**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №39»**

Утверждена

приказом директора

МБОУ школа № 39

от 01.09.2020 №344-п

**Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«ЗДОРОВЕЙКА»**

**возраст обучающихся: 2 класс**

**срок реализации: 1 год.**

**Автор-составитель**

**Глазкова М.А.**

**г. Дзержинск**

**2020-2021г.**

**1.Ожидаемые результаты следующие**

**Результатами практической деятельности** по программе «Здоровейка» можно считать следующее:

- ***личностными*** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому илипри поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- ***метапредметными*** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- ***предметными*** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются новые знания и закрепляются через систему тренировочных упражнений и игр.

**Содержание курса "Здоровейка" ( 36 ч )**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

**Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:**

1. **«Я в школе и дома» ( 6 ч )**: формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек.

2. **«Питание и здоровье» ( 6 ч )**: основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится:различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню.

Ученик получит возможность научиться:соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. **«Моё здоровье в моих руках» ( 6 ч )**: влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.

Ученик научится**:** новым знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня, закаляться.

Ученик получит возможность научиться:чередовать труд и отдых, соблюдать режим дня,выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем.

4. **«Я и моё окружение» ( 7 ч )**: развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Ученик научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным.

5. «**Чтоб забыть про докторов» ( 5 ч )**: болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится**:** основным способам закаливания,познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться**:** применять способы закаливания**,** выполнятьфизические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. **«Вот и стали мы на год взрослей» ( 6 ч):** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

Ученик научится:правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные и ядовитые растения.

Ученик получит возможность научиться:закаливать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

**Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам**:

1. «**Народные игры».**  Знакомство с играми своего народа и других народностей, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.
2. **«Бессюжетные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

**3. "Игры-забавы"** Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

**4.** **«Игры-эстафеты».** Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.

**5**. **«Спортивные игры».** Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, **обручем.**

**6**. **«Любимые игры детей».** Закрепление полученных знаний в 1 классе, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

Ученик научится:играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться:сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

