоровье. Массаж для снятия утомления. Питание и физическая нагрузка.

Практика- 1 ч.

Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника.

Игры на развитие психических процессов. 7ч

Практика- 7 ч.

Игры на развитие восприятия. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Упражнения и игры на внимание. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие памяти. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Игры на развитие воображения. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера»

Что мы знаем о себе 3 ч

Теория- 3 ч.

Если хочешь быть здоров- закаляйся. Обтирание. Обливание. Здоровая пища для всей семьи.

Зимние игры и упражнения 17ч

Теория- 1 ч. Видеофильм «Здоровье-в твоих руках». Значение физических занятий зимой. Укрепления здоровья.

Практика- 6 ч. Спортивные соревнования, игры на свежем воздухе. Строим снежную крепость. Спортивные соревнования «Зимние эстафеты».

Игры по ПДД -2ч

Практика- 2 ч.

Игровая программа «Сигналы - символы». Игра «Звёздный час» по ПДД

Спортивные игры 13ч

Теория - 3ч

Правила безопасности во время игр. Правила игры в баскетбол, футбол, пионербол.

Практика- 10 ч.

Упражнения на формирование правильной осанки. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра. Баскетбол. Игра. Футбол. Игра. Пионербол. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.

Здоровье – важнейшая ценность человека. 6ч

Теория - 2ч.

Сущность здоровья. Виды здоровья. Питание и физическая нагрузка.

Практика- 4 ч.

Труд и здоровье. Массаж для снятия утомления. Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника.

Развивающие упражнения и эстафеты 7ч

Теория 2ч. Что такое осанка? Красивая осанка.

Практика- 4ч.

Учись быстрой и ловкости. Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой Эстафеты с мячом. Эстафеты с обручем.

Народные игры 9ч

Практика- 9 ч

Что такое игра? Выбор и ограничение игрового пространства. Правила игры. Отработка игровых приёмов.

Игры на развитие психических процессов. 4ч

Практика- 4ч

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры на развитие восприятия. Упражнения и игры на внимание. Игры на развитие памяти.

Итоговое занятие

Планируемые результаты и способы их проверки:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные универсальные учебные действия:

- развитие познавательных интересов;
- формирования мотивов достижения и социального признания;
- познавательный интерес к новому материалу;
- способность к самооценке;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе.

Метапредметные результаты:

- коммуникативные универсальные учебные действия:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

- строить понятные для партнёра высказывания;
- задавать вопросы.
- **познавательные универсальные учебные действия:**
 - постановка и решение познавательных задач;
 - нестандартные решения, проблемные ситуации - их создание и разрешение;
 - продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность
- **регулятивные универсальные учебные действия:**
 - организовывать и проводить самостоятельные занятия;
 - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого;
 - адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, родителей

Формы контроля и аттестации.

Спортивные соревнования, мониторинг, опрос, собеседование, диагностические упражнения.

Оценочный материал.

Проведение промежуточной аттестации обучающихся по программе спортивной направленности не предусматривает использование оценочных материалов.

Методическое обеспечение программы

Основные принципы реализации программы:

- ✓ *доступности* (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- ✓ *наглядности* (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- ✓ *научности* (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- ✓ *демократичности* (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- ✓ *актуализации знаний и умений* (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- ✓ *деятельностной основы процесса обучения* (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре);
- ✓ *оздоровительной направленности* (решает задачи укрепления здоровья школьника);
- ✓ *формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей;
- ✓ *сознательности* (нацеливает на формирование у обучаемых глубокого
- ✓ *понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности*);
- ✓ *систематичности и последовательности* – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию

последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим;

✓ *индивидуализации* осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков;

✓ *непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;

✓ *активности* — предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

Формы и методы организации учебной деятельности

Основной формой работы являются: занятия-игры (групповые, фронтальные), занятия-беседы, самостоятельные занятия, а также организуются целевые прогулки. Наряду с практическими занятиями ученикам предлагаются теоретические беседы. Благодаря им целенаправленно формируется и развивается мотивация личности ребёнка к здоровому образу жизни.

