

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБУ ДО ДДТ

(протокол от 27.05.2022 № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ

Л.В. Лисов

Приказ от 31.05.2022 № 30-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: базовый

Срок реализации: 2 года – 288 часов, в т.ч.:

1 модуль – 60 часов;

2 модуль – 84 часа;

3 модуль – 60 часов;

4 модуль – 84 часа

Возраст учащихся: 7 – 11 лет

Автор-составитель:

Никитина Татьяна Валерьевна,
заместитель директора по УВР

п. Новоселки
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	9
1.3.Содержание программы	10
1.4.Планируемые результаты	23
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	26
2.1.Календарный учебный график	26
2.2.Условия реализации программы	27
2.3.Формы аттестации (контроля)	28
2.4.Оценочные материалы	29
2.5.Методические материалы	54
3.Список литературы	63
Приложение	68

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Недостаток движений ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Существенным фактором нездоровья детей является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровья, основных навыков сохранения здоровья. «Сидячий» образ жизни, проведение у компьютера значительного количества времени также не способствуют сохранению здоровья детей. Движение – основа жизни. Игра – есть движение, потому подвижные игры – это не только важный источник развития, но и средство укрепления здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа «Тропинки здоровья» **физкультурно-спортивной направленности** предназначена для реализации в детских объединениях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее – МБУ ДО ДДТ).

Программа «Тропинки здоровья» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образова-

тельных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

9. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

10. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;

11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

13. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее – МБУ ДО ДДТ);

14. Положение об объединениях МБУ ДО ДДТ;

15. Положение о дополнительной общеобразовательной программе в МБУ ДО ДДТ;

16. Положение о порядке приема, перевода, отчисления учащихся в МБУ ДО ДДТ;

17. Положение о порядке аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ.

Данная программа является *модифицированной* и составлена на основе Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» (под ред. С.М. Зверева, Москва, Просвещение 1986 г.).

Актуальность программы состоит в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Благодаря

подвижным играм у детей улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только расширению и совершенствованию, полученных на занятиях в школе навыков, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Особенностью программы «Тропинки здоровья» является то, что учащиеся последовательно знакомятся практически со всем разнообразием игр, что способствует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, а также дает возможность каждому учащемуся раскрыть свои творческие способности в процессе игры. В программу включены разнообразные игры: малоподвижные игры, игры с бегом, игры с мячом, игры с прыжками, эстафеты, зимние забавы. Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с народными играми. У них формируется устойчивое, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально-положительная основа для развития патриотических чувств.

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Стартовый уровень предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Происходит приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

Базовый уровень предполагает освоение двигательные действия до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений. Базовые варианты игр варьируются, меняется количество участников, инвентарь, время проведения игры. Учащимся предлагается брать на себя роль ведущего игры. На основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта. Вырабатываются устойчивые навыки общения и взаимодействия в коллективе.

Адресат программы – учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 7-11 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача

к занятиям. Возрастные особенности развития учащихся, особенности физиологических различий мальчиков и девочек учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий и соревнований.

Психолого-возрастные особенности учащихся. Для детей от 7 до 11 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата.

Для детей этого возраста характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений. У детей 7-9 лет преобладает предметно-образное мышление: они склонны к драматизации, воспроизведению в движениях того, что слышат, видят и наблюдают. Многие игры строят на непосредственном подражании явлениям и действиям из окружающей среды. Уровень развития речи младших школьников позволяет им дружно, в определенном ритме произносить речитативы, что доставляет им большое удовольствие. Восприятие недостаточно организовано и неустойчивое. Они не способны целенаправленно выслушивать объяснение игры, отделять главные игровые действия от второстепенных. Внимание детей 7-9 лет непроизвольное, они не могут подолгу сосредотачиваться на одном действии. Тем самым обуславливается характерная для игр младших школьников непродолжительность игровых эпизодов. Естественные способности памяти в данном возрасте достаточно велики, но дети лучше запоминают то, что им интересно. Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей этого возраста объясняется простота и лаконичность правил игры, стремление детей сразу включаться в активные игровые действия, выяснять результаты игры в кратчайшие сроки. У детей 7-9 лет костно-связочный аппарат пластичен и гибок. Он легко податлив к деформациям под влиянием односторонней нагрузки и больших мышечных напряжений, а также длительных статических положений тела. Мускулатура относительно слаба.