**Календарно - тематическое планирование "Здоровейка"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема раздела, занятия** | | **Кол-во часов** | | **Характеристика видов деятельности**  **обучающихся**  **Виды и формы занятий**  **Формы контроля** | **Дата проведения** | | | | **Примечание** | |
| **план** | | **факт** | |
|  | | **1. Я в школе и дома.** | | **6** | |  |  | |  | |  | |
| **1.** | | Гигиена позвоночника. Сколиоз. | | 1 | | Гимнастика для спины и шеи.  Разучивают и выполняют спец. упражнения. | 5.09 | |  | |  | |
| **2.** | | Почему устают глаза? | | 1 | | Комплекс упражнений для глаз.  Разучивают и выполняют упражнения. | 12.09 | |  | |  | |
| **3.** | | Я сажусь за уроки. | | 1 | | Беседа.  Составляют памятку «Как правильно делать уроки». | 19.09 | |  | |  | |
| **4.** | | Шалости и травмы. | | 1 | | Беседа.  Внимательно слушают и отвечают на вопросы. | 26.09 | |  | |  | |
| **5.** | | Компьютер-друг или враг? | | 1 | | Беседа.  Слушают, участвуют в беседе, отвечают на вопросы. | 3.10 | |  | |  | |
| **6.** | | Умники и умницы. | | 1 | | **Викторина.**  Отвечают на вопросы, анализируют ситуации, задают  загадки соперникам. | 10.10 | |  | |  | |
|  | | **2. Питание и здоровье.** | | **6** | |  |  | |  | |  | |
| **7.** | | Правильное питание-  залог здоровья. | | 1 | | Беседа.  Составляют меню на день и на неделю. | 17.10 | |  | |  | |
| **8.** | | Культура питания. Этикет. | | 1 | | Беседа. Практическое занятие "Мы идём в столовую". Упражняются в этикете и культуре питания. | 24.10 | |  | |  | |
| **9.** | | Я выбираю кашу. | | 1 | | Беседа о пользе и видах каш. Чтение рассказа Драгун  ского "Тайное становится явным".  Обсуждают прочитанного. Читают по ролям. | 6.11 | |  | |  | |
| **10** | | Что дает нам море. | | 1 | | Беседа о морских продуктах. Показ презентации.  Обсуждение. Отвечают на вопросы, рассказывают по теме. | 14.11 | |  | |  | |
| **11** | | Вкусные и полезные вкусности. | | 1 | | Беседа. Конкурс рисунков.  Рисуют рисунки на заданную тему. | 21.11 | |  | |  | |
| **12** | | Светофор здорового питания. | | 1 | | **Викторина среди 2 кл.**  Отвечают на вопросы, анализируют ситуации, задают вопросы соперникам. | 28.11 | |  | |  | |
|  | | **3. Моё здоровье в моих руках.** | | **6** | |  |  | |  | |  | |
| **13** | | Что такое иммунитет. | | 1 | | Беседа. Просмотр мультфильма.  Читают стихотворение А.Л. Барто «Мимоза». | 5.12 | |  | |  | |
| **14** | | Прививки. | | 1 | | Беседа.  Чтение стихотворения С.Михалкова «Прививка». | 12.12 | |  | |  | |
| **15** | | Спорт в жизни человека. | | 1 | | Показ презентации, беседа.  Рассказывают о своих достижениях в спортивных кружках и секциях. | 19.12 | |  | |  | |
| **16** | | Слагаемые здоровья. | | 1 | | Совместное творчество .  Рисование плаката-аппликации. | 26.12 | |  | |  | |
| **17-18** | | День Здоровья «Будьте здоровы!» | | 2 | | **Спортивное мероприятие**. Спортивная эстафета среди 2 классов. | 16.01,  23.01 | |  | |  | |
|  | | **4. Я и моё окружение.** | | **7** | |  |  | |  | |  | |
| **19** | | Взаимоотношения в семье. | | 1 | | Беседа. Методика «Рисунок семьи».  Выполняют рисование. | 30.01 | |  | |  | |
| **20** | | Нет вредным привычкам. | | 1 | | Беседа.  Слушают сказку, отвечают на вопросы. | 6.02 | |  | |  | |
| **21** | | Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика. | | 1 | | Игра-тренинг.  Учатся выражать и изображать мимикой различные житейские ситуации. | 13.02 | |  | |  | |
| **22** | | Выразительность движений. | | 1 | | Игра «Пантомима».  Учатся выражать и изображать мимикой и жестами различные житейские ситуации. | 20.02 | |  | |  | |
| **23** | | Релаксация. | | 1 | | Упражнения на релаксацию.  Разучивают и выполняют упражнения для снятия напряжения. | 27.02 | |  | |  | |
| **24** | | Давай жить дружно! | | 1 | | Беседа.  Разучивают песню "Настоящий друг", показывают мини-сценки. | 5.03 | |  | |  | |
| **25** | | Музыкальная мозаика. | | 1 | | Свободное рисование под музыкальное оформление. Выставка работ. Обсуждение настроения, выраженного в рисунке. | 12.03 | |  | |  | |
|  | | **5. Чтоб забыть про докторов.** | | **5** | |  |  | |  | |  | |
| **26** | | Признаки болезней. Как защитить себя от болезней. | | 1 | | Беседа.  Участвуют в беседе, отвечают на вопросы, приводят примеры. | 19.03 | |  | |  | |
| **27** | | Какие врачи нас лечат. | | 1 | | Ролевая игра "Больница". Дети выступают в роли докторов и пациентов. | 26.03 | |  | |  | |
| **28- 29** | | "Все спортом занимаются" | | 2 | | Разучивание песни о спорте.  Учат слова песни, исполняют под музыку. | 2.04,  9.04 | |  | |  | |
| **30** | | Сказка «Репка» на новый лад. | | 1 | | **Инсценировка** сказки. Показ в актовом зале для 2-классников.  Разучивают слова, исполняют роли, читают стихи, поют песню. | 16.04 | |  | |  | |
|  | | **6. Вот и стали мы на год взрослее.** | | **4** | |  |  | |  | |  | |
| **31** | | Как и чем можно отравиться. Первая помощь. | | 1 | | Презентация. Беседа.  Обсуждают, отвечают на вопросы. | 23.04 | |  | |  | |
