

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МР Абзелиловский район

МБОУ СОШ д. Казмашево

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

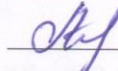
 Мусина Д.Н.

Протокол №1

от "30" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

 Аюпова Р.И.

Протокол №1

от "01" 09.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы:

 Атауллин З.В.

Приказ №1/20

от "01" 09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности для 4 класса «Будь здоров»
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Басирова Гульсина Расулевна
учитель начальных классов

Рыскужино 2023

Срок реализации : 1 год

1.Пояснительная записка.

Программа «Будь здоров» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 4 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные

ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа «Будь здоров» тесно связана с такими учебными дисциплинами: окружающий мир, литературное чтение, физическая культура. Уроки здоровья не являются отдельным звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры. Во время проведения уроков здоровья ребята читают сказки, загадки, пословицы и поговорки о здоровье, а также разыгрывают сценки. Для этого необходимы умения, полученные на уроках литературного чтения.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа предназначена для учащихся 4 классов. 4 класс – 68ч. в год (2 часа в неделю)

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будь здоров» состоит из 6-ти разделов:

Вводное занятие. За здоровый образ жизни

- Спорт любить — здоровым быть!
- Игры на развитие психических процессов
- Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!
- Часы здоровья
- Праздники

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Ценностные ориентиры.

Программа ориентирована не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы.

- ✓ Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- ✓ Организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- ✓ Организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- ✓ Активное использование спортивной площадки
- ✓ Проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- ✓ Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- ✓ Организация питания учащихся;
- ✓ Опроеднение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- ✓ Организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- ✓ Организация и проведение профилактической работы с родителями;
- ✓ Организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

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

Режим и место проведения занятий.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

**Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров»
можно считать следующие критерии:**

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Формы подведения итогов работы.

- ✓ Анкетирование детей
- ✓ Мониторинг состояния здоровья детей
- ✓ Спортивные праздники с привлечением родителей

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Будь здоров» ученики научатся:

- ✓ составлять режим дня;
- ✓ соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- ✓ управлять своими эмоциями;
- ✓ выполнять упражнения для профилактики простудных

заболеваний, сколиоза, плоскостопия;

- ✓ включать в свой рацион питания полезные продукты;
- ✓ соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- ✓ соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- ✓ соблюдать правила пожарной безопасности;
- ✓ соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- ✓ установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- ✓ потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- ✓ этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- ✓ уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- ✓ понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- ✓ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- ✓ проводить сравнение и классификацию объектов;
- ✓ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- ✓ проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- ✓ работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ✓ обращаться за помощью;
- ✓ формулировать свои затруднения;
- ✓ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✓ слушать собеседника;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;

- ✓ осуществлять взаимный контроль;
- ✓ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются тренинги, практические занятия, игры-соревнования, викторины, тестовые материалы: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др.

3.Содержание курса внеурочной деятельности. (68 ЧАСОВ)

1 раздел (1 ч)

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.

2 раздел (30 ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1.Народные игры (2ч.) Игры к различным народным праздникам:

«Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Коробейники»

Подвижные игры (18ч.) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом (3ч.) «Бабки», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок».

2.2.2. Игры – эстафеты (3ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.3. Игры с прыжками (3ч.): «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото»

2.2.4. Упражнения с короткими скакалками. (3ч.): Упражнения с короткими скакалками Прыжковые упражнения с короткими скакалками. Охотники и утки. Прыжковые упражнения со скакалкой. Перестрелка. Эстафеты со скакалкой. Игры со скакалками. «Скакалочка», «Люлька».

2.2.5. Кто сильнее? Игры-соревнования (3ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

2.2.6. Мой весёлый звонкий мяч! (3ч.) «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

2.2.7. Сюжетные игры (3ч.): «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». Загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха».

2.3. *Пальчиковые игры (2ч.)*. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй,

пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. Спортивные праздники (5ч

3 раздел Игры на развитие психических процессов.(3ч.) Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4 раздел (24 ч)

4.1.Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Уроки Мойдодыра(4ч)

Сценка «Волшебная щёточка». Конкурс загадок. Игра «Полезно-вредно»

Сюжетно- ролевая игра. «Советы доктора Воды»

Цели:формирование навыков здорового образа жизни; выработка потребности в чи-стоте и правильном уходе за телом человека.

Закаливание обливанием и обтиранием

Цели: ознакомление с правилами закаливания водой; способствование укреплению здоровья детей

4.2. Как живёт мой организм.(4ч,)

Глаз – орган зрения. Органы слуха. Видеопрезентация «Как мы слышим».

Как беречь орган слуха.

Цели: формирование валеологически грамотной личности, доступно познакомить учащихся с органом зрения, с упражнениями, способствующими предупреждению заболевания глаз. закрепление знания о

функции органов слуха у человека; повышать уровень навыков бережного отношения к данным органам.

Надёжная защита организма – кожа .Уход за руками и ногами

Цели: дать понятие о функциональном предназначении кожи; формирование навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм.

Разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

Комплексы упражнений для ног.

4.3 Здоровое питание –отличное настроение. (4ч)

Как питаешься, так и улыбаешься

Цели: ознакомление учащихся с историей питания; развитие речи; воспитание чувства коллективизма.

Викторина с элементами соревнования. «Быть здоровым – значит быть счастливым

Путешествие по городу «Ням-Нямску»

Цели: дать представление о полезных продуктах, здоровому питанию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; корректировать вредные пищевые пристрастия.

Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия

4.4. Полезные и вредные привычки. (4ч.)

Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек. «Нехорошие слова».

Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Чистота слова. **Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»**

Цель: формирование понятия о здоровом образе жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо»

Работа по группам «Вредные – полезные привычки», индивидуальная работа «Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

4.5. Помоги себе сам. (4ч.)

Оказание первой помощи. Как уберечься от укусов насекомых.

«Травма. Можно ли уберечься от травм?»

Цели: учить предвидеть опасность, соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих.

Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».

Почему человеку необходимо отдыхать. Игра «Закончи предложение».

Сказка «В трёх соснах заблудились».

5. Доктора природы(6ч).

Лекарственные растения. Целебные свойства растений.

«Лекарственные растения нашего края»

Викторина: «Целебное лукошко»

6. Часы здоровья.(4ч) .

1.Вовка в яблочном царстве

2.Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!»

Цели: формирование необходимых знаний, умений, навыков по сохранению и укреплению здоровья, воспитание общей культуры здоровья; развитие коммуникативных умений учащихся

3.«Путешествие на остров Здорового Образа Жизни»

Цели: дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни, помочь задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни, сделать вывод о том, что способствует здоровью.

7.Праздники (12ч.)

Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила», Праздник «Мир русских народных игр» , «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»Витамины правители.Огонёк здоровья.
Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизниМузыкально-спортивный праздник

Цели: формирование подвижно-игровых навыков у детей; способствовать сплочению детского коллектива.прививать потребность в здоровом образе жизни, интерес к физическим упражнениям и занятиям спортом.

**4. Тематическое планирование с определением основных видов
внеурочной деятельности обучающихся.**

№ п/п	Содержание программы	4 класс	
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	1	Развивать физическую активность, выносливость, ловкость, способность взаимодействовать в командной игре. Поощрять двигательную активность в группе, на прогулке. Сформировать у детей устойчивые мотивации здорового образа жизни и стремления к регулярным занятиям физкультурой.
2	Спорт любить — здоровым быть!	25	
2.1	<i>Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов</i>	2	
2.2	<i>Подвижные игры</i>	18	
2.2.1	Играя, подружись с бегом	3	
2.2.2	Игры – эстафеты	3	
2.2.3	Игры с прыжками	3	
2.2.4	Упражнения с короткой скакалкой.	3	
2.2.5	Кто сильнее? Игры-соревнования	3	
2.2.6	Мой весёлый звонкий мяч!	3	
2.3	<i>Сюжетные игры</i>	3	
2.4	<i>Пальчиковые игры.</i>	2	
3.	Игры на развитие психических процессов	3	Способствовать формированию у детей положительных эмоций.
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	24	Укреплять здоровье детей. Формировать культурно- гигиенические навыки, представление о здоровом образе жизни,
4.1	Уроки Мойдодыра		
4.2	КАК ЖИВЁТ МОЙ ОРГАНИЗМ		
4.3	Здоровое питание –отличное настроение		

