

Пояснительная записка

Актуальность программы

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени среднего общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
* СанПиН, «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников и другие нормативные документы.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка!» для обучающихся 5-6-х классов разработана на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы», под общей редакцией А.Т.Смирнова, издательство «Просвещение».

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, необходимых для качественной организации образовательного процесса.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей

по спортивно-оздоровительному направлению

внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени среднего общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. *Формирование:*
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
1. *Обучение:*
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Здоровейка!» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МКОУ СОШ №1 с.п.Старый Черек, что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником средней общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

В соответствии с ФГОС на ступени среднего общего образования решаются следующие задачи:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровей-ка!» необходима материально-техническая база:

1. *Учебные пособия:*
* изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы и их модели.
1. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* интерактивная доска, компьютер, мультимедийный проектор и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» предназначена для обучающихся 5-6-х классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН

Занятия проводятся в спортивном зале, а так же в учебном кабинете, закрепленном за классом.Курс может вести классный руководитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся 5х классов:

**Культура питания. Актуальность**программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  актуальность программы «Культура питания».

**Конфликтам –Нет!** Школа является мини-социумом, и от того, как научатся дети взаимодействовать с ровесниками и представителями других поколений на территории школы, зависит, как они смогут это делать в реальном взрослом социуме. Если конфликты будут играть разрушительную роль в жизни ребенка - их негативные последствия скажутся и спустя десятилетия. Если же конфликтное взаимодействие в школьные годы научит его относиться к конфликту как к точке сборки, как к возможности выйти на уровень глубинного понимания своего оппонента, такой позитивный опыт может быть плодотворно использован в дальнейшем. Коммуникация не будет представлять для такого человека опасности, что значительно расширит его возможности и в профессиональной деятельности, и в личной жизни.

Количество часов программы внеурочной деятельности

и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 5-х классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 67-68 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, здоровое питание детей и выработка стратегий для исключения конфликтных ситуаций. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся на второй ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

Основные направления работы с детьми:

совместная деятельность взрослого и ребенка;

самостоятельная деятельность ребенка;

экскурсии и наблюдения;

работа над укреплением здоровья

спортивные игры

ознакомление с окружающим;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» является формирование следующих умений:

* *Определять* и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здооровое детство» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

* развитие  представления детей  о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
* формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
* расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и
* укрепление   здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
* Повышение адаптивности учащихся исходя из их социального опыта, возможностей и психического состояния.
* Формирование позитивных отношений подростка к самому себе и окружающему миру.
* Развитие коммуникативной, интерактивной и перцептивной сторон общения с целью предупреждения возникновения коммуникативных барьеров.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации

программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» обучающиеся должны знать:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
* уметь:
* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематический план 5а