| **32** | | А.Колобов. Красивые грибы. | | 1 | | Просмотр презентации, обсуждение. Игра "Грибники".  Дети "собирают" грибы, учатся отличать съедобные грибы от несъедобных. | 30.04 | |  | |  | |
| **33** | | Домашняя аптека. | | 1 | | Беседа.  Слушают, отвечают на вопросы, собирают домашнюю аптечку(под руководством учителя). | 7.05 | |  | |  | |
| **34** | | Наши успехи и достижения. | | 1 | | Итоговое занятие. **Диагностика.**  Выполняют тестовые задания. | 14.05 | |  | |  | |
|  | | **Спортивные игры** | | **2** | |  |  | |  | |  | |
| **35** | | Мини-футбол | | 1 | | Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. | 21.05 | |  | |  | |
| **36** | | Спортивный праздник | | 1 | | Игры, эстафеты для 2 классов. | 26.05 | |  | |  | |
| **Календарно - тематическое планирование "Подвижных игр".** | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела, урока** | | **Кол-во часов** | | **Виды и формы занятий**  **Характеристика видов деятельности**  **обучающихся**  **Формы контроля** | | | **Дата проведения** | | | | **Примечание** | |
| **план** | | **факт** | |
|  | **Народные игры** | | **8** | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Бояре. | | 1 | | Игра-песня. Разучивание слов песни, проведение игры. | | 19.09 | |  | |  | |
| 2 | Краски. | | 1 | | Повторение правил, проведение игры. | | 26.09 | |  | |  | |
| 3 | Салки. | | 1 | | Повторение правил, проведение игры. | | 3.10 | |  | |  | |
| 4 | Колечко. | | 1 | | Разучивание правил, проведение игры. | | 17.10 | |  | |  | |
| 5 | Хлебец.  Украинская народная игра | | 1 | | Разучивание, проведение игры. | | 24.10 | |  | |  | |
| 6 | Горный козёл  Таджикская народная игра | | 1 | | Разучивание, проведение игры. | | 6.11 | |  | |  | |
| 7 | Конное состязание  Казахская народная игра | | 1 | | Разучивание, проведение игры. | | 14.11 | |  | |  | |
| 8 | Волк и ягнята  Бурятская народная игра | | 1 | | Разучивание, проведение игры. | | 5.12 | |  | |  | |
|  | **2. Бессюжетные игры** | | **5** | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Петушиный бой. | | 1 | | Разучивание, проведение игры. Отработка координации  движений, ловкости. | | 19.12 | |  | |  | |
| 2 | Ловишки-перебежки. | | 1 | | Разучивание, проведение игры. Упражнение в скоростных беговых навыках. | | 26.12 | |  | |  | |
| 3 | Попади в след. | | 1 | | Разучивание, проведение игры. Построение. Перемещение. | | 16.01 | |  | |  | |
| 4 | Белые медведи. | | 1 | | Разучивание, проведение игры. Упражнение в координации движений, ловкости. | | 23.01 | |  | |  | |
| 5 | Закрепление. Игры по выбору. | | 1 | | **Проведение детьми понравившихся игр (по выбору).** | | 30.01 | |  | |  | |
|  | **3. Игры-забавы** | | **5** | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Охота на тигра. | | 1 | | Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. | | 6.02 | |  | |  | |
| 2 | Рыбаки. Донеси рыбку. | | 1 | | Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. | | 13.02 | |  | |  | |
| 3 | Черепаха-путешественница. | | 1 | | Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. | | 20.02 | |  | |  | |
| 4 | Собери орехи. | | 1 | | Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. | | 27.02 | |  | |  | |
| 5 | Пролезь сквозь мешок. | | 1 | | Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. | | 5.03 | |  | |  | |
|  | **4. Игры-эстафеты** | | **4** | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Переправа. Эстафета с обручем. | | 1 | | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | | 12.03 | |  | |  | |
| 2 | Кто быстрее. Эстафеты с мячом. | | 1 | | Комплекс ОРУ с мячом. Отработка умения владеть мячом. | | 19.03 | |  | |  | |
| 3 | Кто быстрее. Эстафеты со скакалкой. | | 1 | | Комплекс ОРУ со скакалкой. Отработка умения владеть  скакалкой. | | 26.03 | |  | |  | |
| 4 | Комбинированная эстафета. | |  | | **Весёлые старты.** Отработка координации движений,  быстроты реакций, подвижности, ловкости. | | 2.04 | |  | |  | |
|  | **5. Любимые игры детей** | | **5** | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Увернись от мяча. Вышибалы. | | 1 | | Отработка координации движений, быстроты реакций,  подвижности, ловкости. | | 9.04 | |  | |  | |
| 2 | Меткий стрелок. | | 1 | | Отработка координации движений, быстроты реакций,  подвижности, ловкости. | | 16.04 | |  | |  | |
| 3 | Второй (третий) лишний. | | 1 | | Отработка координации движений, быстроты реакций,  подвижности, ловкости. | | 23.04 | |  | |  | |
| 4 | Картошка. | | 1 | | Отработка координации движений, быстроты реакций,  подвижности, ловкости. | | 30.04 | |  | |  | |
| 5 | Собачки. | | 1 | | Отработка координации движений, быстроты реакций,  подвижности, ловкости. | | 7.05 | |  | |  | |
|  | **6. Спортивные игры** | | **2** | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Мини-футбол | | 1 | | Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. | | 21.05 | |  | |  | |
| 4 | **"Выше, сильнее, быстрее»** | | 1 | | **Спортивный праздник.**  **Игры, эстафеты для 2 классов.** | | 26.05 | |  | |  | |