

Министерство образования и науки РА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хатажукаевская средняя общеобразовательная школа № 6  
имени Ахмеда Хаткова» а Пшичо

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УВР Дахужева Н.А.  
*Дахужева Н.А.*

«30» . 08 . 2024г.



*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Жить здоровым – здорово!»*

Направленность :	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы:	2 года
Вид программы:	модифицированная
Уровень:	разноуровневый
Возраст обучающихся:	8-10 лет
Педагог дополнительного образования:	Нагоева Шамсет Юриевна

а. Пшичо 2024 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка .....	3-5
2. Цель и задачи.....	5-6
3. Планируемые результаты.....	6-7
4. Формы аттестации.....	7-10
5. Учебно – тематический план.....	11
6. Содержание программы.....	11-14
7. Методическое обеспечение программы.....	14-15
8. Материально – техническое обеспечение программы.....	15
9. Список литературы.....	16-17

## Пояснительная записка

Программа **«Жить здоровым-здорово»** для обучающихся 8-10 лет, физкультурно – спортивного направления.

Занятия направлены на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей. Обучающиеся овладевают теоретическими и практическими навыками здорового образа жизни. Программа разработана с учётом возрастных особенностей обучающихся 8-10 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Жить здоровым-здорово»**, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 № 373, с последующими изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки РФ от 28.11.2010 года № 1241); «Правил оказания платных образовательных услуг», утвержденного Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008);
- Постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г. N 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Санитарно-эпидемиологические правила «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29 декабря 2010 года № 189;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Основная образовательная программа среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Хатажукаевская средняя общеобразовательная школа № 6 имени Ахмеда Хаткова» а Пшичо;
- Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. №172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Постановление от Правительства Российской Федерации 11июня 2014 №540 «Об утверждении положения о ГТО»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Хатажукаевская средняя общеобразовательная школа № 6 имени Ахмеда Хаткова» а Пшичо.

**Актуальность и новизна программы** состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребёнка и соответствует социальному заказу общества, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни. По наблюдениям учёных, в возрасте 8-10 лет обучающиеся, чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройствам обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому учитель должен строить процесс обучения и воспитания с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно преодолевать трудности в учении. Большую помощь в этом окажут уроки здоровья.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Отличительная особенность программы** в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности, направлена на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивает двигательную активность обучающихся, знакомит их с рациональным питанием, помогает сплотить классный коллектив, приводит к улучшению психо-эмоционального состояния, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывает гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

**Предполагаемый состав групп** – обучающиеся одного возраста, не более 14 человек.

**Форма обучения** - очная

**Форма организации работы** - обучающихся по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная формы работы.

**Форма проведения занятий** – теоретические и практические занятия, подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты, соревнования, контрольные занятия.

**Режим занятий:** первый год обучения 2 раза в неделю по 1 часу, всего-72ч. в год, второй год обучения 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72ч. в год.

Занятия проводятся строго по расписанию, длительность занятий 45 минут, расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей детей, утвержденных директором школы.

**Цель данной программы** – формирование культуры здоровья обучающихся.

**Задачи:**

**- обучающие:**

осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

**- развивающие:**

развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

**- воспитательные:**

воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

Программа «**Жить здоровым-здорово**» тесно связана с другими учебными дисциплинами и не являются обособленным (изолированным) звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры.

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, спортивная площадка, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям. На занятиях используется наглядность, для ряда занятий разработана видеопрезентация. Время использования компьютера и проектора не превышает допустимые санитарные нормы.

Работая по программе, педагог может внести изменения и реализовать свои творческие идеи. Для более эффективного проведения занятий можно привлечь к этой работе школьного медицинского работника, педагога, психолога, родителей, имеющих медицинское образование.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям обучающегося 8-10 лет.

