

Управление образования администрации Плесецкого муниципального округа

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Североонежская средняя школа»  
филиал дополнительного образования «Дом детского творчества»

Рассмотрено  
на педагогическом Совете  
Протокол № 2 от 25 октября 2022 года

Утверждено  
приказом № 831 О/Д 31 октября 2022 г.  
И.о. директора школы  А.С.Климченко



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## «Растём играя»

социально- гуманитарной направленности

Срок реализации - 1 год  
Возраст обучающихся - 7-10 лет

Автор- составитель:

Швецова Галина Борисовна,  
педагог дополнительного образования

Североонежск  
2022

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растём играя» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
4. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, (Распоряжение Правительства российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.)
5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”(Приказ вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (действует по 28 февраля 2023 года)
8. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "О направлении информации "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
12. Закон Архангельской области «Об образовании в Архангельской области» от 02.07.2013 г. № 712-41-ОЗ
13. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844),
14. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 06.02.2020 № 202).
15. Устав МБОУ «Североонежская школа»
16. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Август 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растём играя» (направлена на формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни через занятия подвижными играми) относится к социально-педагогической направленности, является модифицированной. Программа реализуется в рамках образовательной организации МБОУ «Североонежская школа» филиал ДО «Дом детского творчества» и может быть использована другими учреждениями образования и культуры.

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятия по программе способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**В программе учитывается следующее:**

- современные теории и технологии в области методики обучения и воспитания;
- возрастные психолого-физиологические особенности детей;
- потребности детей;
- социальный заказ общества.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры являются одним из традиционных средств педагогики. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила

игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Подвижные народные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

### **Цель программы:**

создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни через занятия подвижными играми.

### **Задачи программы:**

Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления.

#### ***Обучающие задачи:***

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

#### ***Развивающие задачи:***

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

#### ***Воспитательные задачи:***

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье;

#### ***Оздоровительные задачи:***

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

### **Новизна программы**

заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения, оздоровления и применению изученных приёмов и навыков в жизненных ситуациях. Предназначена для обучающихся с разноуровневой физической подготовкой.

## Межпредметные связи программы

В программе использованы межпредметные связи, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса. *Связь с математикой* - с определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д. *Связь с литературой* - в процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками. *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 время мышечной деятельности. *ИЗО*- выполнение практических работ (рисунков на темы «ЗОЖ», «Мой любимый вид спорта» и т.д. *Информатика*-поиск нужной информации (физминутки, информации о спортсменах и т.д.). Связь можно проследить практически со всеми предметами.

## Характеристика возрастных, физиологических и психологических особенностей обучающихся

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 7-10 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне непроизвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры – перебежки, «Волк во рву» в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте недостаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре.

В связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается

простейшее представления о нормах поведения. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям.

### **Особенности реализации программы**

Реализация программы «Растем играя» осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

#### ***Сроки реализации программы:***

Программа «Растем играя» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, реализуется на стартовом уровне и рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год. Форма реализации программы: очное обучение, в случае возникновения особых условий, запросов (в т.ч. от законных представителей) возможны очно- заочное, дистанционное, индивидуальное обучение).

***Возраст обучающихся:*** к занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и достигшие возраста 7 – 10 лет.

#### ***Режим занятий:***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале по расписанию, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

***Численность группы :*** 10 человек

#### ***Формы занятий:***

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Основная форма занятий – групповая до 10 человек, но при необходимости (как сказано выше) используется работа в подгруппах и индивидуально.

#### ***Виды деятельности:***

игровая, познавательная.

#### ***Структура занятия:***

I этап. Организационная часть.

Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при подвижных играх.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности.

Знакомство с теоретическим материалом.

Разминка, ОРУ, специальные упражнения для определенных групп мышц.

Практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Получение и закрепление новых знаний.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

### **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;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок образовательного учреждения.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### ***Оздоровительные результаты программы:***

- первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности;
- организация и проведение со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы**

**Диагностика результатов обучения по программе.** Для отслеживания результатов образовательного процесса по данной программе используются следующие виды контроля:

- входная диагностика (начало года) – она позволяют определить у обучающихся уровень определенных знаний, с целью планирования и корректировки дальнейшей образовательной деятельности;
- текущая диагностика (в течение года);
- итоговая диагностика (в конце обучения по программе). Форма проведения предполагает открытое занятие.

