

Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки № 104»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» августа 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор школы
Загляда И.Г.
2021г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно–спортивной направленности
«Азбука здоровья»**

**Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 4 года**

Разработчик:
Тарабыкина Ольга
Александровна,
учитель начальных классов

г. Кемерово
2021

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» направлена на усвоение знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся и является комплексной программой по формированию здорового образа жизни школьников с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Направленность программы - физкультурно– спортивная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Программа составлена в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программы определяется тем, что обучающиеся начальных классов с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) должны быть мотивированы на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа «Азбука здоровья» является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Социальная значимость. Программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Программа направлена на формирование потребности у обучающихся к сохранению физического и

психического здоровья, что является необходимым условием социального благополучия и успешности человека.

Отличительные особенности (новизна) программы заключаются в том, что применяемые формы работы, средства обучения способствуют формированию и развитию у обучающихся физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Программа построена на основании современных научных представлений о физическом, психологическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями), раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни у обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Задачи программы

образовательные:

- формировать двигательные навыки и умения;
- обучать физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм;

метапредметные:

- формировать основные представления о факторах, влияющих на здоровье, здоровом образе жизни;
- формировать основные представления о правильном питании;
- формировать навыки самооценки и самоконтроля.

личностные:

- формировать основные представления о пользе двигательной активности и закалывающих процедур;
- прививать навыки личной гигиены;
- формировать коммуникативные навыки.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» рассчитана на детей 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями). Возраст детей 7 – 11 лет.

Количество детей в группе – 8-15 человек.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период реализации программы – 540 часов:

1 год обучения – 135 часов.

2 год обучения - 135 часов.

3-й год обучения – 135 часов.

4-й год обучения - 135 часов.

Срок освоения программы

Программа реализуется в течение 4 лет.

Форма и режим занятий

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Количество занятий в неделю:

первый год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу;

второй год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу;

третий год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу;

четвертый год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу.

Основные формы работы

Формы занятий:

- коллективные (разучивание подвижных игр, выполнение общеразвивающих упражнений, прослушивание бесед, инструкций и т.п.);

- групповые (разделение на мини-группы для выполнения определенных заданий);

- индивидуальные (выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей обучающегося).

Виды занятий:

- беседы;
- подвижные игры;
- соревнования;
- игры-эстафеты;
- театрализованные игры;
- игры-путешествия;
- спортивные праздники.

1.3. Содержание программы**Учебно-тематический план**

1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение	4	2	2	
1.1	Беседа	1	1	-	Беседа, наблюдение
1.2	Подвижные игры (разучивание, закрепление)	2	1	1	Наблюдение
1.3	День здоровья	1	-	1	Соревнование
II	Питание и здоровье	4	1	3	
2.1	Беседа	1	1	-	Беседа
2.2	Подвижные игры (разучивание, закрепление)	2	-	2	Наблюдение
2.3	День здоровья	1	-	1	Игра - эстафета
III	Мое здоровье в моих руках	8	3	5	
3.1	Беседа	2	2	-	Беседа
3.2	Подвижные игры (разучивание, закрепление)	4	1	3	Наблюдение
3.3	День здоровья	1	-	1	Театрализованная игра
3.4	В стране Здоровья	1	-	1	Ролевая игра
IV	Я в школе и дома	4	1	3	
4.1	Беседа	1	1		Опрос
4.2	Подвижные игры (разучивание, закрепление)	2	-	2	Наблюдение
4.3	День здоровья	1	-	1	Игры - развлечения

V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Беседа	1	1		Беседа
5.2	Подвижные игры (разучивание, закрепление)	2	-	2	Наблюдение
5.3	День здоровья	1	-	1	Игра - путешествие
VI	Я и мое ближайшее окружение	4	1	3	
6.1	Беседа	1	1		Опрос
6.2	Подвижные игры (разучивание, закрепление)	2	-	2	Наблюдение
6.3	День здоровья	1		1	Игра - эстафета
VII	Вот и стали мы на год взрослей	5	1	4	
7.1	Беседа	1	1	-	Опрос
7.2	Подвижные игры (разучивание, закрепление)	2	-	2	Наблюдение
7.3	День здоровья	1	-	1	Игра - путешествие
7.4	Итоговое занятие	1	-	1	Спортивная игра
	Итого:	33	11	22	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение	4	1	3	
1.1	Беседа	1	1		Беседа
1.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
1.3	День здоровья	1	-	1	Соревнование
II	Питание и здоровье	4	1	3	
2.1	Беседа	1	1		Опрос
2.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Выполнение правил игры
2.3	День здоровья	1	-	1	Игра - эстафета
III	Мое здоровье в моих руках	8	2	6	
3.1	Беседа	2	2	-	Беседа
3.2	Разучивание подвижных игр	4	-	4	Выполнение правил игры
3.3	День здоровья	2	-	2	Соревнование Игра -

					путешествие
IV	Я в школе и дома	4	1	3	
4.1	Беседа	1	1	-	Беседа
4.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
4.3	День здоровья	1	-	1	Театрализованная игра
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Беседа	1	1		Беседа
5.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
5.3	День здоровья	1	-	1	Соревнование
VI	Я и мое ближайшее окружение	4	1	3	
6.1	Беседа	1	1		Опрос
6.2	Разучивание подвижной игры	2	-	2	Наблюдение
6.3	День здоровья	1		1	Игра - эстафета
VII	Вот и стал и мы на год взрослых	6	1	5	
7.1	Беседа по безопасности	1	1		Опрос
7.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Выполнение правил игры
7.3	День здоровья	1	-	1	Игра - развлечение
7.4	Экскурсия на школьный двор	1	-	1	Наблюдение, опрос
7.5	Игровое занятие	1	-	1	Спортивная игра
	Итого:	34	8	26	

3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение	4	1	3	
1.1	Беседа	1	1	-	Беседа
1.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
1.3	День здоровья	1	-	1	Игра - путешествие
II	Питание и здоровье	4	1	3	
2.1	Беседа	1	1		Опрос
2.2	Разучивание подвижной игры	2	-	2	Наблюдение

2.3	День здоровья	1	-	1	Игра - эстафета
III	Мое здоровье в моих руках	8	2	6	
3.1	Беседа	2	2	-	Опрос
3.2	Разучивание подвижных игр	4	-	4	Выполнение инструкций педагога
3.3	День здоровья	2	-	2	Игра – развлечение Соревнование
IV	Я в школе и дома	4	1	3	
4.1	Беседа	1	1	-	Беседа
4.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
4.3	День здоровья	1	-	1	Игра - эстафета
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Беседа	1	1	-	Опрос
5.2	Разучивание подвижной игры	2	-	2	Наблюдение
5.3	День здоровья	1	-	1	Театрализованная игра
VI	Я и мое ближайшее окружение	4	1	3	
6.1	Беседа	1	1		Беседа
6.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Выполнение правил игры
6.3	День здоровья	1	-	1	Соревнование
VII	Вот и стали мы на год взрослей	6	1	5	
7.1	Беседа	1	1	-	Опрос
7.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
7.3	День здоровья	1	-	1	Игра - развлечение
7.5	Экскурсия на пришкольный участок (лекарственные растения)	1	-	1	Наблюдение
7.6	Игровое дело	1	-	1	Театрализованная игра
	Итого:	34	8	26	

4-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практи	

				ка	
I	Введение	4	1	3	
1.1	Беседа	1	1		Беседа
1.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Выполнение правил игры, наблюдение
1.3	День здоровья	1	-	1	Соревнование
II	Питание и здоровье	4	1	3	
2.1	Беседа	1	1		Опрос
2.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
2.3	День здоровья	1	-	1	Спортивный праздник
III	Мое здоровье в моих руках	8	2	6	
3.1	Беседа	2	2		Опрос
3.2	Разучивание подвижных игр	4	-	4	Выполнение инструкций
3.3	День здоровья	2	-	2	Соревнование Игра - эстафета
IV	Я в школе и дома	4	1	3	
4.1	Беседа	1	1	-	Выполнение инструкций по ТБ
4.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
4.3	День здоровья	1	-	1	Игра - развлечение
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Беседа	1	1	-	Выполнение инструкций по ТБ
5.2	Разучивание подвижной игры	2	-	2	Выполнение инструкций
5.3	День здоровья	1	-	1	Игра - путешествие
VI	Я и мое ближайшее окружение	4	1	3	
6.1	Беседа	1	1	-	Беседа
6.2	Разучивание подвижной игры	2	-	2	Наблюдение
6.3	День здоровья	1	-	1	Театрализованная игра
VII	Вот и стали мы на год взрослых	6	1	5	
7.1	Беседа по безопасности	1	1	-	Опрос
7.2	Разучивание подвижных игр	2	-	2	Наблюдение
7.3	День здоровья	1	-	1	Игра - развлечение
7.4	Игровое занятие	1	-	1	Спортивный

					праздник
	Итого:	34	8	26	

Содержание программы

Раздел I. Введение «Ключи к здоровью» (16 ч.)