4.4	Полезные и вредные привычки		Напомнить о том, что болезнь – это плохо и о том, что нужно делать, чтобы не болеть; Расширять представления детей о полезных продуктах и витаминах, знания детей о пользе и применении лекарственных растений.
4.5	Помоги себе сам		
4.6	Доктора природы		
5.	Часы здоровья	3	Привлекать детей к совместным играм и упражнениям. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывать свои действия с действиями других, уверенность в себе и своих, Развивать гендерные представления. Способствовать формированию у детей положительных эмоций.
6.	Праздники	12	
	Итого	68	

Тематическое планирование распределения часов.

№ п/п	Содержание программы	4 класс	Часы аудиторн ых занятий	Часы внеаудиторны х занятий
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	1	1	
2	Спорт любить — здоровым быть!	25	-	25
2.1	<i>Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов</i>	2	-	2
2.2	<i>Подвижные игры</i>	18	-	18
2.2.1	Играя, подружись с бегом	3	-	3
2.2.2	Игры – эстафеты	3	-	3
2.2.3	Игры с прыжками	3	-	3
2.2.4	Упражнения с короткой скакалкой.	3	-	3
2.2.5	Кто сильнее? Игры-соревнования	3	-	3
2.2.6	Мой весёлый звонкий мяч!	3	-	3
2.3	<i>Сюжетные игры</i>	3	-	3
2.4	<i>Пальчиковые игры.</i>	2	-	2
3.	Игры на развитие психических процессов	3	-	3
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	24	14	10
4.1	Уроки Мойдодыра		2	2
4.2	КАК ЖИВЁТ МОЙ ОРГАНИЗМ		2	2
4.3	Здоровое питание –отличное настроение		2	2
4.4	Полезные и вредные привычки		4	

4.5	Помоги себе сам		2	2
4.6	Доктора природы		2	2
5.	Часы здоровья	3		3
6.	Праздники	12		12
	Итого	68	15	53

5. Описание учебно - методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987

12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011

Литература для родителей и детей:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
8. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

Календарно- тематическое планирование

<i>№ п/п</i>		<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>	<i>дата</i>	<i>факт</i>
1.		За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.	1	8.09	
СПОРТ ЛЮБИТЬ -ЗДОРОВЫМ БЫТЬ! (28ЧАСОВ)					
Народные игры (2 часа)					
		Народные игры «Проводы берёзы», «Бой крашенками»,	1	8.09	
2.		Народные игры «Коробейники»,	1	15.09	
Подвижные игры (18)					
Играя, подружись с бегом (3 часа)					
		Играя, подружись с бегом «Бабки», «Платок», ,	1	15.09	
3.		Играя, подружись с бегом «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк»,	1	22.09	
		Играя, подружись с бегом «Пирожок». . «Дорожки»,	1	22.09	
Игры – эстафеты (3 часа)					
4.		Игры – эстафеты «Большая круговая эстафета».	1	29.09	

		Игры – эстафеты», «Эстафеты-поезда»,	1	29.09	
5.		Игры – эстафеты «Команда быстроногих	1	6.10	
		Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	2	6.10	
6.				13.10	
Игры с прыжками (3 часа)					
		Игры с прыжками.: «Кто дальше», «Болото»	1	13.10	
7.		Игры с прыжками «Перетягивание прыжками»,	1	20.10	
		Игры с прыжками «Попрыгунчики»,	1	20.10	
Упражнения с короткими скакалками. (3 часа)					
8.		Прыжковые упражнения с короткими скакалками. Игры со скакалками. «Люлька»,	1	27.10	
		Упражнения с короткими скакалками .Эстафеты со скакалкой	1	27.10	
9.		Упражнения с короткими скакалками «Скакалочка»,	1	10.11	
Кто сильнее? Игры-соревнования (3 часа)					
		Кто сильнее? Игры-соревнования «Бой петухов»,	1	10.11	
10.		«Путешествие на остров Здорового Образа Жизни»	1	17.11	
		Игры-соревнования «Эстафета с чехардой»	1	17.11	