Знания о физической культуре. Бег, ходьба, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Список литературы

1. Анатомический атлас для школьника. – СПб.: Издат. Дом «Нева», М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004г. – 32 с.: илл.
2. Верхлин В. Введение в тему «Баскетбол» в начальной школе: Методические рекомендации– М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». – Вып.5).
3. Ключи к здоровью: Конкурсные программы по организации ЗОЖ. – Минск: Красико – Принт, 2007. – 128 с. – (Праздник в школе).
4. Копылов Ю. Третий урок физической культуры в начальной школе: Методические рекомендации– М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». – Вып.4).
5. Обухова Л. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2005. – 208 с. – (Мастерская учителя).
6. Чусов Ю. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2011г.. – 128 с.: илл.

Материально-техническое обеспечение		Количество
1. Печатные пособия		
Печатные таблицы.		1
Памятки.		
2. Технические средства обучения		
Экспозиционный экран		1
Телевизор		1
DVD плеер		1
Мультимедийный проектор		1
Сканер, принтер		1
4. Экранно-звуковые пособия		
DVD-диски		
5. Спортивное оборудование		
Мячи	Обручи	
Секундомер	Кегли	
Скакалки	Канат	
Шары	Маты	
Скамейка	Обручи	

Календарный учебный график

по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы спортивной направленности

«Планета здоровья»

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Расписание занятий: группа №1 вторник: 9.00-10.00, суббота: 11.00-12.00

группа № 3 четверг: 11.10-12.10, суббота : 13.20-14.20

группа № 4 вторник: 11.20-12.20, суббота : 14.30-15.30

№ занятия	Дата проведения			Тема занятия/ содержание	Форма проведения занятия	Количество часов			Форма контроля
	группа № 1	группа № 3	группа № 4			всего	теория	практика	
				Природа – среда обитания человека		5ч	2ч	3ч	
1	01.09	03.09	01.09	Введение в программу. Отношение наших предков к здоровью. Гимнастика для профилактики нарушения осанки.	уч. занятие	1		1	Опрос, беседа
2	05.09	05.09	05.09	Традиции, обычаи и праздники в честь природы.	уч. занятие	1	1		беседа
3	07.09	10.09	07.09	Точечный массаж для снятия утомления с органов зрения.	уч. занятие	1		1	беседа
4	12.09	12.09	12.09	Точечный массаж для профилактики ОРЗ.	уч. занятие	1		1	педагогическое наблюдение
5	15.09	17.09	15.09	Турнир загадок и пословиц о природе, здоровье и человеке	уч. занятие	1	1		Опрос, беседа
				Спортивные игры		5ч		5ч	
6	19.09	19.09	19.09	Игра. Баскетбол.		1		1	игра
7	22.09	22.09	24.09	Игра. Футбол.		1		1	игра
8	26.09	26.09	26.09	Игра. Пионербол		1		1	игра
9	29.09	29.09	01.10	Игры с перетягиванием		1		1	игра
10	03.10	03.10	03.10	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	турнир	1		1	

				Здоровье – важнейшая ценность человека.		3ч	2ч	1ч	
11	06.10	08.10	06.10	Сущность здоровья. Виды здоровья.		1	1		опрос
12	10.10	10.10	10.10	Массаж для снятия утомления.		1		1	
13	13.10	15.10	13.10	История медицины. Гимнастика для глаз.		1	1		
				Забота о здоровье – условие благополучия общества.		3ч	2 ч	1ч	
14	17.10	17.10	17.10	Труд и здоровье. Массаж для снятия утомления.		1	1		Опрос, беседа
15	20.10	22.10	20.10	Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника.		1		1	беседа
16	24.10	24.10	24.10	Питание и физическая нагрузка.		1	1		беседа
				Игры на развитие психических процессов		7ч		7ч	
17	27.10	27.10	27.10	Игры на развитие восприятия.		1		1	Пед.наблю дение
18	31.10	31.10	31.10	Упражнения и игры на внимание.		1		1	игры
19	03.11	03.11	03.11	Игры на развитие памяти.		1		1	игры
20	07.11	07.11	07.11	Игры на развитие воображения.		1		1	игры
21	10.11	10.11	10.11	Игры на развитие мышления и речи.		1		1	игры
22	14.11	14.11	14.11	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.		1		1	игры
23	17.11	17.11	17.11	Игры на коррекцию эмоц. сферы ребёнка. «Три характера».		1		1	игры
				Что мы знаем о себе		3 ч	3ч	-	
24	21.11	21.11	21.11	Если хочешь быть здоров. Как закаляться. Обтирание, обливание.		1	1		Пед.набл юдение
25	24.11	26.11	24.11	Питание - необходимое условие для жизни человека.		1	1		беседа
26	28.11	28.11	28.11	Здоровая пища для всей семьи.		1	1		беседа
				Зимние игры и упражнения		7ч	1ч	6ч	
27	01.12	03.12	01.12	Спортивные соревнования «Зимние эстафеты».		1		1	соревно вание

28	05.12	05.12	05.12	П/и «Два мороза», «Попади снежком в цель».		1		1	игра
29	08.12	10.12	08.12	Ходьба на дистанцию. П/и «Пятнашки», «Кто дальше бросит?».		1		1	игра
30	12.12	12.12	12.12	Лепка снежной крепости. «Оборона крепости»		1		1	игра
31	15.12	17.12	15.12	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Передал- садись»		1		1	игра
32	19.12	19.12	19.12	Видеофильм«Здоровье -в твоих руках»			1		Беседа ,опрос
33	22.12	24.12	22.12	Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры.		1		1	Беседа,и гра.
				Игры по ПДД		2 ч		2ч	Педагогическое наблюдение
34	26.12	26.12	26.12	Игровая программа «Сигналы -символы»		1		1	игра
35	29.12.	31.12	29.12.	Игра «Звёздный час» по ПДД		1		1	игра
				Зимние игры и упражнения		10 ч		10 ч	
36	02.01	02.01	02.01	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки», «Взятие снежной крепости»		1		1	игра
37	05.01	07.01	05.01	Спортивные соревнования «Весёлые старты», Игра «Жмурки», «Третий лишний»		1		1	соревнование
38	09.01	09.01	09.01	Основные требования к одежде и обуви во время занятий зимой. Игры «Два мороза», «Быстро шагай!».		1		1	Беседа , игра
39	12.01	14.01	12.01	Ступающий шаг. Игры «К своим флажкам», «Великаны и гномы».		1		1	игра
40	16.01	16.01	16.01	Значение физических занятий зимой. Укрепления здоровья. Ступающий шаг.		1		1	Опрос,беседа
41	19.01	21.01	19.01	«Передал-садись»,лепка снежных фигур		1		1	игра
42	23.01	23.01	23.01	Спортивные соревнования «Зимние эстафеты».		1		1	соревнование