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

#### ***Формы контроля:***

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей)
- педагогическое наблюдение;

- оценка педагога;
- самооценка;
- коллективное оценивание;
- соревнования, конкурсы и т.д.

**Формы подведения итогов:**

- открытые занятия, мероприятия данной направленности;
- участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, регионального т.д.);

**Результаты освоения программы**

В результате освоения программного материала обучающиеся **будут:**

**понимать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

**иметь представление:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;

**знать:**

- названия подвижных игр, инвентаря, оборудования;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;

- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием в подвижные игры;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- проявлять самостоятельность в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности;

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

**Учебный план**

№	Раздел	Количество часов		
		Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	30	4,5	25,5
3	Зимние игры.	16	4	12
4	Игры с мячом.	22	5,5	16,5
5	Эстафеты.	10	2,5	7,5
6	Игры с прыжками ,скакалками.	24	6	18
7	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к	20	5	15

	строю; правильной осанки).			
8	Народные игры.	<b>18</b>	<b>4,5</b>	<b>13,5</b>
9	Итоговое занятие	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
	Итого:	<b>144</b>	<b>33,5</b>	<b>110,5</b>

### Учебно - тематический план

№	Раздел/ тема	Количество часов			Форма контроля
		Общее количество часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Подвижные игры для здорового образа жизни.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Входной, тестирование, анкетирование</b>
<b>2</b>	<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры).</b>	<b>30</b>	<b>4,5</b>	<b>25,5</b>	
1	Быстро по местам Игра «Отгадай, чей голосок?»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2	Игра «Два мороза»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Старт за мячом	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Игра «Прыгающие воробышки»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Игра «Совушка» Игра «Воробьи-вороны»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6	Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7	Игра «Вызов номеров»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
8	Игра «Невод». Игра «Колесо».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
9	Спортивный праздник «Веселые старты»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
10	Игра «Челнок». Игра «Колесо».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
11	Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
12	Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
13	Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
14	Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
15	Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	2	0,5	1,5	Текущий
<b>3</b>	<b>Зимние игры.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
1	Игра «Лепим снежную бабу».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2	Игра «Лепим сказочных	2	0,5	1,5	Педагогическое

	героев».				наблюдение
3	Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Игра «Бездомный заяц»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7	Игра «Клуб ледяных инженеров».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
8	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	2	0,5	1,5	Текущий
<b>4</b>	<b>Игры с мячом.</b>	<b>22</b>	<b>5,5</b>	<b>16,5</b>	
1	Игра «Мяч по полу».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2	Игра «Мяч по полу».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Игра «Бегуны и метатели».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
8	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
10	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
11	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
12	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2	0,5	1,5	Текущий
<b>5</b>	<b>Эстафеты.</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	
1	Эстафеты «Бег по кочкам» «Бег сороконожек»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2	0,5	1,5	<b>Промежуточный, анкетирование</b>

					тестирование
<b>6</b>	<b>Игры с прыжками , скакалками.</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
1	Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2	Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6	Игра «Повтори-ка»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7	Игра «Бездомный заяц»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
8	Игра «Повтори-ка»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
9	Игра «Прыгающие воробушки».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
10	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
11	Игра «Зеркало».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
12	Игра «Выше ножки от земли».	2	0,5	1,5	Текущий
<b>7</b>	<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; правильной осанки).</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
1	Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2	Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Игра «Построение в шеренгу».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6	«Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7	Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
8	Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
9	Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
10	Игра «Построение в	2	0,5	1,5	Текущий

	шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».				
<b>8</b>	<b>Народные игры.</b>	<b>18</b>	<b>4,5</b>	<b>13,5</b>	
1	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2	Игра «Верёвочка»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3	Игра «Котел»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
4	Игра "Дедушка - сапожник".	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Игра «Верёвочка»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
6	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
7	Игра «Калин – бан -ба»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
8	Игра «Чижик»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
9	Игра «Золотые ворота»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение , тестирование
<b>9</b>	<b>Итоговое занятие «Мы – за здоровый образ жизни!»</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>Итоговый Открытое занятие</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>33,5</b>	<b>110,5</b>	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие - 2 часа.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

#### 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры) - 30 часов.

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка».

Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры».

Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### 3. Зимние игры - 16 часов.

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

Игра «Лепим снежную бабу».

Игра «Лепим сказочных героев».

Игра «Санные поезда».

Игра «На одной лыже».

Игра «Езда на перекладных»

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Клуб ледяных инженеров».