11.		Спортивный праздник «Богатырская сила»	1	24.11	
Мой весёлый звонкий мяч! (3 часа)					
		Мой весёлый звонкий мяч! «Домики», «Единоборство», «Двенадцать палочек», «Рулетка».	1	24.11	
12.		Мой весёлый звонкий мяч! «Городки», «Лапта»,	1	1.12	
		Мой весёлый звонкий мяч! «Бирюльки».	1	1.12	
13.		Спортивные праздники», Праздник «Мир русских народных игр»	2	8.12	
				8.12	
Сюжетные игры (3 часа)					
14.		Сюжетные игры: «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Да и нет», , «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха»,	1	15.12	
		Сюжетные игры«Пчёлки и ласточки». «Мимика	1	15.12	
15.		Сюжетные игры Загадки, шарады, каламбуры. «Отвечай, не говоря!»	1	22.12	
Пальчиковые игры (2 часа)					
		. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь	1	22.12	
16.		Пальчиковые игры?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».	1	29.12	

		Спортивные праздники	2	29.12	
17.		Праздник «Мама, папа, я – здоровая семья»,		12.01	
Игры на развитие психических процессов (3 часа)					
		Игры на развитие психических процессов	1	12.01	
18.		Закаливание организма. Сказка «О Микробах»	1	19.01	
		Игры на развитие психических процессов	1	19.01	
ЧТО НАДАО ЗАНТЬ И УМЕТЬ, ЧТОБЫ НИКОГДА НЕ БОЛЕТЬ! (24 ЧАСА)					
<i>Уроки мойдодыра (4 часа)</i>					
19.		Сценка «Волшебная щёточка».	1	26.01	
		Сюжетно- ролевая игра. «Советы доктора Воды»	1	26.01	
20.		Закаливание обливанием и обтиранием	1	2.02	
		Конкурс загадок.	1	2.02	
<i>Как живет мой организм(4 часа)</i>					
21.		Глаз – орган зрения. Органы слуха Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха	1	9.02	
		Надёжная защита организма – кожа .Уход за руками и ногами.	1	9.02	
22.		Разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора» Игра «Найди верный ответ».	1	16.02	
		Пусть будут здоровы наши ножки	1	16.02	

		«плоскостопие» и меры его профилактики; разучить комплекс упражнений для ног.			
23.		Спортивные праздники	2	1.03	
		«Богатырская сила»,		1.03	
<i>Здоровое питание-отличное настроение (4 часа)</i>					
24.		Как питаешься, так и улыбаешься	1	15.03	
		Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!»	1	15.03	
25.		Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия	1	22.03	
		Путешествие по городу «Ням-Нямску»	1	22.03	
<i>Полезные и вредные привычки(4 часа)</i>					
26.		Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек. «Нехорошие слова».	1	5.04	
		Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	5.04	
27.		Чистота слова. Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»	1	12.04	
		«Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.	1	12.04	
<i>Помоги себе сам (4 часа)</i>					
28.		Оказание первой помощи.	1	19.04	

		«Травма. Можно ли уберечься от травм?»	1	19.04	
29.		Деловая игра «Формула здоровья». Как нужно закаляться. Почему люди болеют. Игра-соревнование «Кто больше знает».	1	26.04	
		Почему человеку необходимо отдыхать. Игра «Закончи предложение». Сказка «В трёх соснах заблудились».	1	26.04	
Доктора природы(4 часа)					
30.		Лекарственные растения. Целебные свойства растений	1	3.05	
		«Лекарственные растения нашего края». Показ презентации	1	3.05	
31.		«Лекарственные растения нашего края». Составление справочника лекарственных растений нашей местности	1	17.05	
		Викторина: «Целебное лукошко»	1	17.05	
32.		Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух»	1	24.05	
Час здоровья 1 (час)					
33.		Вовка в яблочном царстве	1	24.05	

скреплено печатью
14/лет 7/назучает

лист

директор МБОУ СОШ д.Казмашево
Атауллин З.В. /