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тематика занятий | Количество часов | Дата проведения по плану  | Дата проведения по факту |
| 1 | 03/09 |  |
|  | Правила перехода улиц и дорог. Твой путь в школу. |
|  | Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; | 1 | 09/09 |  |
|  | Правила безопасности дома.  | 1 | 10/09 |  |
|  | правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; | 1 | 16/09 |  |
|  | правила поведения в МКОУ СОШ №1 с.п.Старый Черек | 1 | 17/09 |  |
|  | безопасное поведение на воде, у водоема. | 1 | 23/09 |  |
|  | профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; | 1 | 24/09 |  |
|  | правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; | 1 | 30/09 |  |
|  | соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; | 1 | 01/10 |  |
|  | правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; | 1 | 07/10 |  |
|  | общие правила поведения. | 1 | 08/10 |  |
|  | Ежегодный общешкольный кросс для обучающихся «Золотая осень» | 1 | 14/10 |  |
|  | Проведение анкетирования среди обучающихся по питанию. | 1 | 15/10 |  |
|  | Пешеход.Советы пешеходу | 1 | 21/10 |  |
|  | Круглый стол «Питание в школе и дома» | 1 | 22/10 |  |
|  | Акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам» | 1 | 05/11 |  |
|  | Учебно-практическое занятие на площадке | 1 | 11/11 |  |
|  | Пешеход на проезжей части.Обязанности пешехода. | 1 | 12/11 |  |
|  | Инструкция по технике безопасности | 1 | 18/11 |  |
|  | Викторина «Азбука здоровья» | 1 | 19/11 |  |
|  | Занятие по программе «Формула здорового питания» «Здоровье – это здорово»» | 1 | 25/11 |  |
|  | Подвижные игры | 1 | 26/11 |  |
|  | Мяч.Знакомство | 1 | 02/12 |  |
|  | Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста». | 1 | 03/12 |  |
|  |  **Здоровое питание** |
|  | Занятие по программе «Формула здорового питания» «Продукты разные нужны, блюда разные важны» | 1 | 09/12 |  |
|  | Если хочешь быть здоров. Вместе весело гулять… | 1 | 10/12 |  |
|  | Самые полезные продукты. | 1 | 16/12 |  |
|  | Как правильно питаться. Кто умеет жить по часам. | 1 | 17/12 |  |
|  | Удивительные превращения пирожка. | 1 | 23/12 |  |
|  | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 24/12 |  |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 1 | 13/01 |  |
|  | Как  утолить жажду. | 1 | 14/01 |  |
|  | Каждому овощу свое время. | 1 | 20/01 |  |
|  | Где найти витамины весной | 1 | 21/01 |  |
|  | Праздник здоровья | 1 | 27/01 |  |
|  |  Конфликтам –Нет! |
|  | Знакомство. Принятие правил работы в группе. | 1 | 28/01 |  |
|  | Понятие «медиация». Знакомство со Школьной службой примирения | 1 | 03/02 |  |
|  | **Мир моих чувств и эмоций** |
|  | «Мое имя» | 1 | 04/02 |  |
|  | «Мое настроение» | 1 | 10/02 |  |
|  | «Мои чувства и эмоции» | 1 | 11/02 |  |
|  | «Как выразить негативныеэмоции: злость, обида»«Как выразить негативные эмоции: страх, вина, стыд». | 1 | 17/02 |  |
|  |  **«Познаю себя»** |
|  | «Я-неповторимый человек» | 1 | 18/02 |  |
|  | «Как стать прилежным и старательным» | 1 | 24/02 |  |
|  | «Мои достоинства» | 1 | 25/02 |  |
|  | «7 моих Я» | 1 | 02/03 |  |
|  | «Что знают обо мне окружающие?» | 1 | 03/03 |  |
|  |  Спорт- это сила! |
| 47 | Правила по предупреждению травматизма на занятиях. | 1 | 09/03 |  |
| 48 | Веселый мяч | 1 | 10/03 |  |
| 49 | Дружный мяч | 1 | 16/03 |  |
| 50 | Дружный мяч | 1 | 17/03 |  |
| 51 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | 30/03 |  |
| 52 | Жонглеры | 1 | 31/03 |  |
| 53 | Летающие мячи | 1 | 06/04 |  |
| 54 | Меткий стрелок | 1 | 07/04 |  |
| 55 | Игра «Пионербол», «Американка» Обучение игре в волейбол на пол площадки. | 1 | 13/04 |  |
| 56 | Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол», | 1 | 14/04 |  |
| 57 | Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта» | 1 | 20/04 |  |
| 57 | Игра «Собачка». Учебная игра. | 1 | 21/04 |  |
| 58 | Игра «Собачка». Учебная игра. | 1 | 27/04 |  |
| 59 | Игры на свежем воздухе.Эстафета | 1 | 28/04 |  |
| 60 | Спортландия для всех. Спортивный праздник.  | 1 | 04/05 |  |
| 61 | Спортивный праздник. | 1 | 05/05 |  |
| 62 | Спортивная игра: «Линейный баскетбол». | 1 | 11/05 |  |
| 63 | Меткий стрелок. Сюжетно-ролевая игра. Объяснение сюжета игры. | 1 | 12/05 |  |
| 64 | Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать» | 1 | 18/05 |  |
| 65 | Учимся делать зарядку. Правильные движения | 1 | 19/05 |  |
| 66 | Мини-футбол | 1 | 25/05 |  |
| 67 | Подвижные игры. | 1 | 26/05 |  |

 Список используемой литературы:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания» – III часть программы «Разговор о правильном питании» – методическое пособие для учителя.
3. Болелова А.Г. Технология формирования у учащихся ценностно – смыслового отношения к здоровью»// Воспитание школьников, 2011, №7 – с.22.
4. Школьная служба восстановительной медиации (примирения). Система подготовки медиаторов. 5 – 9 классы : практические занятия, тренинговые задания / авт.-сост. О.А.Уварова. – Волгоград : Учитель, 2014.
5. Лукманов Е.В. Психология школьного конфликта / Е.В.Лукманов // Справочник заместителя директора школы. – 2008. - №5.
6. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе / И.В.Стишенок. – СПб. : Речь, 2011.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практ. Пособие : в 4 т. Т.2 / К.Фопель; [пер. с нем.] – М., : Генезис, 1998.