43	26.01	28.01	26.01	П/и «Два мороза», «Попади снежком в цель».		1		1	игра
44	30.01	30.01	30.01	Ходьба на дистанцию. П/и «Пятнашки», «Кто дальше бросит?».		1		1	игра
45	01.02	03.02	01.02	Лепка снежной крепости, «Оборона крепости»		1		1	игра
				Спортивные игры		13ч	3ч	10 ч	
46	05.02	05.02	05.02	Правила безопасности во время игр. Игры «Совушка», «Салки».		1		1	Опрос, беседа
47	08.02	10.02	08.02	Игра «Запрещенное движение», прыжки на скакалке		1		1	игра
48	12.02	12.02	12.02	Упражнения на формирование правильной осанки. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии.		1		1	Педагогическое наблюдение
49	15.02	17.02	15.02	Игра «К своим флажкам», игра «Горелки», упражнения с обручем		1		1	Педагогическое наблюдение
50	19.02	19.02	19.02	Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места;		1		1	Педагогическое наблюдение
51	22.02	24.02	22.02	Бег змейкой; бег с изменением направления; метание малого мяча с места.		1		1	Педагогическое наблюдение
52-53	26.02 01.03	26.02 03.03	26.02 01.03	Игра. Баскетбол.		2	1	1	игра
54-55	05.03 08.03	05.03 10.03	05.03 08.03	Игра. Футбол.		2	1	1	игра
56-57	12.03 15.03	12.03 17.03	12.03 15.03	Игра. Пионербол		2	1	1	игра
58	19.03	19.03	19.03	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.		1		1	игры
				Здоровье – важная ценность человека.		6ч	2ч	4ч	
59	22.03	24.03	22.03	Сущность здоровья. Виды здоровья.		1	1		Опрос
60	26.03	26.03	26.03	Массаж для снятия утомления.		1		1	Беседа
61	29.03	31.03	29.03	История медицины. Гимнастика для глаз.		1		1	Беседа, пед.наблюдение
62	02.04	02.04	02.04	Труд и здоровье. Массаж для снятия		1		1	Педагогическое

				утомления.					наблюдение
53	05.04	07.04	05.04	Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника.		1		1	Педагогическое наблюдение
54	09.04	09.04	09.04	Питание и физическая нагрузка.		1	1		Педагогическое наблюдение
				Развивающие упражнения и эстафеты		7ч	1ч	6ч	
55	12.04	14.04	12.04	Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»		1	1		беседа
56	16.04	16.04	16.04	Учись быстрой и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный		1		1	игра
57	19.04	21.04	19.04	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»		1		1	игра
58	23.04	23.04	23.04	Ловкий. Гибкий. «Снип – Снап», «Быстрая тройка»		1		1	игра
59	26.04	28.04	26.04	Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой		1		1	игра
70	30.04	30.04	30.04	Эстафеты с мячом		1		1	эстафеты
71	03.05	05.05	03.05	Эстафеты с обручем		1		1	эстафеты
				Что мы знаем о себе		3ч	1ч	2ч	
72	07.05	07.05	07.05	Если хочешь быть здоров. Как закаляться. Обтирание, обливание.		1	1		беседа
73	10.05	12.05	10.05	Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.		1		1	беседа
74	14.05	14.05	14.05	Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры.		1		1	беседа
				Народные игры		10 ч		10ч	
75	17.05	19.05	17.05	Игра- путешествие «По осенним тропкам».		1		1	игра
76	21.05	21.05	21.05	Русская народная игра « Гуси- лебеди».		1		1	игра
77	24.05	26.05	24.05	Русская народная игра «Краски».		1		1	игра
78	28.05	28.05	28.05	Башкирская народная игра « Юрта»		1		1	игра
79	31.05	02.06	31.05	Татарская народная		1		1	игра

				игра «Продаем горшки»					
80	04.06	04.06	04.06	Чувашская народная игра «Рыбки»		1		1	игра
81	07.06	09.06	07.06	Мордовская народная игра «Котёл».		1		1	игра
82	11.06	11.06	11.06	Марийская народная игра « Катание мяча».		1		1	игра
83	14.06	16.06	14.06	Татарская народная игра « Серый волк»		1		1	игра
				Игры на развитие психических процессов.		4ч		4ч	
84	18.06	18.06	18.06	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.		1		1	игра
85	21.06	23.06	21.06	Игры на развитие восприятия.		1		1	игра
86	25.06	25.06	25.06	Упражнения и игры на внимание.		1		1	игра
87	28.06	29.06	28.06	Игры на развитие памяти. Итоговое занятие		1		1	игра