

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ,  
ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
"ЁЛКИНСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ"

ОКПО 53531588 ОГРН 1026100705487 ИНН/КПП 6103005121/ 610301001

ул. Тимирязева 1, х. Ёлкин Багаевский р-н Ростовская обл. 346621

тел. 8(86357)41536 E-mail dd\_elkin@rostobr.ru

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета ГКУСО РО  
Елкинский центр помощи детям  
протокол № 13  
от 04.09 2021 г.

Утверждаю  
Директор ГКУСО РО  
Елкинский центр помощи детям  
\_\_\_\_\_/Галатова М.И./  
приказ № 301 от  
09.09 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Здоровье!»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст:** 3-18 лет

**Составитель программы:** воспитатель,  
инструктор по физической культуре  
Шрейнер А.О.

х. Елкин  
2021-2022 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель программы	5
3. Задачи программы	5
4. Вид и форма работы, режим занятий	6
5. Ожидаемые результаты	8
6. Методическое обеспечение программы	9
7. Условия реализации программы	10
8. Материально-техническая база	11
9. Учебно – тематический план	12
10. Содержание программы	14
11. Календарно- тематический план	17
12. Список использованной литературы	21
13. Приложения	22

## Пояснительная записка

Сегодня здоровье населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов. Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов, одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска).

Основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие:

питание;

физическая активность;

отношение к вредным привычкам;

психологический микроклимат;

ответственность за сохранение собственного здоровья.

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Зачастую ребята попадают в учреждение для детей-сирот вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях учреждения для детей-сирот.

Занятия для воспитанников не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня учреждения, приучают детей к правильному использованию своего времени.

**Актуальность** настоящей программы состоит в том, что именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Система физической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Поэтому, основными принципами физической подготовки воспитанников являются: демократичность, гуманизм, личностный и деятельностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

При решении задач физической подготовки воспитанников, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Воспитанники обучаются способам поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, навыкам самостоятельных занятий. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Отличительные особенности**

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Физкультурные занятия в центре являются дополнительными к школьной программе физической культуры. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями воспитательно-образовательной системы центра помощи, годовым планом работы учреждения, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, возраста, пола, физического

развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

По возможности занятия проводятся на открытом воздухе.

На занятиях по физической подготовке учитываются интересы и склонности детей.

Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, воспитанникам предлагается разноуровневый по сложности и трудности усвоения материал программы.

Расписание занятий составляется на учебный год в зависимости от контингента воспитанников, медицинских рекомендаций и выбора воспитанниками вид физкультурно-спортивных занятий.

**Цель программы** – содействовать формированию здорового образа жизни;

- привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

**Задачи программы:**

***Способствовать формированию:***

- основных знаний о развитии системы физического воспитания;

- знаний принципов организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- практических навыков общей и специальной физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов;

- знаний о гигиене тела, профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Режим питания и питьевой режим, правила оказания первой медицинской помощи, о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков.

***Способствовать развитию:***

- умения выполнять упражнения быстро и медленно, с большими и малыми усилиями;

- умения определять пространственные величины шагами, мышечными ощущениями, противостоять отрицательному влиянию раздражений вестибулярного анализатора;

- жизненно необходимых двигательных умений и навыков,

***Способствовать воспитанию:***

- необходимых морально-волевых и физических качеств воспитанников;

- привычки систематически самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Возраст воспитанников, на который рассчитана данная программа, составляет от 3 до 18 лет.

### **Вид и форма работы, режим занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и соревнованиях.

Данная программа предусматривает следующие разделы:

1. Теоретический (предполагает сообщение теоретических сведений).
2. Практический (осуществляется через выполнение практического задания).

Вид работы	Форма работы	Задачи	Периодичность	Ответственный	Примечания
Физкультурно-оздоровительная	Утренняя гимнастика	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Инстр.пофиз. культуре, воспитатели	Смена комплексов раз в 2 недели
	Физкультминутки во время самоподготовки	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Инстр.пофиз. культуре, воспитатели	
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Инстр.пофиз. культуре, воспитатели	
Спортивно-массовая	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Пропаганда занятий физической культурой и спортом, вовлечение в занятия спортом каждого воспитанника детского дома. Формирование гражданско-патриотической позиции. Организация активного отдыха и повышение двигательной активности воспитанников	Один раз в неделю	Инстр.пофиз. культуре, воспитатели	
	Товарищеские встречи по различным видам спорта	Популяризация занятий физической культурой и спортом Повышение двигательной активности воспитанников Совершенствование	По договоренности	Инстр.пофиз. культуре, воспитатели	

		спортивного мастерства			
	Участие в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта	Популяризация занятий физической культурой и спортом. Повышение двигательной активности воспитанников. Совершенствование спортивного мастерства	По мере проведения	Инстр.пофиз. культуре, воспитатели	
Учебно-тренировочная	Занятия в спортивных секциях	Повышение двигательной активности воспитанников. Воспитание физических качеств. Совершенствование мастерства в выбранном виде спорта. Приобщение воспитанников к систематическим и регулярным занятиям спортом.	Согласно утвержденному расписанию	Инстр.пофиз. культуре, воспитатели	
Пропаганда спорта и ЗОЖ	Цикл бесед о спорте и ЗОЖ	Пропаганда здорового образа жизни, систематических и регулярных занятиях физической культурой и спортом. Формирование гражданско-патриотической позиции. Ознакомление воспитанников с интересными событиями в мире спорта, традиционными и новыми видами спорта, историей олимпийского движения.	Один раз в неделю	Воспитатель	Учет содержания бесед в соответствии с возрастом воспитанников
	Изготовление средств наглядной агитации	Пропаганда занятий физической культурой и спортом и ЗОЖ	Один раз в месяц	Инстр.пофиз. культуре, воспитатель	
Организационно-методическая	Составления листка здоровья на каждого воспитанника центра	Выявление проблем со здоровьем воспитанников и составление комплексов физических упражнений для их коррекции. Определение видов спорта для занятий с учетом состояния здоровья, возраста и физической подготовленности воспитанников.		Инстр.пофиз. культуры совместно с медицинским работником.	

	Проведение тестирования развития физических качеств воспитанников	Определение уровня физической подготовленности воспитанников. Выявление эффективности проведенной работы.	Два раза в год	Инстр.пофиз. культуре	С учетом медицинских показаний
Проектная деятельность		Популяризация занятий физической культурой и спортом. Приобщение воспитанников к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом.		Инстр.пофиз. культуре, воспитатели	

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота реакции, скорость и др.);
- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- формирование правильной осанки и культуры движений;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта.

### **Способы проверки результатов.**

1. Усвоение знаний (опрос, тестирование, контрольное упражнение)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, рефлексия)
3. Достижения (участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

### **Методическое обеспечение программы.**

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная – восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой.



2. Занятия по изучению нового материала.
3. Повторение и закрепление пройденного материала.
4. Занятия смешанного характера.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры, и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, ОРУ (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением педагогов, сотрудников центра и СРЦ.

### **Условия реализации программы.**

При проведении занятия большое значение имеют указания инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д. Такие действия помогают исправить более или менее грубые ошибки и корректируют действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях, знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Основные принципы физического воспитания. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность воспитанников.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях воспитанники приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

### **Материально-техническая база**

В ГКУСО РО «Ёлкинском центре помощи детям» создана база для занятий физической культурой и спортом. В наличии имеется помещение тренажерного зала. На улице оборудованы футбольная и волейбольная площадки. Тренажерный зал обеспечен оборудованием и инвентарем. Кроме того администрация осуществляет взаимодействие с образовательными и спортивными учреждениями, с целью предоставления помещений для занятий и получения физкультурно-спортивных услуг.

### **Укрепление материально – технической базы.**

Необходимо приобретение оборудования:

- ✓ Спортивного(мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски,

сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком, скакалки);

✓ Спортивная площадка (гимнастическая стенка с турниками и бумами, игровое оборудование: горки, домики, лесенки, качалки);

✓ Мебель (шкаф для хранения инвентаря)

#### Учебно – тематический план.

Теоретическая часть	Практическая часть
<b>Сентябрь</b>	
1. Диагностика, анкетирование. 2. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. Гигиена, предупреждение травм.	1. Упражнения по формированию правильной осанки. 2. Упражнения на восстановление дыхания. 3. «Осенний день здоровья!»

<b>Октябрь</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о физкультуре, как она нас делает здоровыми, сильными, красивыми.</li> <li>2. Как выработать привычки к занятию физкультурой и спортом?</li> <li>3. Виды гимнастики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения, входящие в гимнастику.</li> <li>2. Упражнения спортивной, художественной гимнастики, аэробики.</li> <li>3. Турнир по баскетболу.</li> </ol>
<b>Ноябрь</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Секреты здорового питания.</li> <li>2. «Твое здоровье, твоя гигиена»</li> <li>3. Правила правильного питания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки. Кто дальше и выше всех?</li> <li>2. Турнир по волейболу.</li> <li>3. День семьи. «Мама, папа, я – спортивная семья!» Спортивное мероприятие с приглашением сотрудников центра.</li> </ol>
<b>Декабрь</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Возможна ли жизнь без движения?»</li> <li>2. Профилактика травматизма.</li> <li>3. Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание на санках.</li> <li>2. «Зимние забавы»</li> <li>3. «Железная рука» турнир по армреслингу.</li> </ol>
<b>Январь</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как защитить себя от болезней?</li> <li>2. Профилактика вредных привычек.</li> <li>3. Закаливание организма.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на гимнастических комплексах.</li> <li>2. Развитие гибкости (махи, рывки, наклоны с предметами и без)</li> <li>3. Турнир по настольному теннису.</li> </ol>
<b>Февраль</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»</li> <li>2. «Агрессия. Ее причины и последствия»</li> <li>3. «Причины пристрастий»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Военно – спортивная игра.</li> <li>2. Подвижные игры на развитие внимания, волевой регуляции, памяти.</li> <li>3. Игры на снижение тревожности.</li> </ol>
<b>Март</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Викторина «Я – выбираю жизнь!»</li> <li>2. Утомление и переутомление</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивное мероприятие «Мы – за здоровый образ жизни!»</li> </ol>

3. Сон – лучшее лекарство.	2. Полоса препятствий. 3. «Робин Гуд» личный турнир по дартсу.
<b>апрель</b>	
1. «Зачем тебе это надо?» 2. «Мир без вредных привычек» 3. «Мы в ответе за будущее»	1. Спортивная программа «Я выбираю жизнь!» 2. Кубок ЦПД по футболу. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину, через препятствия, напрыгивание, челночный бег)
<b>Май</b>	
1. Туризм. Почему туризм полезен для человека? 2. Удивительные качества человека (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) Для чего они нужны? 3. Равновесие. Зачем человеку сохранять равновесие?	1. Турпоход. 2. «Серебряный волан» Турнир по бадминтону. 3. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег лицом, боком, спиной.
<b>Июнь</b>	
1. Самые полезные продукты. 2. Режим питания. 3. Чтобы зубы не болели.	1. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» игровая программа. 2. Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, висы, подтягивания на перекладине, метание мяча) 3. Велоспорт.
<b>Июль</b>	
1. Игра – спутник человека с детства. 2. Во что играли древние люди? 3. Карточка подвижных игр.	1. «Спорт - это жизнь!» 2. Турнир по пионерболу. 3. «Быстрее, выше, сильнее»
<b>Август</b>	
1. Прыжки. Виды прыжков. Техника прыжков. 2. Техника метания.	1. Легкая атлетика. 2. День бегуна. 3. ГТО.

## Содержание программы (теоретическая часть).

### Сентябрь

1. История зарождения физической культуры. Развитие физкультуры в современном обществе.
2. Проведение диагностики, анкетирования («Режим дня», «Отношение к своему здоровью» и т.д.) Изучение медицинской документации. Установление групп здоровья.
3. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.

### Октябрь

1. О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
2. Правила проведения соревнований. Места занятий. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
3. Гимнастика. Виды гимнастики. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

### Ноябрь

1. Формирование у воспитанников признания ценности здоровья.
2. Обобщить и закрепить знания о пищеварительной системе человека; о питательных веществах; знания о правилах питания человека.
3. Рассказ о витаминах, в которых нуждается наш организм. Научить составлять свой индивидуальный режим питания.

### Декабрь

1. Рассказать воспитанникам: Что такое движение? Почему необходимо двигаться? Возможна ли жизнь без движения?
2. Причины и последствия травм. Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
3. Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье.

### Январь

1. Формировать представление о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни. Знакомство со способами доврачебной помощи при первых симптомах заболевания и их профилактикой.

2. Познакомит воспитанников с формами и правилами отказа от вредных привычек. Довести информацию о губительных действиях алкоголя, курения, наркотиков на здоровье отдельного человека и всего общества.
3. Дать представление о закаливании, его пользе для здоровья. Познакомить с правилами и видами закаливания. Побуждать к применению закаливающих процедур. Беседа совместно с медицинским работником о чистоте тела и закаливании.

