Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Асланинская средняя общеобразовательная школа»**

Тюменская область, Ялуторовский район, с. Аслана, ул. М.Джалиля, 6 а, тел. 97-2-87

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»На заседании педагогического советаПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | «Утверждаю»Директор МАОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Приказ №\_\_\_\_От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. |

Программа по дополнительному образованию

кружка «Школа здоровья»

(Срок реализации 1 год, возраст обучающихся 6 – 7 лет)

Автор: Каримова В.М.,

учитель начальных классов

с Аслана, 2015

**Пояснительная записка**

Программа спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья» предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Школа здоровья» направлена на достижение следующих **целей:**

**-** укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и корректирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной деятельности, интересы и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

**Содержание программы**

1. Теоретические сведения

раздел включает в себя сведения о личной гигиене, одежде для занятий в разное время года, о правилах здорового питания, о витаминах, о профилактике простудных и инфекционных заболеваний.

2. Упражнения с предметами: упражнения с мячами, скакалкой. Обручем, гимнастическими палками.

3. Подвижные игры

Подвижные игры требующие большой концентрации внимания, точности движений. Игры для правильной осанки, общеразвивающие игры. Игры для разной погоды и разных времен года.

4. Настольные игры

обучение игре в шашки, шахматы, домино и др. правила игры.

5. Экскурсии.

Экскурсии и прогулки.

**.**

**Тематическое планирование кружка «Школа здоровья» в 1 классе**

**(1 час в неделю – 33часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема занятия  | Кол-во час  | Планир. дата  | Фактич. Дата  |
| 1  | Вводное занятие. О личной гигиене и одежде для занятий.  | 1ч.  |    |    |
| 2  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  | 1ч.  |    |    |
| 3  | Подвижные игры на свежем воздухе.  | 1ч.  |    |    |
| 4  | Экскурсия.  | 1ч.  |    |    |
| 5  | Помощники здоровья (закаливающие процедуры)  | 1ч.  |    |    |
| 6  | Упражнения и игры со скакалками.  | 1ч.  |    |    |
| 7  | Правила питания. Беседа о здоровой пище.  | 1ч.  |    |    |
| 8  | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.  | 1ч.  |    |    |
| 9  | Игры для развития внимания.  | 1ч.  |    |    |
| 10  | Танцевальные упражнения.  | 1ч.  |    |    |
| 11  | Час настольных игр (шашки, шахматы и др.)  | 1ч.  |    |    |
| 12  | Катание на санках (эстафеты, конкурсы)  | 1ч.  |    |    |
| 13  | Подвижные зимние игры на свежем воздухе (к разделу «Лыжные гонки»)  | 1ч.  |    |    |
| 14  | Лыжные прогулки.  | 1ч.  |    |    |
| 15  | Игры с лазанием и перелезанием («Поезд», «Альпинисты»)  | 1ч.  |    |    |
| 16  | Час настольных игр (шашки., шахматы, ПДД и др.)  | 1ч.  |    |    |
| 17  | Танцевальные упражнения.  | 1ч.  |    |    |
| 18  | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. 1ч.  |    |    |    |
| 19  | Подвижные игры к разделу «Гимнастика с основами акробатики»  | 1ч.  |    |    |
| 20-21  | Веселые состязания и малоподвижные игры.  | 2ч.  |    |    |
| 22-23  | На снеговой площадке.  | 2ч.  |    |    |
| 24-25  | Подвижные игры на воздухе к разделу «Спортивные игры»  | 2ч.  |    |    |
| 26-27  | Игры по темам ПДД. «На улице города»  | 2ч.  |    |    |
| 28-29  | Час настольных игр.  | 2ч.  |    |    |
| 30  | Танцевальные упражнения  | 1ч.  |    |    |
| 31  | Экскурсия.  | 1ч.  |    |    |
| 32  | Подвижные игры на воздухе.  | 1ч.  |    |    |
| 33  | Подвижные игры на поляне к разделу «Спортивные игры». Футбол.  | 1ч.    |    |    |

Всего: 33 часа