Определение понятия «физическая культура». Что такое здоровье?
Личная гигиена, основные правила ухода за телом. Чистота – залог здоровья.

1-й год обучения – 4 часа

Тема 1. Что такое физкультура?

(Определение понятия «физическая культура»)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Самолеты», «Поезд»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Самолеты», «Поезд»

Тема 4. День здоровья «Занимайся физкультурой!»

(текущий контроль – соревнование)

2-й год обучения – 4 часа

Тема 1. Что такое здоровье?

(Знакомство с понятием «здоровье»)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Не задень», «Кто дальше бросит»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Не задень», «Кто дальше бросит»

Тема 4. День здоровья «Будем здоровыми!»

(текущий контроль – соревнование)

3-й год обучения – 4 часа

Тема 1. Уход за телом.

(Привитие навыков личной гигиены)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Море волнуется», «Рыбак и рыбки»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Море волнуется», «Рыбак и рыбки»

Тема 4. День здоровья «Путешествие в страну здоровья»

(текущий контроль – игра-путешествие)

4-й год обучения – 4 часа

Тема 1. Чистота – залог здоровья

(Формирование целостного понятия о личной гигиене)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Зеркало», «Запрещенное движение»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Зеркало», «Запрещенное движение»

Тема 4. День здоровья «Осенняя эстафета»

(текущий контроль – соревнование)

Раздел II. Питание и здоровье (16 ч.)

Основы правильного питания, ценность овощей, фруктов, молочных продуктов. Режим питания и его связь со здоровьем и самочувствием. Понятие о правильном питании.

1-й год обучения – 4 часа

Тема 1. Овощи и фрукты – полезные продукты

(Формирование представления об овощах и их пользе)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Дождик», «Солнышко и дождик»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Дождик», «Солнышко и дождик»

Тема 4. День здоровья «Соберем урожай!»

(текущий контроль – игра-эстафета)

2-й год обучения – 4 часа

Тема 1. Пейте, дети, молоко – будете здоровы

(Формирование представления о молочных продуктах и их пользе)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Лохматый пес», «Огуречик, огуречик»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Лохматый пес», «Огуречик, огуречик»

Тема 4. День здоровья «Спортивный огород»

(текущий контроль – игра-эстафета)

3-й год обучения – 4 часа

Тема 1. Еда и настроение

(Формирование представления о связи режима питания и самочувствия)

Тема 2. Разучивание подвижной игры «Мышеловка»

Тема 3. Закрепление подвижной игры «Мышеловка»

Тема 4. День здоровья «Вкусно и полезно»

(текущий контроль – игра-эстафета)

4-й год обучения – 4 часа

Тема 1. Как правильно питаться?

(Формирование целостного понятия о правильном питании)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Уголки», «Займи место»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Уголки», «Займи место»

Тема 4. День здоровья «Здоровое питание – отличное настроение»

(текущий контроль – спортивный праздник)

Раздел III. Мое здоровье в моих руках (32 ч.)

Факторы здоровья: личная гигиена, утренняя гимнастика, правильное чередование работы и отдыха, бодрствования и сна, режим дня, закаливающие процедуры.

1-й год обучения – 8 часов

Тема 1. Водичка, водичка, умой мое личико

(Значение ежедневных утренних гигиенических процедур, вода и здоровье)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Зайчик», «Мишка косолапый»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Зайчик», «Мишка косолапый»

Тема 4. День здоровья «В гостях у Мойдодыра»

(текущий контроль – театрализованная игра)

Тема 5. На зарядку становись!

(Ежедневная утренняя гимнастика и ее значение)

Тема 6. Разучивание подвижных игр «Птички и кошка», «Совушка»

Тема 7. Закрепление подвижных игр «Птички и кошка», «Совушка»

Тема 8. День здоровья «Спортивный день рождения»

(текущий контроль – ролевая игра)

2-й год обучения – 8 часов

Тема 1. Зачем нужно мыть руки

(Профилактика кишечных инфекций, «болезни грязных рук»)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Лошадки», «Пастух и стадо»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Лошадки», «Пастух и стадо»

Тема 4. День здоровья «Состязание здоровячков»

(текущий контроль – соревнование)

Тема 5. Зачем мы спим

(Правильное чередование сна и бодрствования, значение сна для здоровья)

Тема 6. Разучивание подвижных игр «Снежиночки-пушиночки», «Найди Снегурочку»

Тема 7. Закрепление подвижных игр «Снежиночки-пушиночки», «Найди Снегурочку»

Тема 8. День здоровья «В гостях у Зимушки-Зимы»
(текущий контроль – игра-путешествие)

3-й год обучения – 8 часов

Тема 1. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит!
(Общее понятие о закаливании, его значении для здоровья)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «По местам», «Найди пару»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «По местам», «Найди пару»

Тема 4. День здоровья «Вы мороза не боитесь?»
(текущий контроль – игра-развлечение)

Тема 5. Как я соблюдаю режим дня
(Общее понятие о режиме дня, примерный режим дня)

Тема 6. Разучивание подвижной игры «Лиса в курятнике»

Тема 7. Закрепление подвижной игры «Лиса в курятнике»

Тема 8. Быть здоровым здорово!
(текущий контроль – соревнование)

4-й год обучения – 8 часов

Тема 1. Как беречь свое здоровье?
(Комплекс мер по сохранению и укреплению здоровья)

Тема 2. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее», «Колокольчик»

Тема 3. Закрепление подвижных игр «Кто быстрее», «Колокольчик»

Тема 4. День здоровья «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»
(текущий контроль – соревнование)

Тема 5. Станем сильными и красивыми
(Здоровье как залог красоты и физической силы)

Тема 6. Разучивание подвижных игр «Найди секрет», «Забей гол в ворота»

Тема 7. Закрепление подвижных игр «Найди секрет», «Забей гол в ворота»

Тема 8. День здоровья «Спорт – это сила и здоровье»

(текущий контроль – игра-эстафета)

Идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, на сохранение физического и психического здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» направлена, с одной стороны, на нивелирование школьных факторов риска, характерных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями): школьные страхи, учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, адаптация к школьным условиям, с другой стороны, на коррекцию ряда специфических недостатков, характерных именно для обучающихся данной категории. Такими недостатками являются:

- позднее развитие,
- недостаточность интеллекта,
- недоразвитие моторики,
- недоразвитие сенсорики,
- слабость и неустойчивость внимания,
- слабое развитие и малый объем памяти,
- косность и бедность речи,
- бессистемность мышления,
- примитивность эмоций.

Разделы программы

1. Ключи к здоровью (личная гигиена, утренняя гимнастика).
2. Питание и здоровье (правильное питание, продукты, культура поведения во время приема пищи).
3. Мое здоровье в моих руках (режим дня, сон, труд и отдых).
4. Я в школе и дома (гигиена одежды, нормы и правила поведения).
5. Чтоб забыть про докторов (спорт, закаливание, лекарственные растения).
6. Я и мое ближайшее окружение (вредные привычки, настроение и поведение).
7. Вот и стали мы на год взрослей (профилактика летнего травматизма).

1.4. Планируемые результаты программы

1-й год обучения: Обучающийся:

образовательные:

- освоит навыки выполнения простых физических упражнений по инструкции и показу учителя;
- познакомится с подвижными играми, эстафетами.

метапредметные:

- овладеет определенными вербальными и невербальными навыками общения;
- получит первоначальные представления о здоровом образе жизни;
- сформирует основные представления о режиме дня.

личностные:

- сформирует начальные представления о пользе двигательной активности;
- сформирует навыки соблюдения правил личной гигиены;
- сформирует навыки общения со сверстниками.

*2-й год обучения:***образовательные:**

- научится выполнять физические упражнения по инструкции и показу учителя;
- усвоит правила спортивных и подвижных игр;
- освоит правила пользования спортивным инвентарем.

метапредметные:

- сформирует умения принимать и выполнять учебную задачу;
- сформирует представления о режиме дня;
- сформирует представления о себе как о человеке.