### **Февраль**

1. Научиться определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек. Показать воздействие эмоций на здоровье человека. Сформировать понятие о видах эмоций (положительных и отрицательных). Вести работу по развитию мимики и эмоционально-выразительных движений. Научить преодолевать негативные эмоции, гнев.
2. Агрессия. Социальные причины агрессии. Внешняя среда как причина агрессии. Личные качества и врожденная склонность к агрессии. Женская, мужская, детская и подростковая агрессии.
3. Эти опасные пристрастия. Рассказать какую страшную опасность представляют собой алкоголь, табак и наркотики. Как они действуют на семью, на общество.

### **Март**

1. Познакомит с общими причинами утомления и переутомления в процессе жизнедеятельности человека. Научить производить самоконтроль нагрузок. Познакомит с различными комплексами упражнений на снятие утомления.
2. Формировать представление детей о том, что такое сон и о том, какое значение он имеет в жизни человека. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

### **Апрель**

1. Мир без вредных привычек. Воспитание активной жизненной позиции.
2. Закрепить ранее полученные знания детей о здоровье.
3. Разучивание упражнений, способствующих формированию хорошей осанки, развитию гибкости, снятию напряжения глаз.

### **Май**

1. Формирование знаний о туризме, о выживании в природных условиях. Популяризация детского туризма. Познакомить с понятиями «турист» и «туристское снаряжение».
2. Закрепить понятия основных физических качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Развивать физические качества. Воспитывать

сознательное отношение к совершенствованию своего физического развития, чувство товарищества, проявления интереса к физическим упражнениям.

3. Равновесие. Как работает наше равновесие? Почему важно развивать равновесие? Зачем тренировать равновесие? Как происходит тренировка равновесия. Знакомство с упражнениями в равновесии.

### **Июнь**

1. Самые полезные продукты. Формировать представление о здоровой пище. Познакомить с необходимыми организму питательными веществами. Развивать культуру питания.
2. Дать представление о необходимости соблюдения режима питания. Работать над формированием гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания. Сконцентрировать внимание на ценностях здоровья.
3. Привитие навыков личной гигиены. Рассказать, что полезно и что вредно для зубов, учить правильному уходу за зубами, как сохранить и укрепить зубы.

### **Июль**

1. Привлечь внимание воспитанников к игре как деятельности, которая удовлетворяет потребностям ребенка в деловом, познавательном и эмоциональном общении.
2. Чем занимали себя наши предки в часы досуга. Рассказать о первых известных древних играх.
3. Создание картотеки подвижных игр.

### **Август**

1. Значение прыжков для физического развития ребенка. Характеристика, виды прыжков.
2. Техника метания.
3. Обучение бегу.

### **Календарно- тематический план на 2021 - 2022 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
	<b>Сентябрь</b>		
1	Диагностика, анкетирование.	1	
2	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	
3	Упражнения по формированию правильной осанки.	Ежедневно	
4	Упражнения на восстановление дыхания	ежедневно	
5	«Осенний день здоровья!»	2	



<b>Октябрь</b>			
6	Понятие о физкультуре, как она нас делает здоровыми, сильными, красивыми.	1	
7	Виды гимнастики	1	
8	Как выработать привычки к занятию физкультурой и спортом?	1	
9	Упражнения, входящие в гимнастику.	ежедневно	
10	Упражнения спортивной, художественной гимнастики, аэробики.	ежедневно	
11	Турнир по баскетболу	2	
<b>Ноябрь</b>			
12	Секреты здорового питания.	1	
13	«Твое здоровье, твоя гигиена»	1	
14	Правила правильного питания	1	
15	Прыжки. Кто дальше и выше всех?	1	
16	Турнир по волейболу.	2	
<b>Декабрь</b>			
17	«Возможна ли жизнь без движения?»	1	
18	Профилактика травматизма.	1	
19	Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье.	1	
20	Катание на санках.	Ежедневно	
21	«Зимние забавы»	Ежедневно	
22	«Железная рука» турнир по армреслингу.	1	
<b>Январь</b>			
23	Как защитить себя от болезней?	1	
24	Закаливание организма.	1	
25	Работа на гимнастических комплексах.	1	
26	Развитие гибкости (махи, рывки, наклоны с предметами и без)	Ежедневно	
27	Турнир по настольному теннису.	2	
<b>Февраль</b>			
28	«Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»	1	

29	«Агрессия. Ее причины и последствия»	1	
30	«Причины пристрастий»	1	
31	Военно – спортивная игра.	2	
32	Подвижные игры на развитие внимания, волевой регуляции, памяти.(«Перестрелка», «Футбол», «Одиннадцать», «Ручеек», «Карлик-Большой», «День-ночь», «Расставить посты», «У кого мяч?», «Что изменилось?», «Водяной», «Себе-соседу»	Ежедневно	
33	Игры на снижение тревожности. («Жмурки», «Слепой и поводырь», «Защита крепости», «Гусеница», «Зеркало», «Хоровод», «Улитка», «Кто тебя задел?»	Ежедневно	
<b>Март</b>			
34	Викторина «Я – выбираю жизнь!»	1	
35	Утомление и переутомление	1	
36	Сон – лучшее лекарство.	1	
37	Полоса препятствий.	Ежедневно	
38	«Робин Гуд» личный турнир по дартсу.	1	
<b>Апрель</b>			
39	«Зачем тебе это надо?»	1	
40	«Мир без вредных привычек»	1	
41	«Мы в ответе за будущее»	1	
42	Спортивная программа «Я выбираю жизнь!»	2	
43	Кубок ЦПД по футболу.	2	
44	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину, через препятствия, напрыгивание, челночный бег)	Ежедневно	
<b>Май</b>			
45	Туризм. Почему туризм полезен для человека?	1	
46	Удивительные качества человека (сила, быстрота, ловкость, выносливость,	1	

	гибкость) Для чего они нужны?		
47	Равновесие. Зачем человеку сохранять равновесие?	1	
48	«Серебряный волан» Турнир по бадминтону	2	
49	Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег лицом, боком, спиной.	Ежедневно	
<b>Июнь</b>			
50	Самые полезные продукты.	1	
51	Чтобы зубы не болели.	1	
52	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» игровая программа.	2	
53	Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, висы, подтягивания на перекладине, метание мяча)	Ежедневно	
<b>Июль</b>			
54	Игра – спутник человека с детства.	1	
55	Во что играли древние люди?	1	
56	Картотека подвижных игр	1	
57	Турнир по пионерболу.	2	
<b>Август</b>			
58	Прыжки. Виды прыжков. Техника прыжков.	1	
59	Обучение бегу.	1	
60	Легкая атлетика.	Ежедневно	
61	День бегуна.	2	
62	ГТО.	1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>59часов</b>	

### **Список использованной литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания (сост.Лях В.И., Богданов Г.П., Лапицкая Е. М.). Мурманск, изд. «Пазори», МОИПКРО
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания М., Просвещение, 1990
3. Ж. К. Холоднов., В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта М., «Академия», 2006
4. А. А. Сучилин. Футбол во дворе М., Ф и С, 2000
5. В. Г. Гришин. Игры с мячом и ракеткой М., Просвещение, 1990
6. В. Яковлев., А. Гриневский. Игры для детей М., Просвещение, 2002

## Примерные комплексы утренней гимнастики

### Комплекс утренней гимнастики I

1. И.п. – основная стойка (о. с.). 1- подняться на носки, руки вверх, посмотреть вверх; 2- и.п.; 3-4 – то же.
2. И.п. – руки на поясе. 1- наклон вперед, руки вверх; 2- и.п.; 3-4 – то же.
3. И.п. – руки на поясе. 1- наклон назад, руки в стороны; 2- и.п.; 3-4 – то же.
4. И.п. – наклон вперед, руки в стороны. 1- поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2- и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
5. И.п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 круговые движения туловища влево; 5-8- то же вправо.
6. И.п. – (о. с.). 1-4 - круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8- круги руками вперед; 9-12- круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16- круги руками назад.
7. И.п. – лежа на спине. 1- согнуть ноги вперед; 2- выпрямить ноги вверх; 3- согнуть ноги; 4- выпрямить ноги и положить их на пол.
8. И.п. – (о. с.). 1-4- сесть на пол, руки вперед; 5-8- встать не опираясь руками.
9. И.п. – упор лежа на груди. 1-2- выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор лежа на бедрах; ; 2- и.п.; 3-4 – то же.
10. И.п. – стойка ноги врозь. 1- прыжок ноги вместе, руки в стороны; ; 2- и.п.; 3-4 – то же.

Ходьба на месте.

### Комплекс утренней гимнастики II

1. И.п. – (о. с.). 1- руки вверх- в стороны; 2- и.п.; 3-4 – то же.
2. И.п. – руки на поясе. 1- поворот вправо, руки в стороны; 2- и.п.; 3-4 – то же влево.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1- наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2- и.п.; 3-4 – то же влево.
4. И.п. – (о. с.). 1- присед руки вперед; 2- и.п.; 3- присед руки в стороны; 4- и.п.
5. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге.
6. И.п. – руки в стороны. 1- взмах правой ногой, хлопок руками над головой; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
7. И.п. – руки вверху. 1- взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
8. И.п. – лежа на спине. 1-2- опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3- и.п.; 4- пауза.
9. И.п. – лежа на животе. 1-2- прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 3- и.п.; 4- пауза.
10. Прыжки на обеих ногх

Ходьба на месте.

### Комплекс утренней гимнастики III

1. И.п. – (о. с.). 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки вверх, подняться на носки; 4- и.п.

2. И.п. – руки к плечам. 1-4- круги согнутыми руками вперед; 5-8- круги прямыми руками вперед; 9-12- круги согнутыми руками назад; 13-16- круги прямыми руками назад.
3. И.п. – (о. с.). 1- взмах правой ногой назад, руки вверх; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
4. И.п. – сед, руки вверху. 1-3- пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4- и.п.
5. И.п. – сед, руки сзади. 1- прогнуться, упор лежа сзади; ; 2- и.п.; 3-4 – то же.
6. И.п. – (о. с.). 1- упор присев; 2- толчком ног упор лежа; 3- толчком ног упор присев; 4- встать.
7. И.п. – лежа на спине. 1-2- поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4- и.п.
8. И.п. – руки вперед. 1- взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
9. И.п. – руки на поясе. 1- прыжком левую ногу в сторону; 2- прыжком ноги вместе; 3- прыжком правую ногу в сторону; 4- прыжком ноги вместе.

#### Ходьба на месте

##### Комплекс утренней гимнастики IV

1. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-2- вращение головой влево; 3-4 то же вправо.
2. И.п. – ноги врозь. 1-2- левая рука вверх, правая вдоль туловища, рывки руками назад; 3-4- то же правая рука вверх, левая вдоль туловища.
3. И.п. – ноги врозь, руки в замок. 1-4- вращение кистями рук вперед; 3-4- то же назад.
4. И.п. – руки на поясе. 1-2- наклоны влево, правая рука вверх, левая на поясе; 3-4- наклоны вправо, левая рука вверх, правая на поясе.
5. И.п. – руки вверх. 1- наклон вперед; 2- и.п.; 3- прогнуться назад; 4- и.п.
6. И.п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 круговые движения туловища влево; 5-8- то же вправо.
7. Перекаты с ноги на ногу.
8. И.п. – ноги вместе, руки на коленях. 1-4 вращение коленями вправо; 5-8- то же влево.
9. И.п. – ноги врозь. 1-4- левую ногу на носок, вращение стопой; 5-8- то же правой ногой.

#### Ходьба на месте

Приложение №2

**Пример анкеты по ЗОЖ для младшей и средней возрастной группы  
Анкета «Будь Здоров!»**

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Ответив на все вопросы и подсчитав очки, ты узнаешь, что тебя ждет в будущем: долгая здоровая жизнь или вечные хвори и хождение по аптекам.

Вопрос	Очки
1. Как часто ты моешь руки: - около 10 раз в день..... 0 - только перед едой и после туалета..... 5 - когда сильно испачкаюсь ..... 20	
2. Сколько раз ты чистишь зубы: - 2 раза ( утром и вечером)..... 0 - 1 раз..... 5 - не чищу..... 15	
3. Как часто ты моешь ноги - каждый вечер перед сном..... 0 -когда заставляют..... 10 - только когда моюсь целиком..... 20	
4. Как часто ты делаешь зарядку - ежедневно..... 0 -когда заставляют..... 15 - никогда..... 25	
5. Как часто ты простужаешься - 1 раз а 2 года..... 0 - 1 раз в год..... 5 - несколько раз в год..... 15	
6. Как часто ты ешь сладости - по праздникам и воскресеньям..... 0 - почти каждый день..... 20 - когда и сколько захочу..... 30	
7. Как часто ты плачешь - не могу вспомнить, когда это было в последний раз..... 0 - пару раз в неделю..... 15 - почти каждый день..... 25	
8. От чего ты плачешь: - от боли..... 0 -от обиды..... 10 - от злости..... 20	
9. Сколько ты гуляешь - ежедневно 1.5-2 часа..... 0 - ежедневно, но меньше часа..... 10 - иногда по выходным..... 20	
10. Когда ты ложишься спать - в 21- 21.30..... 0 - после 22.00..... 10 -после 24.00..... 35	
11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту: - соответствует или чуть меньше..... 0 -немного больше ..... 10 -значительно больше..... 50	
12. Сколько времени ты проводишь у телевизора	

- не больше 1,5 часов.....	0	
- больше 3 часов.....	10	
- смотрю все, что нравится и сколько захочу.....	30	
13. Сколько времени ты тратишь на уроки		
- около 1,5 часов.....	0	
- почти 2 часа.....	10	
- больше 3 часов.....	50	
14. Можешь взбежать на 5 этаж		
- с легкостью.....	0	
- под конец устаю.....	15	
-с трудом и одышкой.....	25	
-не могу.....	35	
15. Ходишь ли ты в спортивную секцию		
- да.....	0	
- нет.....	15	

От 0 до 30 баллов – ты в полном порядке.

От 30 до 70 баллов – у тебя уже появились не самые хорошие для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.

От 70 до 110 баллов - ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья.

110 и выше – начинай бороться за свое здоровье с этой же секунды

### Пример анкеты по ЗОЖ для старшей возрастной группы

#### Анкета « Будь Здоров!»

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Ответив на все вопросы и подсчитав очки, ты узнаешь, что тебя ждет в будущем: долгая здоровая жизнь или вечные хвори и хождение по аптекам.

Вопрос	Очки
1. Соблюдаешь ли ты гигиенические правила	
- да.....	0
- только после напоминания.....	5
- не выполняю.....	20
2. Как часто ты делаешь зарядку	
- ежедневно.....	0
-когда заставляют... ..	15
- никогда... ..	25
3. Как часто ты простужаешься	
- 1 раз а 2 года.....	0
- 1 раз в год.....	5
- несколько раз в год.....	15
4. Правильно ли ты питаешься	
- всегда ем в одно й то же время.....	0
- могу пропустить прием пищи.....	20
- когда и сколько захочу.....	30
5. Как ты относишься к учебе	
- учусь с удовольствием.....	0



- учусь потому, что надо.....	15	
- учусь потому, что заставляют.....	25	
6. Сколько ты гуляешь		
- ежедневно 1.5-2 часа.....	0	
- ежедневно, но меньше часа.....	10	
- иногда по выходным.....	20	
7. Когда ты ложишься спать		
- в 21.30- 22.00 .....	0	
- после 22.00.....	10	
-после 24.00.....	35	
8. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:		
- соответствует или чуть меньше.....	0	
-немного больше .....	10	
-значительно больше.....	50	
9. Сколько времени ты проводишь у телевизора		
- не больше 1,5 часов.....	0	
- больше 3 часов.....	10	
- смотрю все, что нравится и сколько захочу.....	30	
10. Сколько времени ты тратишь на уроки		
- около 1,5 часов.....	0	
- почти 2 часа.....	10	
- больше 3 часов.....	50	
11. Сколько времени ты проводишь у компьютера		
- до 30 минут в день.....	0	
- от 30 минут до 1 часа в день.....	10	
-сколько хочу.....	30	
12. Куришь ли ты		
- нет.....	0	
-да.....	50	
13. Употребляешь ли ты алкоголь		
- нет.....	0	
-да.....	50	
14. Можешь взбежать на 5 этаж		
- с легкостью.....	0	
- под конец устаю.....	15	
-с трудом и одышкой.....	25	
-не могу.....	35	
15. Ходишь ли ты в спортивную секцию		
- да.....	0	
- нет.....	15	

От 0 до 30 баллов – ты в полном порядке.

От 30 до 70 баллов – у тебя уже появились не самые хорошие для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.

От 70 до 110 баллов - ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья.  
110 и выше – начинай бороться за свое здоровье с этой же секунды

Приложение №3

### Уровень знаний по физической культуре

#### Школьники младшего возраста

***Должны знать и иметь представление:***

- о способах и особенностях движений и передвижений человека
- терминологию разучиваемых упражнений, их воздействие на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Школьники среднего возраста**

***Должны знать:***

- основы использования физических упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Школьники старшего возраста**

***Должны объяснять:***

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

***Проводить:***

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с воспитанниками младшего возраста;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.