Игра «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами».

Игра «Черепахи».

#### **4. Игры с мячом - 22 часов**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»

Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

#### **5. Эстафеты -10 часов.**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

#### **6. Игры с прыжками , скакалками - 24 часа.**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

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».

### **7. Игры малой подвижности - 20 часов.**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **8. Народные игры -18 часов.**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Игровая терминология.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда"

### **9. Итоговое занятие – 2 часа**

«Мы – за здоровый образ жизни!»

## **Календарный учебный график**

Количество учебных недель: **36**

Количество учебных дней: 72

Продолжительность каникул: **01 января – 08 января** (новогодние праздники),

**01 июня - 31августа** (летние каникулы)

Даты начала и окончания учебных периодов:**09 января – 31 декабря**

Недели обучения	09.01 – 12.01	16.01 – 22.05	25.05 – 29.05	04.09 – 27.11	30.11 – 25.12	Всего учебных недель	Всего часов по программе
	1	2-19	20	21 - 30	31 - 36		
Контроль	входной	текущий	промежуточный	текущий	итоговый		
Практические							110,5
Теоретические							33,5

Дата проведения занятия	Форма занятия	Тема занятий	Количество часов	Описание примерного содержания занятий
<b>1. Вводное занятие.</b>				
09.01	Учебное занятие	Подвижные игры для здорового образа жизни.	2	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.
<b>2. Игры с бегом (общеразвивающие игры).</b>				
11.01	Учебное занятие	Быстро по местам Игра «Отгадай, чей голосок?»	2	Техника безопасности при проведении игр с бегом. Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
16.01	Учебное занятие	Игра «Два мороза»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега с ускорением.
18.01	Учебное занятие	Старт за мячом	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.
23.01	Учебное занятие	Игра «Прыгающие воробышки»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
25.01	Учебное занятие	Игра «Совушка» Игра «Воробьи-вороны»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в

				пространстве. Техника бега с ускорением.
30.01	Учебное занятие	Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.
01.02	Учебное занятие	Игра «Вызов номеров»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
06.02	Учебное занятие	Игра «Невод». Игра «Колесо».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
08.02	Учебное занятие	Спортивный праздник «Веселые старты»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости, умения работать в команде
13.02	Учебное занятие	Игра «Челнок». Игра «Колесо».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
15.02	Учебное занятие	Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
20.02	Учебное занятие	Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
22.02	Учебное занятие	Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости .
27.02	Учебное занятие	Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
01.03	Учебное занятие	Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ловкости.
<b>3. Зимние игры.</b>				
06.03	Учебное	Игра «Лепим	2	Комплекс ОРУ. Закаливание и его

	занятие	снежную бабу».		влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности при проведении зимних игр. Первая помощь при обморожении.
08.03	Учебное занятие	Игра «Лепим сказочных героев».	2	Комплекс ОРУ. Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности при проведении зимних игр. Первая помощь при обморожении.
13.03	Учебное занятие	Игра «Санная поездка». Игра «На одной лыже».	2	Комплекс ОРУ. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
15.03	Учебное занятие	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	2	Комплекс ОРУ. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
20.03	Учебное занятие	Игра «Бездомный заяц»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.
22.03	Учебное занятие	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.
27.03	Учебное занятие	Игра «Клуб ледяных инженеров».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.
29.03	Учебное занятие	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черпахи».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.
<b>4.Игры с мячом</b>				
03.04	Учебное занятие	Игра «Мяч по полу».	2	Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ «Мячик».
05.04	Учебное занятие	Игра «Мяч по полу».	2	Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ «Мячик».
10.04	Учебное занятие	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	2	Комплекс ОРУ. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»
12.04	Учебное	Игра «Метко в	2	Комплекс ОРУ. Развитие глазомера и

	занятие	цель». Игра «Бегуны и метатели».		чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»
17.04	Учебное занятие	Игра «Бегуны и метатели».	2	Комплекс ОРУ. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»
19.04	Учебное занятие	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2	Комплекс ОРУ. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.
24.04	Учебное занятие	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2	Комплекс ОРУ. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.
26.04	Учебное занятие	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2	Комплекс ОРУ. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.
03.05	Учебное занятие	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2	Комплекс ОРУ. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
10.05	Учебное занятие	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2	Комплекс ОРУ. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
15.05	Учебное занятие	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2	Комплекс ОРУ. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