В содержании программы все разделы повторяются на протяжении 2-х лет обучения, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

**Планируемые результаты**

Основная образовательная программа «Жить здоровым-здорово» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия: личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные;

- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*У обучающихся будут сформированы личностные УУД:*

- применять правила культурного поведения в обществе;
- оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- применять навыки культурного поведения за столом;
- применять навыки личной гигиены;
- бережное и разумное отношение к своему здоровью;
- сопереживать чувствам других людей;
- выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

*У обучающихся будут сформированы регулятивные УУД:*

- контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
- планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- организовывать подвижные игры со сверстниками;
- следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
- определять последовательность действий при составлении режима дня;
- проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

*У обучающихся будут сформированы познавательные УУД:*

- анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;

- иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
- выполнять упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- определять назначение физических упражнений;
- отличать подвижные игры от спортивных;
- знать, как и для чего необходимо питаться;
- приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
- устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

*У обучающихся будут сформированы коммуникативные УУД:*

- слушать и понимать речь других;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- работать в команде.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие **виды контроля:**

**Вводный (стартовый)**- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

**текущий**– задания, которые выполняются в процессе обучения;

**промежуточный** - индивидуальная диагностика с помощью тестовых заданий;

**итоговый** - групповая и индивидуальная диагностика с помощью тестовых заданий, участия в эстафетах, спортивных соревнованиях.

Оценка образовательных результатов, обучающихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении обучающимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; спортивные праздники; «День здоровья».

## Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности обучающихся 8-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низки	сред	высоки	низки	средни	высоки

		й	ний	й	й	й	й
Бег 30 м	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	5,00

**Педагогический контроль**

№п\п	Тема	Вид контроля
1	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
2	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры  Прыжки в длину. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; - проведение мониторинга заболеваемости обучающихся
3		
4	Игры-эстафеты	Промежуточный:
5	Соревнования – поединки	- тестирование физических качеств; - диагностика физического развития

**Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

высокий уровень (В) – обучающийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;  
допустимый или средний уровень (Д) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;  
низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

**Критерии оценки уровня практической подготовки:**

высокий уровень (В) – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;  
допустимый или средний уровень (Д) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;  
низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50%,

предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

**Критерии оценки уровня социальной активности обучающихся:**

высокий уровень (В) – обучающийся принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня (80-100%) и занимает призовые места;

допустимый или средний уровень (Д) – обучающийся принимает участие в 50-80% предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях различного уровня и занимает призовые места;

низкий уровень (Н) – обучающийся принимает участие менее чем в 50% предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях различного уровня и не занимает призовые места.

Итоговая диагностика проводится в конце курса. Для большинства детей основным результатом является объем знаний, умений и навыков, приобретаемых в ходе освоения данной программы.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Оценка планируемых результатов освоения программы проводится во время проведения тренингов, практических занятий, игр-соревнований, викторин; использования тестовых материалов: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др. Информационные, творческие проекты о здоровье, достижения обучающихся оформляются в Портфолио обучающегося начальной школы.

Итоговые занятия по окончании каждого года обучения проводятся в форме праздников, представления выполненных обучающимися проектов, спортивных путешествий и эстафет.

**Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая, текущая, промежуточная и итоговая аттестации. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, текущая – в конце 2 четверти, промежуточная в конце учебного года, итоговая – в конце второго года обучения в результате прохождения детьми основных тем курса.

## 1 года обучения

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Уроки Чистюлькина	6	3	3
2.	Как живёт наш организм	13	6	7
3.	Правильное питание-залог здоровья	9	3	6
4.	Растём здоровыми	30	13	17
5.	Движение – это жизнь	12	1	11
6.	Промежуточная аттестация	2	1	1
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>

### Содержание программы 1 года обучения

#### *Уроки Чистюлькина*

**Вводное занятие.** «Здравствуй, это я!» (Самопредставление). В гостях у Гигиены. Как купаются птицы и животные Особенности роста волос и уход за ними.

Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов.

#### **Практическая работа.**

«Мы в Чистюлькине» (игра-путешествие в город Чистюлькин).

Правило мытья рук. Где чистота, там здоровье! Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр»

#### *Как живёт наш организм*

**Теория:** «Наши органы». «Каким образом мы видим». Беседа «Наше обоняние». «Как мы говорим». «Надёжная опора нашего организма».

Скелет – наша опора. Как мы слышим.

#### **Практическая работа**

«Как нужно заботиться о глазах». Викторина «Как беречь зрение».

«Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). «Как ухаживать за зубами».

Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка»

«Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие».

#### *Правильное питание-залог здоровья*

**Теория:** «Режим питания». «Овощи, ягоды, фрукты – наши лучшие друзья».

Быть может еда прибавляет года. Самые полезные продукты. Стоит ли верить рекламе?

#### **Практическая работа:**

Правила поведения за столом» в школьной столовой. «Здоровая пища для всей семьи» (сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»).

Игра «Полезные или вредные продукты». Выставка продуктов, содержащих витамины.

### ***Растём здоровыми***

**Теория:** «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье».

«Труд и отдых». Беседа «Почему человеку необходимо отдыхать».

«Здоровье – богатство на все времена» (инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»). Как организм защищает себя. Первая помощь при травмах.

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Опасность в нашем доме. Как уберечься от мороза

#### **Практическая работа:**

«Лесная аптека» (экскурсия в парк). Игра-соревнование «Кто больше покажет». «Как научиться соблюдать режим дня». «Мой режим».

«Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).

Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Тренинг «Как я отдыхаю». «Если кто-то постучался...».

«Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице, в транспорте»).

Как уберечься от мороза.

### ***Движение – это жизнь***

**Теория:** Гиподинамия-что это такое? Адыгские народные игры

Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть».

#### **Практическая работа:**

Народные игры на спортплощадке «Пэло кладз», «Пхъэпэ къэгъау», «Шыу», «Iахъо», «Цы IашкI», «Чын». Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее».

Спортивное соревнование «Эстафета» в спортзале.

## **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	теория	практик а
1.	Уроки Чистюлькина	9	5	4
2.	Как живёт наш организм-	10	5	5
3.	Правильное питание-залог здоровья	9	7	2
4.	Растём здоровыми	17	11	6
5	Сам себе я помогу и здоровье .сберегу	13	9	4
6.	Движение – это жизнь	12	1	11
7.	Итоговая аттестация	2	1	1
	<b>Всего</b>	72	39	33

## Содержание программы 2-го года обучения

### *Уроки Чистюлькина*

**Теория:** «Советы доктора Воды». «Как ухаживать за руками. Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма»».

#### **Практическая работа:**

Инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар». «Гигиена одежды». Игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен». «Как ухаживать за ногами». «Кто больше». «Забота о коже».

### *Как живёт наш организм*

**Теория:** Скалиоз- что это такое? Как мы говорим.

#### **Практическая работа:**

«Заседание клуба Здоровых ребят» (в спортзале) . Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье».

### *Правильное питание-залог здоровья*

**Теория:** «Секреты здорового питания». «Составление меню».

«Как и что мы едим?» «Кто такие микробы?» Видеопрезентация «Микробы». Источники загрязнения воды и воздуха

#### **Практическая работа:**

Игра «Мы идём в магазин». «Витамины – наши друзья и помощники». Игра «Угадай-ка». «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

### *Растём здоровыми*

**Теория:** «Полезные и вредные привычки». В здоровом теле - здоровый дух. Когда мы плачем. Щедрость и жадность. Почему мы говорим неправду. Почему дети грызут ногти. Сон – лучшее лекарство.

**Практическая работа:** «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики)

Игра «Давай поговорим». Игра «Да-нет». Игра «Комплемент».

«Моя жизнь – радуга» -соревнование. «Выбери правильное решение».

«Крепок телом – богат и духом» (спортивная эстафета). Вредные привычки( викторина).

### *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

**Теория:** Почему мы болеем? Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней? Как организм помогает себе сам.

Здоровый образ жизни. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Беседа «Что такое переутомление и как его избежать». Как защититься от насекомых. Укусы насекомых.

**Практическая работа:** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. .

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы»),

«Первая помощь при переломах»

«Как защитить себя от болезни».

**Движение – это жизнь**

**Теория:** Адыгские народные игры

**Практическая работа:** Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки».

Спортивное путешествие на спортплощадке. Соревнование «Быстрее, выше, сильнее».

Народные игры «Пэло к1адз», «Пхъэпэ къэгъау», «Шыу», «1ахъо»,

«Цы 1ашк1», «Чын», «Къэрэу-къэрэу».

