**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на методическом совете  протокол №1  от 30.08.2024 г. | Утверждено  Директор МОУ «Гимназия №1»  О.А.Бахметова  Приказ № 355 от 30.08.2024г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Здоровей-ка-1»**

Направление: *физкультурно-спортивное;*

Возраст обучающихся: \_7-8 лет

Срок реализации: \_1год\_\_

Составитель: Ульянова Н.Г.,

учитель физической культуры

Стрежевой – 2024 г.

Общая характеристика программы

по физкультурно-спортивному направлению

«Здоровей-ка 1»

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

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

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

**Актуальность**

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

Подвижная игра  – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра  – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

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

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;

- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости  во  время  игры,  стремления  к  совершенству;

-Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

**Формы занятий:**

-беседы

-игры

-элементы занимательности и состязательности

-викторины

-конкурсы

-праздники

-часы здоровья

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

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

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

Программа рассчитана на 1,5 часа в неделю (2р Х 45мин.)

**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

**Календарно-тематическое планирование**

***«Здоровей-ка»***

***1 класс***

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

**Режим занятий**: 1,5 часа в неделю, 51 час в год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** |  | **Содержание занятия** | **Дата**  **Проведения** |
| **Народные игры** | | | |  |
| 1 | «Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору» | 1 | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка». | 1 | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». | 2 | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». | 1 | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. |  |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | 1 | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 6 | Русская народная игра «Зарница» | 2 | Правила игры.  Проведение игры. Эстафета. |  |
| **Игры на развитие психических процессов.** | | | |  |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | 1 | Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам»,  «Магазин ковров»,  «Волшебная палитра». |  |
| 8 | «Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание | 2 | Упражнение «Ладонь – кулак», игры  «Ищи безостановочно»,  «Заметь всё»,  «Запомни порядок». |  |
| 9 | Игры на развитие памяти. | 1 | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |  |
| 10 | Игры на развитие воображения. | 1 | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |  |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | 1 | Игры «Ну-ка, отгадай»,  «определим игрушку». |  |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | 1 | Игры «Баба Яга»,  «Три характера». |  |
| **Подвижные игры** | | | |  |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | 2 | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |  |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | 1 | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |  |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | 3 | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. |  |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | 3 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |  |
| 17 | «Чтоб забыть про докторов»  Игра «Волк во рву» | 2 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |  |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой | 1 | Комплекс ОРУ со скакалкой. |  |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | 1 | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | 2 | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.  Метание снежков в цель. |  |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | 1 | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 22 | Игра «Совушка». | 2 | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 23 | Игра «Удочка» | 2 | Игры со скакалкой, мячом. |  |
| 24 | Игра «Перемена мест» | 2 | Построение. Строевые упражнения, перемещение. |  |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | 2 | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | 1 | Совершенствование координации движений. |  |
| **Спортивные игры** | | | |  |
| 27 | Перестрелка | 5 | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |
| 28 | Перестрелка | 1 | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. |  |
| 29 | «Вот и стали мы на год  взрослей»  Перестрелка | 1 | Мониторинг  Проведение игры. |  |
| 30 | Спортивный праздник. | 1 | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. |  |
| 31 | «Мяч поднимай-мышцы укрепляй» | 1 | Игры, эстафеты |  |
| 32 | «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай» | 1 | Игры, эстафеты |  |
| 33 | «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу» | 1 | 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.