**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 95 Калининского района Санкт-Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.С. Тенишева/Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Согласовано:Педагогическим советомПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Утверждено:Директор ГБОУ лицея № 95:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А. Сидорова/Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Через игру к физическому совершенству»**

**для 1-2 класс**

***Программа предназначена для реализации в 2017-2018 учебном году***.

2017-2018 г.

**Пояснительная записка.**

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.Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и др.) Приходя в школу, ребёнок имеет ограниченный запас двигательных навыков, нарушения осанки и координации. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие разболтаны и суетливы.Необходимо создать условия для исправления этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения

**Цель программы:**обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* формировать потребность выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего 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 школы.

Следовательно, выпускник младших классов, как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность,  применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального 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.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Нельзя не использовать межпредменые связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Через игру к физическому совершенству», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса. Связь с математикой. С определенными математическими понятиями на начальной этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу, в колонну по два, по три- параллельные прямые, в круг- окружность и т.д. Связь с музыкой. Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во врем мышечной деятельности.

**Количество часов программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 2 года для учащихся 1-2 классов. Занятия проводятся 1 часа в неделю по 35-45 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 классах. В 1 классе – 33 часа в год, 2 классе по 34 часа в год.

**Основные направления реализации программы:**

* организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
* организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;

организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Через игру к физическому совершенству»состоит из трёх частей:

**I часть** -1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

**II часть** - 2 класс: культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

**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  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;
* 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;

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Через игру к физическому совершенству»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:
* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятие.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

 2. Познавательные УУД:

* находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной сферы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные УУД:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

* осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
* Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Через игру к физическому совершенству»обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* основы рационального питания;
* способы сохранения и укрепление  здоровья;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

**Должны уметь:**

* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* заботиться о своем здоровье;
* пользоваться современными спортивным инвентарем и оборудованием;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

 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.

**Учебно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | УУД | Оборудование  | Дата |
| План | Факт |
| **Основы занятий 2ч.** |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  | определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.формирование интереса (мотивации) к учению. |  |  |  |
|  | Значение подвижных игр для здорового образа жизни. |  |  |  |
| **Развитие двигательных качеств 6 ч.** |
|  | Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". | Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях. |  |  |  |
|  | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". |  |  |  |
|  | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". | Кубики, обручи ,теннисные мячи |  |  |
|  | Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди". |  |  |  |
|  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | Мячи большие и малые |  |  |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". |  |  |  |
| **Веселый мяч 5 ч.** |
|  | История возникновения игр с мячом. | Формирование навыков работы и освоении с мячом, координация и потери в пространстве при работе с мячом; |  |  |  |
|  | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". | Мячи |  |  |
|  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". |  |  |  |
|  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". |  |  |  |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".  |  |  |  |
| **Развитие координационных способностей 5 ч.** |
|  | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. | Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях. |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру". | Скакалки, скамейки. |  |  |
|  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». |  |  |  |
| **Ровная спина 4 ч.** |
|  | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы | Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнениях различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой  телодвижения |  |  |  |
|  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».укрепления мышечного корсета | Обручи, скакалки, мячи, мешек.  |  |  |
|  | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». |  |  |  |
|  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок". |  |  |  |
| **Народные игры 6 ч.** |
|  | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. |  |  |  |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Чижик». |  |  |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". |  |  |  |
|  | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. |  |  |  |
|  | Игра «Слаломисты». |  |  |  |
|  | Игра «Черепахи». |  |  |  |
| **Эстафеты 5 ч.** |
|  | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.Подведение итогов | Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, бережному отношению к своему здоровью |  |  |  |
|  | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) |  |  |  |
|  | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. |  |  |  |
|  | Эстафета "вызов номеров". |  |  |  |
|  | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) |  |  |  |
|  |  |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | УУД | оборудование | дата |
| План. | Факт. |
| **Мир движений 12ч** |
|  | Мир движений.«Игра белок», «Разведчики», «Щенок», «Зелёный, жёлтый, красный». | Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях. | кубики, мелки, обручи, скакалки |  |  |
|  | Красивая осанка. Игры: «Хвостики». «Паровоз», «Заяц и морковь». | Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнениях различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой  телодвижения. | гимнастические палки, ленточки. Скакалки |  |  |
|  | Учись быстроте и ловкости. Игры: «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | скакалки, мелки,  |  |  |
|  | Сила нужна каждому.Игры: «Кто сильнее?», «Салки со скакалками», «Удочка с прыжками» | мешочки, скакалка, коврики |  |  |
|  | Ловкий. Гибкий.Игры: «Быстрая тройка», «Правильно-неправильно». | гимнастические палки, скакалки |  |  |
|  | Весёлая скакалка. Игры: «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Кто как кричит». | кубики, скакалки |  |  |
|  | Сила нужна каждому. Игры: «Очистить свой сад от камней», «День-ночь». | мешочки, мячи |  |  |
|  | Развитие быстроты. Игры: «Командные салки», «Сокол и голуби», «быстро занять места». | мячи, скакалки |  |  |
|  | Кто быстрее?Игры: «Найди нужный цвет», «Разведчики», «зима». | мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики |  |  |
|  | Скакалочка- выручалочка. Игры: «Удочка с приседанием», «сколько нас без одного» | скакалки, коврики |  |  |
|  | Ловкая и коварная гимнастическая палка. Игры: «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «земля, вода, огонь, воздух». | гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч |  |  |
|  | Команда быстроногихИгры:«Гуси – лебеди». «Лиса и куры». | обручи, гимнастические палки, скакалки |  |  |
| **Развитие умения работать с мячом 8 ч.** |
|  | Выбираем бег. Игры: «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Белка». | Формирование практических умений в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для оздоровления организма, активного отдыха  проведения со сверстниками подвижных игр.  | мяч, фишки, флажки |  |  |
|  | Метко в цель. Игры: «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «С листком календаря». | кегли, малые мячи, большие мячи |  |  |
|  | Путешествие по островам. Игры: «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте», «Наши загадки». | мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина |  |  |
|  | Развиваем точность движений. Игры: «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | гимнастические палки, мяч |  |  |
|  | Удивительная пальчиковая гимнастика Метание в цель, Попади в мяч | теннисные мячики, 2 волейбольных  мяча |  |  |
|  | Развитие скоростных качеств. Игры: «Быстро в строй», командные | мячи |  |  |
|  | Развитие  выносливости Игры: «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки», «ча-ча-ча». | мяч, гимнастическая палка |  |  |
|  | Развитие реакции. Игры: «Пустое место», «Часовые и разведчики», «передай кубик» | мешочки с песком |  |  |
| **Подвижные игры 4 ч.** |
|  | Прыжок за прыжком. Игры: «будьте внимательны» | Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях. | флажки, эстафетная палочка |  |  |
|  | Мир движений и здоровья. Игры: «Хвостики», «Падающая палка». | ленточка, гимнастическая палка, мячи |  |  |
|  | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Игры: «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками» |  |  |  |
|  | Как сохранять и укреплять своё здоровье |  |  |  |
| **Спортивные игры с мячом 5 ч.** |
|  | Совершенствование работы с мячом. «Ловкая подача» |  |  |  |  |
|  | Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом: правым, левым, лицом вперед. |  |  |  |
|  | Игровое задание «Точный пас» |  |  |  |
|  | Игровое задание «Точный пас» |  |  |  |
|  | «Мяч в воздухе» |  |  |  |
| **Спортивные мероприятия 5 ч.** |  |
|  | Основы здорового образа жизни  |  |  |  |  |
|  | Подведение итогов чему научились и что получалось или нет. |  |  |  |
|  | Эстафеты с препятствиями  |  |  |  |
|  | Эстафеты с волейбольным мячом |  |  |  |
|  | Закаливаниеи как сохранить и укрепить зрение |  |  |  |