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

**Педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, ТРИЗ – технология, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

**Основными методами и приемами** организации и реализации Программы являются:

-методы развития силы;

-метод повторных усилий;

-метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

-методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод;

-показ;

- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций.

**Методы** обучения, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, демонстрация видеопрезентации, игры, викторины. **Методами** проведения практических занятий являются: творческие конкурсы, спортивные соревнования, тренинги, эстафеты, заочные путешествия, проектная деятельность и т.п.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

**Дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

#### **Материально-техническая база**

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жёсткая.
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка.
6. Мат гимнастический.
7. Кубики.
8. Кегли.
9. Настольные игры.
10. Секундомер.
11. Свисток.
12. Флажки.
13. Компьютер
14. Проектор
15. Видеопрезентации

## Список литературы для педагога

1. Багрова, Н. Г. Губительная сигарета [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 12-13.
2. Багрова, Н. Г. Режим дня [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 3-5.
3. Дорофеева, Н. Путешествие в зелёную аптеку [Текст] : занятие по экологии / Н. Дорофеева // Воспитание школьников. – 2004. - № 5. – С. 67-71.
4. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 классы) [Текст] / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 152 с.
5. Жук, Л. И. Ключи к здоровью [Текст] / Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт, 2007. – 128 с.
6. Капецкая, Г. А. Берегите здоровье! [Текст] / Г. А. Капецкая // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 4-5.
7. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2005. – 208 с.
8. Кривош, Е. Н. Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули?» [Текст] / Е. Н. Кривош // ПедСовет. – 2006. - № 10. – С. 12-14.
9. Крылова, И. Н. Береги здоровье смолоду! [Текст] : устный журнал / И. Н. Крылова // Педсовет. – 2006. - № 10. – С. 8-10.
10. Кузьмина, М. В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни [Текст] : театрализованное представление для учащихся 2-4 классов / М. В. Кузьмина // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 14-16.
11. Лисина, Н. В. Зубы и уход за ними [Текст] / Н. В. Лисина // Начальная школа. – 2004. - № 8. – С. 56-58.
12. Милейко, В. Ф. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей [Текст] / В. Ф. Милейко // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 3-5.
13. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов; под.общ. ред. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М. : Оникс 21 век, 2003. – 896 с.
14. Ротенберг, Р. Расти здоровым [Текст] : детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 592 с.
15. Сергеева, Т. В. Ослепительная улыбка на всю жизнь [Текст] : внеклассное занятие для учащихся 2 класса / Т. В. Сергеева // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 14-15.
16. Ситник, И. А. Вредным привычкам – нет! [Текст] / И. А. Ситник // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 14-15.
17. Татабарина, Т. И. И учёба, и игра: природоведение [Текст] : популярное пособие для родителей и педагогов / Т. И. Татарбарина, Е. И. Соколова. – Ярославль : Академия развития, 2006. – 240 с.

18. Титов, С. В. День приветствий [Текст] / С. В. Титов // ПедСовет. – 2008. - № 2. – С. 3-7.
19. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс] – Режим доступа: .
20. Феоктистова, В. Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии [Текст] : опыт работы методического объединения учителей начальных классов / В. Ф. Феоктистова. – Волгоград : Учитель, 2008. – 121 с.
21. Яковлева, Е. Н. Дни здоровья [Текст] / Е. Н. Яковлева // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 13.

### **Список литературы для детей**

1. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М., «Просвещение», 1989
2. Коротков И.М. Подвижные игры детей М., «Советская Россия», 1987
3. Раухмауль З. Сто маленьких игр. М., ФиС, 1973
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для детей от 1 года до 14 лет. М., 1994
5. Стретькова, И. Я – человек, ты – человек [Текст] : научно-художественная литература / И. Стретькова. – М. : Детская литература, 1991. – 47 с.
6. Обухова, Л. А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) [Текст] / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко. – М. : ВАКО, 2007. – 288 с.
7. Криволап, Н.С. Здоровье на тарелке [Текст] / Н.С. Криволап, О.А. Хаткевич. – Минск : Красико-Принт, 2005. – 128 с.
8. Журнал «Созвездие»
9. Журнал «Родничок»