личностные:

- сформирует представления о пользе занятий спортом;
- сформирует навыки личной гигиены;
- сформирует навыки взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации (в командных видах игры);
- будет соблюдать правила безопасного поведения.

*3-й год обучения:***образовательные:**

- выполняет физические упражнения по инструкции и показу учителя;
- научится соблюдать правила спортивных и подвижных игр.

метапредметные:

- сформирует навыки конструктивного разрешения конфликтов;
- сформирует навыки оценки собственного поведения и внесения необходимых корректив;
- сформирует навыки понимания причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

личностные:

- будет проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- будет проявлять самостоятельность, личную ответственность за свои поступки;
- будет соблюдать правила безопасного поведения.

*4-й год обучения:***образовательные:**

- научится выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- сформирует умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
- научится играть в подвижные и спортивные игры.

метапредметные:

- сформирует готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- сформирует потребность в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

личностные:

- будет проявлять самостоятельность, личную ответственность за свои поступки;
- освоит правила здорового и безопасного образа жизни;
- будет соблюдать правила безопасного поведения.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Сентябрь (4)					
Ключи к здоровью					
1	Беседа «Что такое физкультура?»	1	1	5	Беседа, наблюдение
2	Разучивание подвижных игр «Самолеты», «Поезд»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «Самолеты», «Поезд»	-	1		Наблюдение
4	День здоровья «Занимайся физкультурой!»	-	1		Соревнование
Октябрь (4)					
Питание и здоровье					
1	Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты»	1	1	5	Беседа
2	Разучивание подвижных игр «Дождик», «Солнышко и дождик»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «Дождик», «Солнышко и дождик»	-	1		Наблюдение
4	День здоровья «Соберем урожай!»	-	1		Игра - эстафета
Ноябрь (5)					
Мое здоровье в моих руках					
1	Беседа «Водичка, водичка, умой мое личико»	1	1	6	Беседа
2	Разучивание подвижных игр «Зайчик», «Мишка косолапый»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «Зайчик», «Мишка косолапый»	-	1		Наблюдение
4	День здоровья «В гостях у Мойдодыра»	-	1		Театрализованная игра
5	Беседа «На зарядку становись!»	1	-		Беседа
Декабрь (4)					
1	Разучивание подвижных игр «Птички и кошка», «Совушка»	-	1		Наблюдение

2	Закрепление подвижных игр «Птички и кошка», «Совушка»	-	1	5	Соблюдение правил игры	
3	День здоровья «Спортивный день рождения»	-	1		Ролевая игра	
Я в школе и дома						
4	Беседа «Одевайся по погоде!»	1	1		Опрос	
Январь (3)						
1	Разучивание подвижных игр «Снежки и ветер», «Берегись, заморожу!»	-	1	3	Наблюдение	
2	Закрепление подвижных игр «Снежки и ветер», «Берегись, заморожу!»	1	-		Наблюдение	
3	День здоровья «Зимние забавы»	1	-		Игры - развлечения	
Февраль (3)						
Чтоб забыть про докторов						
1	Беседа «Чтобы детки не болели»	1	1	4	Беседа	
2	Разучивание подвижной игры «Зайка беленький сидит»	-	1		Наблюдение	
3	Закрепление подвижной игры «Зайка беленький сидит»	-	1		Наблюдение	
Март (4)						
1	День здоровья «Мы растем здоровыми»	-	1	5	Игра - путешествие	
Я и мое ближайшее окружение						
2	Беседа «Мое настроение»	1	1		Опрос	
3	Разучивание подвижных игр «Прокати мяч», «Попади в ворота»	-	1		Наблюдение	
4	Закрепление подвижных игр «Прокати мяч», «Попади в ворота»	-	1		Наблюдение	
Апрель (3)						
1	День здоровья «Ярко светит солнышко»	-	1	4	Игра - эстафета	
Вот и стали мы на год взрослей						
2	Беседа «Безопасность в нашем доме»	1	1	Опрос		

