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 совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 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