### 5. Эстафеты.

17.05	Учебное занятие	Эстафеты «Бег по кочкам» «Бег сороконожек	2	Комплекс ОРУ. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.
22.05	Учебное занятие	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	2	Комплекс ОРУ. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки
24.05	Учебное занятие	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2	Комплекс ОРУ. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки
29.05	Учебное занятие	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2	Комплекс ОРУ. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки
31.05	Учебное занятие	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2	Комплекс ОРУ. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

### 6. Игры с прыжками, скакалками.

04.09	Учебное занятие	Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	2	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Комплекс ОРУ. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.
-------	-----------------	---	---	---

06.09	Учебное занятие	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	2	Комплекс ОРУ. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
11.09	Учебное занятие	Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
13.09	Учебное занятие	Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
18.09	Учебное занятие	Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	2	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
20.09	Учебное занятие	Игра «Повтори-ка»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
25.09	Учебное занятие	Игра «Бездомный заяц»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
27.09	Учебное занятие	Игра «Повтори-ка»	2	Комплекс ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
02.10	Учебное занятие	Игра «Прыгающие воробушки».	2	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
04.10	Учебное занятие	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
09.10	Учебное занятие	Игра «Зеркало».	2	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
11.10	Учебное занятие	Игра «Выше ножки от земли».	2	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
<b>7. Игры малой подвижности</b>				
16.10	Учебное занятие	Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	2	Правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности. Комплекс специальных упражнений

				«Ровная спина». Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.
18.10	Учебное занятие	Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	2	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений с мешочками. Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
23.10	Учебное занятие	Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	2	Комплекс ОРУ. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
25.10	Учебное занятие	Игра «Построение в шеренгу».	2	Комплекс ОРУ. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
30.10	Учебное занятие	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».	2	Комплекс ОРУ. Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
01.11	Учебное занятие	«Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	2	Комплекс ОРУ. Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
06.11	Учебное занятие	Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	2	Комплекс ОРУ. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета
08.11	Учебное занятие	Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	2	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений с мешочками. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета
13.11	Учебное занятие	Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	2	Комплекс ОРУ. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета
13.11	Учебное занятие	Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	2	Комплекс ОРУ. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
<b>8. Народные игры.</b>				
20.11	Учебное занятие	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Комплекс ОРУ.

22.11	Учебное занятие	Игра «Верёвочка»	2	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Комплекс ОРУ.
27.11	Учебное занятие	Игра «Котел»	2	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Комплекс ОРУ.
29.11	Учебное занятие	Игра "Дедушка - сапожник".	2	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.
04.12	Учебное занятие	Игра «Верёвочка»	2	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Комплекс ОРУ.
06.12	Учебное занятие	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Комплекс ОРУ.
11.12	Учебное занятие	Игра «Калин – бан -ба»	2	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Комплекс ОРУ.
13.12	Учебное занятие	Игра «Чижик»	2	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Комплекс ОРУ.
18.12	Учебное занятие	Игра «Золотые ворота»	2	Комплекс ОРУ.
<b>9. Итоговое занятие</b>				
20.12		«Мы – за здоровый образ жизни!»	2	Интеллектуально- спортивная игра.
		ИТОГО	144	

## Методическое обеспечение программы, обоснование форм реализации обучения

### *Принципы и методы*

При проведении занятий используют следующие методы организации:

**Фронтальный метод** - применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ.

**Поточный метод** - все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

**Посменный метод** заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

**Групповой метод** - заключается в распределении обучающихся на 2-3 группы.

В процессе занятий может быть использован **индивидуальный метод**, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога.

Использование каждого из указанных методов организации обучающихся на занятии зависит от задач, поставленных педагогом, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся. Наиболее целесообразно при обучении смешанное

использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий.

*Для решения задач программы используются следующие* методы регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы.

**Строгая регламентация упражнений** является основным методическим приемом в процессе тренировки (выполнение комплексов ОРУ) и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

**Игровой метод** широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижных игр.

**Соревновательный метод** применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях.

**Словесные методы** постоянно применяются в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;
- методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;
- методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

**Сенсорные методы** по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

**Зрительные методы** подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование.

**Слуховой (звуковой) метод** заключается в использовании звуков как сигналов, помогающие уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения.

Обязательным условием за эффективностью учебного процесса является система контроля за приобретенными знаниями, умениями и навыками.

Основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Начало работы включает знакомство с теоретическим материалом. Затем на каждом занятии перед играми проводится разминка, ОРУ, специальные упражнения для определенных групп мышц. Далее следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы.

Для определения уровня культуры здоровья школьников, наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, используются тесты «Гармоничность образа жизни школьников», «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» по методике Н.С. Гаркуша.

При дальнейшем обобщении полученного материала и определении уровня культуры здоровья школьников получают следующие уровни здоровья: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень. (Приложение №2 к программе «Растем играя»).

Для диагностики интересов, возможностей, требований обучающихся к организации жизнедеятельности в детском объединении «Растём играя», используются: анкета организационного периода № 1, анкета «Давайте познакомимся!» № 2, Анкета «Допиши предложения» № 3 (Приложение №1 к программе «Растем играя»)

**Учебно-методические материалы:**

инструкции по проведению игр, инструкционные карты, литература, учебные карточки, карточки-задания общеразвивающих упражнений, комплексов утренней зарядки, видеоматериалы.

**Используемые технологии:**

- технология личностно-ориентированного подхода;
- диалоговая интегрированная технология;
- технология сотрудничества;
- социально-игровая технология.

**Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:**

Работу по обучению по программе «Растем играя» программу реализует педагог дополнительного образования соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н), квалификационная категория первая. Педагог имеет среднее медицинское образование.

**Для организации занятий:** спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, и др.

**Материально-техническое обеспечение:**

к оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием. Для проведения многих игр требуется несложный инвентарь,

желательно, чтобы он был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников).

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого обучающегося);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Литература для педагога	
1.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
1.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д

1.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Стенка гимнастическая	П
2.2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
2.3	Тренировочные баскетбольные щиты	П
2.4	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
2.5	Палка гимнастическая	К
2.6	Скакалка детская	К
2.7	Мат гимнастический	П
2.8	Кегли	К
2.9	Обруч детский	К
2.10	Рулетка измерительная	Д
2.11	Компрессор для накачивания мячей	Д
2.12	Сетка волейбольная	Д
2.13	Флажки	К
2.14	Цветные повязки или жилетки	К

## Воспитательный компонент

### 1. Характеристика объединения

Деятельность объединения «Растём, играя» имеет социально-гуманитарную направленность.

Количество обучающихся: детское объединение «Растём, играя» составляет 10 человек.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 11 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

### 2. Приоритетные направления в организации воспитательной работы

#### - Гражданско-патриотическое

Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

#### - Духовно – нравственное

Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

#### - Художественно-эстетическое

Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

#### - Спортивно-оздоровительное

Физическое воспитание содействует здоровому образу жизни.

#### **- Трудовое**

Трудовое и профориентационное воспитание формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

#### **- Воспитание познавательных интересов**

Воспитание познавательных интересов формирует потребность в приобретении новых знаний, интерес к творческой деятельности.

## **2. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

#### **Результат воспитания**

- вовлечение обучающихся в позитивную социальную деятельность;
- приобщение наибольшего количества обучающихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности обучающихся;
- удовлетворенность обучающихся и родителей жизнедеятельностью классного коллектива;
- развитие социальной активности и гражданской ответственности несовершеннолетних посредством профилактики отклонений в поведении несовершеннолетних, включения их в разнообразные социально востребованные сферы деятельности и актуальные проекты;
- модернизация содержания.

#### **Заповеди воспитания**

1. Не навреди.
2. Хорошее настроение и спокойствие приведет к намеченной цели.
3. Определи, что ты хочешь от своего ученика, узнай его мнение на этот счет.
4. Учитывай уровень развития своего воспитанника.
5. Предоставь самостоятельность ребенку.
6. Создай условия для осознанной деятельности воспитанника.
7. Не упusti момент первого успеха ребенка.

## **3. Работа с коллективом обучающихся**

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### 4. Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)

- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)

- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

#### Календарный план воспитательной работы на 2023 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечь внимание обучающихся и их родителей к деятельности объединений.	сентябрь	
2	Беседа «Дорожные знаки»	Закрепить правила безопасного поведения на дороге.	сентябрь	
3	Беседа «Сплочённый коллектив – залог успеха»	Воспитывать чувства общности, и целостности в коллективе.	сентябрь	
4	Родительское собрание	Познакомиться с родителями, установить позитивные отношения, расширить контакты между педагогом и родителями, ознакомить участников образовательного процесса с планом работы на учебный год.	сентябрь	
5	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитывать у обучающихся чувство уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь	акция «Дари Добро»
6	Участие в мероприятиях, посвященных Дню учителя.	Воспитывать у обучающихся чувство уважения, внимания, чуткости к учителям	октябрь	Изготовление открытки любимому учителю
7	Игра «Я и ЗОЖИК»	Формировать у обучающихся основы здорового образа жизни.	октябрь	
8	В гостях у Аркадия Паровозова.	Закрепить знания у обучающихся при действиях в чрезвычайных ситуациях.	октябрь	
9	Организация, проведение и участие в районном фестивале детского творчества «Босиком по радуге»	Активизировать работу обучающихся к творческой деятельности	ноябрь	

10	Мероприятия «Ура, каникулы!!»	Организовать у обучающихся организованный досуг во время школьных каникул	ноябрь	
11	Беседа «День народного единства» (Странички истории))	Познакомить с историей праздника, воспитывать чувство патриотизма.	ноябрь	
12	Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери	Воспитывать у обучающихся доброго, внимательного и заботливого отношения к маме.	ноябрь	Изготовление сувениров для мамочек
13	Беседы «Тонкий лёд», «ПДД»	Повторить правила поведения на водоёмах и дорогах.	ноябрь	
14	Беседа «Я – гражданин и патриот»	Познакомить обучающихся с главным Законом РФ	декабрь	
15	Участие в районной выставке декоративно-прикладного и художественного творчества «Рождественские традиции»	Активизировать работу обучающихся к творческой деятельности	декабрь	
16	Участие в проведении новогодних мероприятий	Активизировать работу обучающихся к творческой деятельности	декабрь	
17	Мероприятия «Ура, каникулы!!»	Организовать у обучающихся организованный досуг во время школьных каникул	январь	
18	Акция «Покормите птиц»	Развивать у обучающихся ценностное и бережное отношение к природе.		
19	Участие в мероприятиях «День памяти воинов – интернационалистов»	Познакомить с историей данной даты, воспитывать чувство патриотизма.	февраль	
20	Организация, проведение и участие в межрайонном фестивале детского и юношеского	Активизировать работу обучающихся к творческой деятельности	февраль	

	творчества «Три персоны – 2023»			
21	Родительское собрание	Укрепить контакт между педагогом и родителями. Познакомить с итогами первого полугодия и планами на второе полугодие.	февраль	
22	Участие в мероприятиях посвящённых 23 февраля	Укреплять чувство патриотизма, любовь к родине и уважение к её защитникам.	февраль	
23	Участие в мероприятиях, посвящённых 8 марта	Воспитание чувства уважения и любви к женщине. Способствование развития у обучающихся талантов.	март	
24	Беседы «Тонкий лёд», «Ледоход», «ПДД»	Повторить правила поведения на водоёмах и дорогах.	март	
25	Мероприятия «Ура, каникулы!!»	Организовать у обучающихся организованный досуг во время школьных каникул	март	
26	«Зов джунглей», посвящённых Дню здоровья	Укреплять потребность в здоровом образе жизни у обучающихся.	апрель	
27	Участие в районной выставке декоративно-прикладного и художественного творчества «Весенние фантазии»	Развивать творческий потенциал обучающихся.	апрель	
28	Участие в акции «Чистый двор»	Развивать у обучающихся ценностное и бережное отношение к природе.	май	
29	Участие в мероприятиях, посвящённых 9 мая	Укреплять в сознании обучающихся значимость Великой Победы Советской Армии и советского народа.	май	
30	«Папа, мама, Я-дружная семья» - мероприятие, посвящённое Дню семьи.	Воспитывать ценностное отношение к семье.	май	

31	Мероприятия «В гостях у Аркадия Паровозова»	Закрепить знания у обучающихся при действиях в чрезвычайнo-опасных ситуациях.	май	
32	Итоговое мероприятие «По страничкам учебного года»	Подвести итоги учебного года. Наградить активных участников УВП.	май	

## Список информационных ресурсов

### *Для педагога:*

1. Аранская О.С. - Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.
2. Антропова, М.В., Смирнов И.К. - Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
3. Горский В.А. - Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование – М.,2010г.
4. Дереклеева Н.И. - Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Ковалько, В.И. - Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Колемаскина Л.В. - Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.
7. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» (Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год)
8. Маюров А.Н. - Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
9. Невдахина, З.И. - Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- 10.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. - Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007
11. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
12. Смирнов, Н.К. - Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011.
- 14.Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. – 2001. - №1.
- 15.Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
- 16.Маленкова, П.И. Теория и методика воспитания/П.И.Маленкова. - М., 2012.
- 17.Сластенин, В.А. Методика воспитательной работы/В.А.Сластенин. - изд.2-е.-М., 2014.

### *Для родителей:*

1. Аранская О.С. - Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- № 5.-с.54.
2. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
3. Тихомирова Л.Ф. - Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
4. <http://www.za-partoi.ru/>-представлена подборка публикаций журнала по темам: за партой, медосмотр, психология, после уроков и др. В рубрике «Учительская» размещен материал, отражающий различные направления здоровьесбережения обучающихся в урочной и внеурочной деятельности;

### *Для обучающихся:*

1. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Издательский центр «Академия»,2000
2. Патрикеев, А.Ю. - Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. <http://stranamasterov.ru/> - Творчество для детей и взрослых;

## **Интернет- ресурсы (для педагога)**

1. <http://www.takzdorovo.ru/> - сайт министерства здравоохранения РФ посвящен различным аспектам здорового образа жизни. Представлены справочные статьи о здоровом образе жизни, комментарии экспертов, видеоматериалы и сетевые конференции;
2. [http://window.edu.ru/library?p\\_rubr=2.1](http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1) - размещены учебные, учебно-методические, справочные, научные и др. материалы, нормативные документы по различным направлениям здоровьесберегающей деятельности в системе дошкольного, общего, профессионального и дополнительного образования.

**Варианты диагностики** интересов, возможностей, требований обучающихся организации жизнедеятельности в детском объединении «Растём играя».

**Цель:** проведение исследований личностных особенностей детей для определения педагогической позиции педагога в работе с обучающимися в течение учебного года.

**Анкета организационного периода № 1**

*Дорогой друг!*

*Ты пришёл в ДДТ и вступил в детское объединение «Растём играя». Мы рады встрече с тобой и очень хочется помочь тебе интересно, весело и с пользой для себя провести время. Но мы пока совсем не знаем тебя. Что тебя интересует? Что ты ждешь от объединения? Какие у тебя есть задумки, осуществить которые ты хотел бы, но пока не знаешь как? И еще много всего надо узнать мне, твоему педагогу, чтобы как можно быстрее сделать твою жизнь в объединении интересной и полезной.*

*Вот почему мы предлагаем тебе ответить на вопросы анкеты. Твои искренние и полные ответы помогут нам быстрее познакомиться с тобой и позаботиться о тебе, учитывая твои желания, способности, интересы. Отвечать на вопросы анкеты несложно. Для этого надо внимательно прочитать сам вопрос, возможные ответы на него и выполнить рекомендации, которые даны в скобках после каждого вопроса.*

*Итак, приступай!*

**I. Чего больше ты ждешь от пребывания в детском объединении? (выбери не более трех ответов и обведи кружочком соответствующие номера):**

1. Подружиться с ребятами, найти друзей.
2. Приобрести новые знания, умения в области твоих интересов.
3. Научиться влиять на людей, самостоятельно организовывать различные дела.
4. Укрепить свое здоровье, улучшить физическую подготовку.
5. Выявить свои возможности, лучше узнать и понять себя.
6. Просто отдохнуть, весело провести время.

**II. Отметь, пожалуйста, те качества, которые по твоему мнению, очень важны для людей (не более 6 качеств):**

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Любознательность     | 7. Трудлюбие                |
| 2. Честность            | 8. Инициативность           |
| 3. Предприимчивость     | 9. Справедливость           |
| 4. Доброта              | 10. Честолюбие              |
| 5. Смелость             | 11. Милосердие              |
| 6. Дисциплинированность | 12. Требовательность к себе |

**III. Как ты относишься к спорту (обведи цифру соответствующего ответа):**

1. Постоянно тренируюсь, участвую в соревнованиях (впиши виды спорта)

- 
2. Занимаюсь на досуге, но постоянно не тренируюсь (впиши виды спорта)

- 
3. Спортом интересуюсь только как зритель, болельщик.
  4. Спорт меня не увлекает.

**IV. Как ты оцениваешь свое здоровье? (обведи цифру соответствующего ответа):**

1. Чувствую себя совершенно здоровым.
2. Здоровье в целом хорошее, но хотелось бы быть более крепким.
3. Здоровье иногда «хромает», хотя болезненным себя не ощущаю.
4. К сожалению, здоровьем похвалиться не могу, болею довольно часто.