Тематический план5б

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тематика занятий | Количество часов | Дата проведения по плану  | Дата проведения по факту |
| 1 | 05/09 |  |
|  | Правила перехода улиц и дорог. Твой путь в школу. |
|  | Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; | 1 | 09/09 |  |
|  | Правила безопасности дома.  | 1 | 12/09 |  |
|  | правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; | 1 | 16/09 |  |
|  | правила поведения в МКОУ СОШ №1 с.п.Старый Черек | 1 | 19/09 |  |
|  | безопасное поведение на воде, у водоема. | 1 | 23/09 |  |
|  | профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; | 1 | 26/09 |  |
|  | правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; | 1 | 30/09 |  |
|  | соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; | 1 | 03/10 |  |
|  | правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; | 1 | 07/10 |  |
|  | общие правила поведения. | 1 | 10/10 |  |
|  | Ежегодный общешкольный кросс для обучающихся «Золотая осень» | 1 | 14/10 |  |
|  | Проведение анкетирования среди обучающихся по питанию. | 1 | 17/10 |  |
|  | Пешеход.Советы пешеходу | 1 | 21/10 |  |
|  | Круглый стол «Питание в школе и дома» | 1 | 07/11 |  |
|  | Акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам» | 1 | 12/11 |  |
|  | Учебно-практическое занятие на площадке | 1 | 14/11 |  |
|  | Пешеход на проезжей части.Обязанности пешехода. | 1 | 19/11 |  |
|  | Инструкция по технике безопасности | 1 | 21/11 |  |
|  | Викторина «Азбука здоровья» | 1 | 26/11 |  |
|  | Занятие по программе «Формула здорового питания» «Здоровье – это здорово»» | 1 | 28/11 |  |
|  | Подвижные игры | 1 | 03/12 |  |
|  | Мяч.Знакомство | 1 | 05/12 |  |
|  | Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста». | 1 | 10/12 |  |
|  |  **Здоровое питание** |
|  | Занятие по программе «Формула здорового питания» «Продукты разные нужны, блюда разные важны» | 1 | 17/12 |  |
|  | Если хочешь быть здоров. Вместе весело гулять… | 1 | 19/12 |  |
|  | Самые полезные продукты. | 1 | 24/12 |  |
|  | Как правильно питаться. Кто умеет жить по часам. | 1 | 26/12 |  |
|  | Удивительные превращения пирожка. | 1 | 14/01 |  |
|  | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 16/01 |  |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 1 | 21/01 |  |
|  | Как  утолить жажду. | 1 | 24/01 |  |
|  | Каждому овощу свое время. | 1 | 28/01 |  |
|  | Где найти витамины весной | 1 | 30/01 |  |
|  | Праздник здоровья | 1 | 04/02 |  |
|  |  Конфликтам –Нет! |
|  | Знакомство. Принятие правил работы в группе. | 1 | 06/02 |  |
|  | Понятие «медиация». Знакомство со Школьной службой примирения | 1 | 11/02 |  |
|  | **Мир моих чувств и эмоций** |
|  | «Мое имя» | 1 | 13/02 |  |
|  | «Мое настроение» | 1 | 18/02 |  |
|  | «Мои чувства и эмоции» | 1 | 20/02 |  |
|  | «Как выразить негативныеэмоции: злость, обида»«Как выразить негативные эмоции: страх, вина, стыд». | 1 | 25/02 |  |
|  |  **«Познаю себя»** |
|  | «Я-неповторимый человек» | 1 | 27/02 |  |
|  | «Как стать прилежным и старательным» | 1 | 03/03 |  |
|  | «Мои достоинства» | 1 | 05/03 |  |
|  | «7 моих Я» | 1 | 10/03 |  |
|  | «Что знают обо мне окружающие?» | 1 | 12/03 |  |
|  |  Спорт- это сила! |
| 47 | Правила по предупреждению травматизма на занятиях. | 1 | 17/03 |  |
| 48 | Веселый мяч | 1 | 19/03 |  |
| 49 | Дружный мяч | 1 | 02/04 |  |
| 50 | Дружный мяч | 1 | 07/04 |  |
| 51 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | 09/04 |  |
| 52 | Жонглеры | 1 | 14/04 |  |
| 53 | Летающие мячи | 1 | 16/04 |  |
| 54 | Меткий стрелок | 1 | 21/04 |  |
| 55 | Игра «Пионербол», «Американка» Обучение игре в волейбол на пол площадки. | 1 | 23/04 |  |
| 56 | Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол», | 1 | 28/04 |  |
| 57 | Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта» | 1 | 30/04 |  |
| 57 | Игра «Собачка». Учебная игра. | 1 | 05/05 |  |
| 58 | Игра «Собачка». Учебная игра. | 1 | 07/05 |  |
| 59 | Игры на свежем воздухе.Эстафета | 1 | 12/05 |  |
| 60 | Спортландия для всех. Спортивный праздник.  | 1 |  |
| 61 | Спортивный праздник. | 1 | 14/05 |  |
| 62 | Спортивная игра: «Линейный баскетбол». | 1 | 19/05 |  |
| 63 | Меткий стрелок. Сюжетно-ролевая игра. Объяснение сюжета игры. | 1 | 21/05 |  |
| 64 | Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать» | 1 | 26/05 |  |
| 65 | Учимся делать зарядку. Правильные движения | 1 |  |
| 66 | Мини-футбол | 1 | 28/05 |  |
| 67 | Подвижные игры. | 1 |  |