**Содержание учебного предмета.**

**Для 1 класса.**

**1 Раздел.** (2ч.) Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр; значение здорового образа жизни.

**2 Раздел. (**6 ч.) Развитие двигательных качеств. Комплекс упражнений ОРУ на месте, в движении с предметами (кубики, обручи ,теннисные мячи, мячи большие и малые); развитие глазомера и чувства расстояния; упражнений в круге; упражнения на мышцы рук и плечевого пояса.

**3 Раздел. (**5 ч.) Работа с набивными мячами; обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

**4 Раздел.** (5 ч.)Развитие координационных способностей; последовательность обучения прыжкам; комплекс ОРУ со скакалкой.

**5 Раздел**. (4 ч.) Правильная осанка и её значение для здоровья; комплекс специальных упражнений с предметами (обручи, скакалки, мячи, мешок)

**6 Раздел** (6 ч.) Народные игры; закаливание и его влияние на организм.

**7 Раздел** (5 ч.) Знакомство с правилами проведения эстафет; профилактика детского травматизма.

 **Для 2 класса.**

**1 Раздел.** (12 ч.) Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья; формирование правильной осанки и развитие навыков бега; развитие ловкости, воспитание чувства ритма; развитие силы; развитие гибкости; развитие внимания; развитие выносливости и силы; развитие быстроты; развитие скоростных качеств, выносливости, игры с предметами (кубики, мелки, обручи, скакалки, маленькие мячи, фишки, мешочки, мячи, коврики, гимнастические палки, ленточки ).

**2 Раздел.** (8 ч.) Развитие скоростных качеств, ловкости; развитие меткости и координации движений; развитие глазомера и точности движений; развитие быстроты; развитие меткости; развитие выносливости, реакции, игры с предметами (мячи, фишки, флажки , кегли, обручи, гимнастические палки).

**3 Раздел.** (4 ч.) Беседа о сохранении и укреплении своего здоровья, игры на закрепление физических качеств.

**4 Раздел.** (5 ч.)Совершенствование работы с мячом, стойка игрока.

**5 Раздел.** (5 ч.) Беседа о здоровом образе жизни; эстафеты.

**Литература**

1. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
9. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
13. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.:  1991. – 120 с.
14. 17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
15. 18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
16. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
17. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

 Литература для детей.

1. Зайцев Г.К. « Азбука здоровья».С.- Петербург. « Акцидент», 2012г
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004
3. «Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.

**Изменения, внесённые в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Изменение** | **Обоснование** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |