

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1 городского округа Стрежевой»**

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
протокол №1  
от «30» августа 2022 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОУ «Гимназия №1»  
О.А.Бахметова  
Приказ № 361/7 от «30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Здоровей-ка 1»**

Направление: физкультурно-оздоровительное  
Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Ульянова Н.Г.,  
учитель физической культуры  
*высшая квалификационная категория*

Стрежевой – 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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

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

### **Актуальность**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

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. Игра – ведущая деятельность детей. 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. 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).

### **Цель программы:**

содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

### **Задачи программы:**

- ✓ формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- ✓ -укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- ✓ - развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- ✓ - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- ✓ - Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

**I. Методы организации и осуществления деятельности** – словесные, наглядные, практические методы обучения.

**II Методы стимулирования и мотивации деятельности** - метод познавательных игр, дискуссии, организационно-деятельностные игры.

**III Работа в группах** – парах, тройках.

Программа рассчитана на 1 часовое занятие в неделю, 60 минут

## **Планируемые результаты**

### **Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка»**

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Дети должны :

**Знать:**

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

**Способы проверки ожидаемых результатов**

Зачеты, конкурсы, викторины, игры.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Участие в конкурсах, соревнованиях

**Календарный тематический график**

*«Здоровей-ка 1»*

*1 класс*

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

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
		<b>Народные игры</b>	
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	
		<b>Игры на развитие психических процессов.</b>	
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	
		<b>Подвижные игры</b>	
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	

19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.	
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	
		<b>Спортивные игры</b>	
27	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
28	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	
29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.	
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты	
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты	
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	Игра	

### **Литература , использованная при составлении программы**

1. Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологии.
2. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