**V. Твой пол? (обведи соответствующую цифру):**

1. мальчик 2. девочка

**VI. Твой возраст (впиши число полных лет), дата рождения (число, месяц, год), знак зодиака:** \_\_\_\_\_

**VII. Фамилия, имя** \_\_\_\_\_

**VIII. Что из перечисленного удастся тебе без особых затруднений (отметь кружочком соответствующую цифру слева; возможны несколько ответов):**

1. Познакомиться с новыми людьми, вступить с ними в разговор.
2. Найти интересное для себя дело без помощи других.
3. Организовать других ребят для выполнения какого-либо дела, игры, занятия.
4. Справиться с возникающими в жизни сложностями.
5. Довести задуманное дело до конца.
6. Прийти другим на помощь в случае необходимости.
7. Отказаться от удовольствия, если это приносит вред моему здоровью и волнует моих родителей и близких.
8. Выступить с каким-либо предложением.
9. Самостоятельно решать вопрос актуальный для класса, школы.

**IX. Приходилось ли тебе проявлять инициативу в указанных ниже областях? (обведи кружком соответствующие цифры ответов):**

**А. В работе детской организации:**

Да, довольно часто.

Да, но редко.

Не могу вспомнить.

**Б. В трудовой деятельности:**

Да, довольно часто.

Да, но редко.

Не могу вспомнить.

**В. В оказании помощи другим: товарищам, малышам, инвалидам, престарелым:**

Да, довольно часто.

Да, но редко.

Не могу вспомнить.

**Г. В занятиях по интересам:**

Да, довольно часто.

Да, но редко.

Не могу вспомнить.

**Д. В отношениях с родителями, в семье:**

Да, довольно часто.

Да, но редко.

Не могу вспомнить.

**Х. О себе хочу дополнительно сообщить (если тебе есть, о чем рассказать о себе, сделай**

**то**  
**это):** \_\_\_\_\_.

**Благодарим за работу!**

**Надеемся на взаимопонимание и сотрудничество!**

**Анкета «Давайте познакомимся!» № 2**

**Цель:** диагностика интересов и потребностей при активном участии каждого обучающегося объединения.

(из предложенных 4 вариантов выбери один)

**1. Я пришёл в детское объединение для того, чтобы:**

- отдохнуть;
- найти себе новых друзей;
- научиться чему-либо новому;
- потому что так получилось.

**2. Педагога детского объединения представляю как:**

- старшего друга;
- командира;
- организатора всех дел;
- консультанта, советчика в трудных ситуациях.

**3. В моем объединении мне нравится:**

- девочки и мальчишки;
- педагог;
- то, что не скучно, всегда что-то делаем;
- никак не могу понять.

**4. Мое самое любимое занятие - это:**

- читать книги, узнавать что-то новое;
- петь, танцевать, слушать музыку;
- заниматься спортом;
- что-то мастерить своими руками.

**5. Мои первые впечатления о детском объединении:**

- мне здесь очень нравится;
- все хорошо и интересно;
- здесь есть чем заниматься;
- нормально, могло бы и лучше.

**6. Каким должно быть наше объединение?**

- без разницы, я не думал об этом.
- объединение живет и работает само по себе.
- объединение должно быть дружным и веселым, для этого нужны интересные дела для всех.
- разнообразным, где каждый смог выбрать дело по душе.

**Анкета «Допиши предложения» № 3**

**Цель:** сформировать представление об индивидуальных и коллективных ценностях в объединении. Проходит по итогам организационного периода.

1. Самое яркое впечатление за эти дни у меня

\_\_\_\_\_.

2. Из проведенных дел в объединении мне больше всего понравилось

\_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

3. Больше всего меня радует \_\_\_\_\_.

4. Больше всего я разочаровался в \_\_\_\_\_.

5. Я буду рад, если \_\_\_\_\_.

6. Для своего объединения я хочу предложить

\_\_\_\_\_.  
7. Если бы я был педагогом, то я \_\_\_\_\_, ну, а если директором ДДТ, то \_\_\_\_\_.



## Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

### Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

**Методика «Уровень владения школьниками  
культурными нормами в сфере здоровья»  
(Н.С. Гаркуша)**

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, VI, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.



## **Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)**

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

### **Обработка результатов**

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

### **Интерпретация**

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

## **Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)**

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни здоровья:

**Высокий уровень** воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Средний уровень** воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Низкий уровень** воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.