3	Разучивание подвижных игр «Найди флажок», «Догони собачку»	-	1		Соблюдение правил игры
Май (3)					
1	Закрепление подвижных игр «Найди флажок», «Догони собачку»	-	1	3	Наблюдение
2	День здоровья «Лето красное – для здоровья время прекрасное»	-	1		Игра - путешествие
3	Итоговое занятие «Вот и стали мы на год взрослей»	-	1		Спортивная игра
	Итого:	10	23	33	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Сентябрь (4)					
Ключи к здоровью					
1	Беседа «Что такое здоровье?»	1	1	5	Беседа
2	Разучивание подвижных игр «Не задень», «Кто дальше бросит»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «Не задень», «Кто дальше бросит»	-	1		Выполнение правил игры
4	День здоровья «Будем здоровыми!»	-	1		Игра - эстафета
Октябрь (4)					
Питание и здоровье					
1	Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы»	1	1	5	Беседа
2	Разучивание подвижных игр «Лохматый пес», «Огуречик, огуречик»	-	1		Выполнение правил игры
3	Закрепление подвижных игр «Лохматый пес», «Огуречик, огуречик»	-	1		Выполнение правил игры
4	День здоровья «Спортивный огород»	-	1		Игра - эстафета
Ноябрь (5)					
Мое здоровье в моих руках					
1	Беседа «Зачем нужно мыть»	1	1		Беседа

	руки»					
2	Разучивание подвижных игр «Лошадки», «Пастух и стадо»	-	1		Наблюдение	
3	Закрепление подвижных игр «Лошадки», «Пастух и стадо»	-	1		Наблюдение	
4	День здоровья «Состязание здоровячков»	-	1		Соревнование	
Декабрь (4)						
1	Беседа «Зачем мы спим»	1	1	5	Опрос	
2	Разучивание подвижных игр «Снежиночки-пушиночки», «Найди Снегурочку»	-	1		Наблюдение	
3	Закрепление подвижных игр «Снежиночки-пушиночки», «Найди Снегурочку»	-	1		Наблюдение	
4	День здоровья «В гостях у Зимушки-Зимы»	-	1		Игра - путешествие	
Январь (3)						
Я в школе и дома						
1	Беседа «Если ты ушибся или порезался»	1	1	4	Беседа	
2	Разучивание подвижных игр «Точно в цель», «По снежному валу»	-	1		Наблюдение	
3	Закрепление подвижных игр «Точно в цель», «По снежному валу»	-	1		Выполнение правил игры	
Февраль (4)						
1	День здоровья «Здоровье дарит Айболит»	-	1	5	Театрализованная игра	
Чтоб забыть про докторов						
2	Беседа «Зачем человеку лекарства»	1	1		Опрос	
3	Разучивание подвижной игры «Воробышки и кот»	-	1		Наблюдение	
4	Закрепление подвижной игры «Воробышки и кот»	-	1	Выполнение правил игры		
Март (4)						
1	День здоровья «Я выбираю движение»	-	1		Соревнование	

Я и мое ближайшее окружение					
2	Беседа «Когда мы устаем»	1	1	5	Беседа
3	Разучивание подвижной игры «У медведя во бору»	-	1		Наблюдение
4	Закрепление подвижной игры «У медведя во бору»	-	1		Соблюдение правил игры
Апрель (3)					
1	День здоровья «Вместе весело шагать»	1	-		Игра - эстафета
Вот и стали мы на год взрослей					
2	Беседа «Безопасность на улице и во дворе»	1	1	4	Опрос
3	Разучивание подвижных игр «Подбрось-поймай», «Мой веселый звонкий мяч»	-	1		Наблюдение
Май (3)					
1	Закрепление подвижных игр «Подбрось-поймай», «Мой веселый звонкий мяч»	-	1	4	Наблюдение, опрос
2	День здоровья «Веселый стадион»	-	1		Игра - развлечение
3	Экскурсия на детскую игровую площадку «Расти здоровым!»	-	1		Наблюдение, опрос
4	Игровое занятие «Вот и стали мы на год взрослей»	-	1		Спортивная игра
	Итого:	9	25	34	

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Сентябрь (4)					
Ключи к здоровью					
1	Беседа «Уход за телом»	1	1	5	Беседа
2	Разучивание подвижных игр «Море волнуется», «Рыбак и рыбки»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «Море волнуется», «Рыбак и рыбки»	-	1		Наблюдение

4	День здоровья «Путешествие в страну здоровья»	-	1		Игра - путешествие
Октябрь (4)					
Питание и здоровье					
1	Беседа «Еда и настроение»	1	1	5	Опрос
2	Разучивание подвижной игры «Мышеловка»	-	1		Выполнение инструкций педагога
3	Закрепление подвижной игры «Мышеловка»	-	1		Выполнение инструкций педагога
4	День здоровья «Вкусно и полезно»	-	1		игра - эстафета
Ноябрь (3)					
Мое здоровье в моих руках					
1	Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит!»	1	1	4	Беседа
2	Разучивание подвижных игр «По местам», «Найди пару»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «По местам», «Найди пару»	-	1		Выполнение правил игры
Декабрь (5)					
1	День здоровья «Вы мороза не боитесь?»	-	1	5	Игра - развлечение
2	Беседа «Как я соблюдаю режим дня»	1	-		Опрос
3	Разучивание подвижной игры «Лиса в курятнике»	-	1		Выполнение инструкций педагога
4	Закрепление подвижной игры «Лиса в курятнике»	-	1		Выполнение инструкций педагога
5	День здоровья «Быть здоровым здорово!»	-	1		Соревнование
Январь (3)					
Я в школе и дома					
1	Беседа «Опасно ли быть неряхой?»	1		3	Беседа
2	Разучивание подвижных игр «Снег кружится», «Зима пришла»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «Снег кружится», «Зима пришла»	-	1		Выполнение инструкций педагога

Февраль (4)					
1	День здоровья «Чистота и здоровье»	-	1	5	Игра - эстафета
Чтоб забыть про докторов					
2	Беседа «Где живут витамины»	1	1		Опрос
3	Разучивание подвижной игры «Мы веселые ребята»	-	1		Наблюдение
4	Закрепление подвижной игры «Мы веселые ребята»	-	1		Наблюдение
Март (3)					
1	День здоровья «В гостях у Витаминки»	-	1	4	Театрализованная игра
Я и мое ближайшее окружение					
2	Беседа «Можно ли кричать на других»	1	1		Беседа
3	Разучивание подвижных игр «Космонавты», «Замри!»	-	1		Выполнение правил игры
Апрель (4)					
1	Закрепление подвижных игр «Космонавты», «Замри!»	-	1	5	Наблюдение
2	День здоровья «Никогда не унывай!»	-	1		Соревнование
Вот и стали мы на год взрослых					
3	Беседа «Растения, которые нас лечат»	1	1		Беседа
4	Разучивание подвижных игр «Мячик кверху», «Ловишки с мячом»	-	1		Выполнение правил игры
Май (4)					
1	Закрепление подвижных игр «Мячик кверху», «Ловишки с мячом»	-	1	Наблюдение	
2	День здоровья «Чтоб расти нам сильными»	-	1	Игра - развлечение	
3	Экскурсия на пришкольный участок «Аптека под ногами»	-	1	Наблюдение	
4	Игровое дело «Вот и стали мы на год взрослых»	-	1	Театрализованная игра	
Итого:		8	26	34	

4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Сентябрь (4)					
Ключи к здоровью					
1	Беседа «Чистота – залог здоровья»	1	1	5	Беседа
2	Разучивание подвижных игр «Зеркало», «Запрещенное движение»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «Зеркало», «Запрещенное движение»	-	1		Выполнение правил игры
4	День здоровья «Осенняя эстафета»	-	1		Соревнование
Октябрь (4)					
Питание и здоровье					
1	Беседа «Как правильно питаться?»	1	1	5	Опрос
2	Разучивание подвижных игр «Уголки», «Займи место»	-	1		Выполнение правил игры, наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «Уголки», «Займи место»	-	1		Выполнение правил игры, наблюдение
4	День здоровья «Здоровое питание – отличное настроение»	-	1		Спортивный праздник
Ноябрь (3)					
Мое здоровье в моих руках					
1	Беседа «Как беречь свое здоровье?»	1	1	4	Опрос
2	Разучивание подвижных игр «Кто быстрее», «Колокольчик»	-	1		Выполнение инструкции учителя
3	Закрепление подвижных игр «Кто быстрее», «Колокольчик»	-	1		Выполнение инструкции учителя
Декабрь (5)					
1	День здоровья «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»	-	1	5	Соревнование
2	Беседа «Станем сильными и красивыми»	1	-		Оброс
3	Разучивание подвижных игр «Найди секрет», «Забей гол в ворота»	-	1		Выполнение инструкции учителя

