

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Азбука здоровья» (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Рябина Наталья Сергеевна педагог  
дополнительного образования

### Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни младшего школьника</b>		<b>31</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткое содержание и программа занятий.	1	1		наблюдение
1.2.	В здоровом теле – здоровый дух	8	3	5	проверочная работа, наблюдение
1.3	Правила безопасности младшего школьника	8	4	4	наблюдение, проверочная работа
1.4	Закаливание детского организма	11	4	7	наблюдение
1.5	Профилактика вредных привычек	3	2	1	наблюдение, выставка рисунков
<b>Раздел 2. Основы гигиенической культуры младшего школьника</b>		<b>25</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
2.1.	Правила личной гигиены	5	3	2	наблюдение
2.2	Гигиена зрения и слуха	5	2	3	наблюдение
2.3	Основы правильного питания	8	5	3	наблюдение
2.4	Профилактика нарушений заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей	7	2	5	собеседование, наблюдение
<b>Раздел 3. Основы самовоспитания младшего школьника</b>		<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
3.1.	Культура общения	4	2	2	собеседование, наблюдение
3.2.	Оценка своих и чужих поступков	3	1	2	наблюдение
3.3	Навыки общения с окружающим миром	6	2	4	наблюдение
3.4	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	соревнование
<b>Раздел 4. Тестирование</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		наблюдение,

<b>теоретической подготовки</b>				опрос, тестирование
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	