**Ростовская область Тацинский район станица Тацинская**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2**

 **СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. Колбасина

учителей начальных классов по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_М. И. Зверева Приказ от 29.08.2019 г. № 166

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. Н. Марченко «29»\_августа 2019 г.

Протокол МО от 29.08.2019 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни», 1А класс***

***\_\_начальное общее образование\_\_***

 **Количество часов *33 часа, 1 час в неделю***

 **Учитель *Нетруненко Валентина Ивановна***

**Программа разработана на основе *программы***

***Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья»***

***М.: «ВАКО», 2005г.***

***2019 – 2020 учебный год***

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» для учащихся 1А класса начального общего образования составлена на основе Федерального Государ­ственного стандарта начального общего обра­зования (ФГОС НОО, 06.10.2009 г. №373), авторской программы Л.А.Обухова и Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» и рекомендаций Н.И.Дереклеевой в книге «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья»,программа разработана с учётом санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189), основной образовательной программы школы на 2019 - 2020 учебный год.

**Учебно - методическое пособие:**

**1)**Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва «Вако» 2012г.

2)Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва «Вако» 2014г.

3).Ю. В. Науменко «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», Москва «Глобус» 2018г.

**ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

-сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

-обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

-добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

**Региональный компонент** включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Региональный компонент** |
| 3. | 19.09 | Игры с мячом. | Детские игры и забавы юных казачат. |
| 8. | 24.10 | Догонялки. | Игра «Казаки» |
| 12. | 28.11 | Эстафета «Озорные мячики». | Детские казачьи игры и забавы |
| 18. | 23.01 | Как сделать сон полезным . | Игры и забавы казачат. |
| 25. | 19.03 | Как закаляться. Если хочешь быть здоров.  | Детские игры и забавы юных казачат. |

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017 г. № 542 «О введении с 01.09.2017 г. в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**Модуль «Разговор о правильном питании» реализуется в содержании упражнений и заданий на следующих уроках.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание компонент** |
| 5. | 04.10 | Игры-перетягивания. | Важность правильного питания. |
| 6. | 11.10 | Силовые игры. | Как правильно есть. |
| 15. | 19.12 | Подвижные игры. | Вредные продукты.. Опасные добавки Е-356, 541, 329… |
| 22. | 27.02 | Вредные привычки | Овощи и их польза. |
|  29. | 23.04 | Игра-аттракцион «Набрось кольцо». | Питание, здоровье, правила гигиены. |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (в том числе контрольных работ) с учетом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты.**

**У обучающегося будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­ - познавательные и внешние мотивы;
* учебно - ­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­ - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно - ­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно - ­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия*.*

**Познавательные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­ - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно - ­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
* осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно ­следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты).**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов**при получении  начального общего образования обучающиеся приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно­познавательных текстов, инструкций. Обучающиеся научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Обучающиеся овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У обучающихся будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Обучающиеся получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.**

**Обучающийся научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
* упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
* понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
* работать с несколькими источниками информации;
* сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации.**

**Обучающийся научится:**

* пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
* соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
* формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
* сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
* составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
* составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

**Работа с текстом: оценка информации***.*

**Обучающийся научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
* на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* сопоставлять различные точки зрения;
* соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
* в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

**Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты).**

В результате изучения **всех без исключения предметов**на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Обучающиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ - ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.**

**Обучающийся научится:**

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­ - двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­ зарядку);
* организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.**

**Обучающийся научится:**

* вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото‑ и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
* рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
* сканировать рисунки и тексты.

**Обучающийся получит возможность научиться;**

* использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

**Обработка и поиск информации.**

**Обучающийся научится:**

* подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
* описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
* собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
* редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео‑ и аудиозаписей, фотоизображений;
* пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
* искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
* заполнять учебные базы данных.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

**Создание, представление и передача сообщений.**

**Обучающийся научится:**

* создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
* создавать простые сообщения в виде аудио‑ и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
* готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
* создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
* создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
* размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
* пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* представлять данные;
* создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

**Планирование деятельности, управление и организация.**

**Обучающийся научится:**

* создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
* определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
* планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки робототехнического проектирования

**Предметные результаты.**

**Обучающийся научится:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями

-выполнять организующие строевые команды;

-выполнять акробатические упражнения;

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах,

-выполнять легкоатлетические упражнения;

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-участвовать в спортивных играх и эстафетах.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 В соответствии Учебным планом внеурочной деятельности Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2 на внеурочную деятельность «Здоровый образ жизни» в 1 А классе отводится 33 часа. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2019 - 2020 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 33часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей здоровых, уравновешенных физически людей.

**Игры 7часов.**

Занятия включают в себя русские народные игры, игры народов России, эстафеты. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». Игры подобраны по принципу «от простого к сложному». Детям 7-9 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. Помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

**Эстафеты - 4часа.**

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Игры различных народов -5 часов.**

Игра «Давайте определим» Делу время-потехе час. Детские игры и забавы «юных казачат». Игра «Казаки» .Аукцион детских игр

**Как следует питаться- 1 час.**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи**.**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Исследование: получение муки и крупы из зерна. Практическая работа. Разучивание стихотворения. Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Как сделать сон полезным -1 час.**

Сон – лучшее лекарство. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Настроение в школе- 1 час.**

Как настроение? Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Настроение после школы -1 час.**

Я пришёл из школы. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Детские казачьи игры и забавы.1час.**

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Вредные привычки - 1 час.**

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце».Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Мышцы, кости и суставы -2 часа.**

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Осанка – стройная спина! Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! «Здоровый человек – это…»

**Как закаляться -1 час.**

Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. Подвижные игры. Весёлые старты.

**Народные игры -5 час.**

Игры казачат. Игра «Давайте определим» Делу время-потехе час. Детские игры и забавы «юных казачат». Игра «Казаки».

**Подвижные игры -4 часа.**

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». Зачем человеку кожа. Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Надёжная защита

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Раздел, тема урока, количество часов** | **Материально-техническое обеспечение** |
| **по** **плану** | **по факту** |
| **Игры. 7часов** |
| 1. | 05.09 |  | Какие бывают игры. Техника безопасности . | Гимнастические палки, обручи |
| 2. | 12.09 |  | Правила игры. Обязательны ли они для всех? | мяч |
| 3. | 19.09 |  | Игры с мячом. РК Детские игры и забавы юных казачат. | Скакалки, ленты |
| 4. | 26.09 |  | Игры на реакцию. Важность правильного питания. | Мячи, гимнастические палки |
| 5. | 03.10 |  | Игры-перетягивания. Важность правильного питания. | канат |
| 6. | 10.10 |  | Силовые игры. Как правильно есть. | Гантели. турник |
| 7. | 17.10 |  | Поисковые игры. | Мячи, кегли |
| **Эстафеты. 4часа** |
| 8. | 24.10 |  | Догонялки. РК Игра «Казаки» | Мячи для метания |
| 9. | 07.11 |  | Игры-эстафеты. Делу время-потехе час.  | Мячи, обручи |
| 10. | 14.11 |  | Игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». | Мячи, кегли |
| 11. | 21.11 |  | Игры с мячом. Техника безопасности с мячом. | мячи |
| **Игры различных народов. 5 часов** |
| 12. | 28.11 |  | Эстафета «Озорные мячики». РК Детские казачьи игры и забавы. | мячи |
| 13. | 05.12 |  | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч». | мячи |
| 14. | 12.12 |  | Игры с мячом. | Мячи, кегли |
| 15. | 19.12 |  | Подвижные игры. Вредные продукты.. Опасные добавки Е-356, 541, 329… | Мячи, кегли |
| 16. | 26.12 |  | Игры с бегом «Догони свою пару». | кегли |
| **Как следует питаться. 1 час** |
| 17. | 16.01 |  | Как следует питаться. Разнообразие вкусовых свойств продуктов. | обручи |
| **Как сделать сон полезным. 1 час** |
| 18. | 23.01 |  | Как сделать сон полезным . РК Игры и забавы казачат. | Стоики для прыжков с высоту |
| **Настроение в школе. 1 час** |
| 19. | 30.01 |  | Настроение в школе .Как настроение? Игры. | Скакалки, ленты |
| **Настроение после школы. 1 час** |
| 20. | 06.02 |  | Настроение после школы. Я пришёл из школы. | Мячи, гимнастические палки |
| **Детские казачьи игры и забавы. 1час** |
| 21. | 20.02 |  | Учимся прыгать. Игры «Бег по кочкам» . | канат |
| **Вредные привычки. 1 час** |
| 22. | 27.02 |  | Вредные привычки. Овощи и их польза. | Гантели. турник |
| **Мышцы, кости и суставы. 2 часа** |
| 23. | 05.03 |  | Мышцы, кости и суставы. Представление о вредных пищевых добавках. | Мячи, кегли |
| 24. | 12.03 |  | Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. | Мячи для метания |
| **Как закаляться. 1 час** |
| 25. | 19.03 |  | Как закаляться. Если хочешь быть здоров. РК Детские игры и забавы юных казачат. | Мячи, обручи |
| **Народные игры. 5 часов** |
| 26. | 02.04 |  | Народные игры с элементами метаний «Метко в цель», «Мяч об стенку». | мячи |
| 27. | 09.04 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Оказание первой помощи при падении. | Мячи, обручи |
| 28. | 16.04 |  | Упражнения с мячами, скакалками. Аукцион детских игр. | Мячи, скакалки |
| 29. | 23.04 |  | Игра-аттракцион «Набрось кольцо». Питание, здоровье, правила гигиены. | Кольца, стойки |
| 30. | 30.04 |  | Подвижные игры «Мой веселый, звонкий мяч». | Скакалки, ленты |
| **Подвижные игры. 4 часа** |
| 31. | 07.05 |  | Игры для формирования правильной осанки. | Мячи, гимнастические палки |
| 32. | 14.05 |  | Игры на внимание. Овощи и их польза. | канат |
| 33. | 21.05 |  | Эстафеты с мячом. Как правильно есть. | Мячи. Турник |