4	Закрепление подвижных игр «Найди секрет», «Забей гол в ворота»	-	1		Выполнение инструкции учителя
5	День здоровья «Спорт – это сила и здоровье»	-	1		Игра - эстафета
Январь (3)					
Я в школе и дома					
1	Беседа «Почему некоторые привычки называются вредными»	1	1	4	Выполнение инструкций по ТБ
2	Разучивание подвижных игр «След в след», «Найди по следу»	-	1		Наблюдение
3	Закрепление подвижных игр «След в след», «Найди по следу»	-	1		Наблюдение
Февраль (4)					
1	День здоровья «Город Физкультурный»	-	1	5	Игра - развлечение
Чтоб забыть про докторов					
2	Беседа «Чтобы зубы не болели»	1	1		Беседа
3	Разучивание подвижной игры «Повторяй движения и слова»	-	1		Выполнение инструкции учителя
4	Закрепление подвижной игры «Повторяй движения и слова»	-	1		Выполнение инструкции учителя
Март (3)					
1	День здоровья «Огонек здоровья»	-	1	4	Игра - путешествие
Я и мое ближайшее окружение					
2	Беседа «Как мы слышим, видим, чувствуем?»	1	1		Беседа
3	Разучивание подвижной игры «Золотые ворота»	-	1		Наблюдение
Апрель (4)					
1	Закрепление подвижной игры «Золотые ворота»	-	1	5	Наблюдение
2	День здоровья «Спортивный концерт»	-	1		Театрализованная игра
Вот и стали мы на год взрослей					
3	Беседа «Безопасное лето»	1	1	Опрос	

4	Разучивание подвижных игр «Блуждающий мяч», «Имена»	-	1		Наблюдение
Май (4)					
1	Закрепление подвижных игр «Блуждающий мяч», «Имена»	-	1		Наблюдение
2	День здоровья «Праздник спортивного мяча»	-	1		Игра - развлечение
	Спортивная игра «Движение - жизнь»	-	1		Выполнение инструкции
4	Игровое занятие «Ведем здоровый образ жизни»	-	1		Спортивный праздник
	Итого:	8	26	34	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- гимнастические коврики;
- спортивные модули;
- гимнастические обручи;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- мячи (волейбольные, футбольные);
- кегли;
- мат гимнастический;
- мячи для фитнеса;
- комплект для игры в бадминтон;
- гимнастическая скамья;
- гимнастическая лестница;
- гимнастические ленты;
- ноутбук.

Пришкольная спортивная площадка:

- волейбольная игровая площадка;
- баскетбольная игровая площадка;

- теннисный стол.

Информационное обеспечение

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- мониторинг здоровья обучающихся.

Кадровое обеспечение

- учитель физической культуры;
- заместитель директора по УВР;
- медицинский работник;
- педагог – психолог;
- классные руководители.

2.3. Формы аттестации

- опрос;
- собеседование;
- практическая работа;
- практический показ;
- спортивные праздники.

2.4. Оценочные материалы

- соревнования;
- спортивные конкурсы.

2.5. Методические материалы

Методические виды продукции: разработки спортивных игр, бесед, конкурсов, подвижных игр, спортивных соревнований, эстафет.

Дидактический материал: наглядные пособия, таблицы, фотографии, дидактические карточки, видеозаписи, презентации, аудиозаписи.

Формы занятий: беседы, экскурсии, викторины, игры - эстафеты, конкурсы, игры - путешествия, театрализованные игры, спортивные соревнования.

Список литературы для педагога

1. Волошина Л.Н., Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2014.
2. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
5. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
6. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В.Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. – 304 с.
7. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016. – 352 с.
8. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.
9. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 192 с.
10. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду. / О.Б. Казина. – Ярославль: Академия развития, 2009. – 160 с.
11. Маллер А.Р., Цикото Г.В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 208 с.
12. <https://reshi-pishi.ru/>
13. <https://iqsha.ru/ilove/post/10-luchshikh-saitov-dlia-razvitiia-detei>

Список литературы для обучающихся

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Владос - Москва, 2017.
2. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.

3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
4. Панкеев И. Русские народные игры. - Москва, 2008.
5. <https://reshi-pishi.ru/>
6. <https://iqsha.ru/ilove/post/10-luchshikh-saitov-dlia-razvitiia-detei>