**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1 городского округа Стрежевой»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  протокол №145  от «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ «Гимназия №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Бахметова  Приказ № 373 от «31» августа 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Здоровей-ка 2»**

Направление: физкультурно-спортивное

Категория и возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок освоения программы: 1год

Объем часов: 34

Составитель:

Ульянова Наталья Геннадиевна,

учитель физической культуры

Стрежевой

2023 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  здо-ровому  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,40 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 2»***

***2 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, 34 часа в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Дата**  **Проведения** |
| 1 | Вводное занятие |  |  |
|  |  | **Народные игры** |  |
| 2 | «Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |
| 3 | Русская народная игра «Филин и пташка». | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |  |
| 4 | Русская народная игра «Горелки». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 5 | Русская народная игра «Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. |  |
| 6 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 7 | Русская народная игра «Зарница» | Правила игры.  Проведение игры. Эстафета. |  |
|  |  | **Игры на развитие психических процессов.** |  |
| 8 | Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам»,  «Магазин ковров»,  «Волшебная палитра». |  |
| 9 | «Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры  «Ищи безостановочно»,  «Заметь всё»,  «Запомни порядок». |  |
| 10 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |  |
| 11 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |  |
| 12 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай»,  «определим игрушку». |  |
| 13 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга»,  «Три характера». |  |
|  |  | **Подвижные игры** |  |
| 14 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |  |
| 15 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |  |
| 16 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. |  |
| 17 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |  |
| 18 | «Чтоб забыть про докторов»  Игра «Волк во рву» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |  |
| 19 | Весёлые старты со скакалкой | Комплекс ОРУ со скакалкой. |  |
| 20 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 21 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.  Метание снежков в цель. |  |
| 22 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 23 | Игра «Совушка». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 24 | Игра «Удочка» | Игры со скакалкой, мячом. |  |
| 25 | Игра «Перемена мест» | Построение. Строевые упражнения, перемещение. |  |
| 26 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 27 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. |  |
|  |  | **Спортивные игры** |  |
| 28 | Перестрелка | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |
| 29 | Перестрелка | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. |  |
| 30 | «Вот и стали мы на год  взрослей»  Перестрелка | Мониторинг  Проведение игры. |  |
| 31 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. |  |
| 32 | «Мяч поднимай-мышцы укрепляй» | Игры, эстафеты |  |
| 33 | «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай» | Игры, эстафеты |  |
| 34 | «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу» | Игра |  |

**Литература , использованная при составлении программы**

1.Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровье сберегающих технологии.

2.Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)

3.Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.