В психике детей 9-10 лет также происходят изменения. Увеличение силы и подвижности нервных процессов влечет за собой повышение устойчивости внимания и интересов детей. Развитие оперативного мышления обеспечивает решение более трудных тактических задач. Это особенно важно, поскольку в таком возрасте детей начинают интересовать игры с соревнованием не между отдельными участниками, а между игровыми коллективами. Игры мальчиков и девочек существенно не отличаются. Но все же мальчики более склонны к играм с элементами единоборства, взаимовыручки и борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры, с ритмичными движениями и точными действиями (с предме-

тами, с мячом и пр.). У детей 9-10 лет наблюдается заметное улучшение координационных возможностей. Прибавка в силе, быстроте, ловкости и выносливости, более совершенное управление своим телом и лучшая приспособляемость организма к физическим нагрузкам делают доступными для детей этого возраста игры довольно сложного содержания. Игры для детей 9-10 лет отличаются несколько большей длительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более строгим судейством: постоянством в использовании полюбившихся игр. Более выраженным здесь оказывается и элемент игрового соревнования.

Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тропинки здоровья» составляет *два года*.

Основной учебно-тематический план составлен на 288 часов (144 академических часа – каждый год).

Форма обучения по данной программе: очная с использованием электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий (по необходимости).

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype – общение, E-mail, облачные сервисы и другие).

Наполняемость учебных групп: 1 год обучения – 12-15 человек (7-10 лет); 2 год обучения – 10-12 человек (8-11 лет). Состав группы постоянный, возможно формирование групп учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 144 часа каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

Режим занятий при очном обучении

Мо- дуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количество ча- сов в неделю	Продолжительность занятий (часов)
1	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
2	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
3	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
4	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.

Режим занятий при дистанционном обучении

Мо- дуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количество ча- сов в неделю	Продолжительность занятий (часов)
1	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
2	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
3	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
4	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством подвижных игр.

Задачи:

обучающие:

- формирование гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, а также навыков соревновательной деятельности;
- обучение сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ознакомление с разнообразием подвижных и народных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ознакомление с основными правилами техники безопасности при проведении подвижных игр.

развивающие:

- развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма учащихся и укрепление их здоровья;
- развитие интереса к участию в подвижных народных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие интереса к занятиям различными видами спорта;
- развитие творческой инициативы, самостоятельности и организаторских способностей.

воспитательные:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в его постоянном укреплении;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки, самостоятельности и умения планировать свою деятельность;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание активной жизненной позиции.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль					
1-2	1. Введение.	4	2	2	
1	Введение в образовательную программу «Тропинки здоровья»	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	Здоровый образ жизни. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	2	1	1	Опрос, наблюдение, игра
3-11	2. Игры малой подвижности	18	2	16	
3	Игры малой подвижности, комплексы специальных упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	2	-	Опрос, наблюдение
4	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
5	Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
6	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
7	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
8	Игра «Чемпионы скакалки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
9	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
10	Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
11	Игра «Что изменилось?».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
12-22	3. Игры с бегом.	22	2	20	
12	Игры с бегом. Техника бега с	2	2	-	Опрос,

	ускорением, техника равномерного бега.				наблюдение
13	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
14	Игра «Вороны и воробьи».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
15	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
16	Игра «День и ночь».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
17	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
18	Игра «Пустое место».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
19	Упражнения с предметами. Игра «Невод».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
20	Игра «Колесо».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
21	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
22	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
23-30	4. Зимние забавы.	16	2	14	
23	Подвижные игры зимой. Закаливание и его влияние на организм.	2	2	-	Опрос, наблюдение
24	Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комков».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
25	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
26-27	Игра «Санные поезда».	4	-	4	Наблюдение, учебная игра
28	Игра «На одной лыже».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
29	Игра «Езда на перекладных».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
30	Лыжная прогулка.	2	-	2	Наблюдение
2 модуль					
31-41	5. Игры с прыжками.	22	2	20	
31	Игры с прыжками. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	2	2	-	Опрос, наблюдение

32	Комплекс ОРУ «Скакалочка»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
33	Игра «Салки на одной ноге».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
34	Игра «Воробушки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
35	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
36	Игра «Кто выше».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
37	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой «Солнышко».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
38	Игра «Поймай лягушку»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
39	Игра «Прыжки с поворотом».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
40	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
41	Игра «Пингвины с мячом».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
42-51	6. Игры с мячом	20	2	18	
42	История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения при играх с мячом.	2	2	-	Опрос, наблюдение
43	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
44	Игра «Передал – садись».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
45	Игра «Свечи».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
46	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
47	Игра «Сбей мяч».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
48	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
49	Игра «Скорый поезд».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра

50	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
51	Игра «Не упусти мяч».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
52-62	7. Народные игры	22	2	20	
52	Народные игры – основа игровой культуры. История изучения и организации игр.	2	2	-	Опрос, наблюдение
53	Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
54	Игра «Пятнашки». «Пятнашки – ноги от земли»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
55	Игра «Чижик».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
56	Игра «Золотые ворота».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
57	Игра «Чехарда».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
58	Игра «Бегунок».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
59	Игра «Верёвочка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
60	Игра «Котел».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
61	Игра «Дедушка-сапожник».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
62	Праздник «Фестиваль народных игр».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
63-71	8. Игры – эстафеты.	16	2	14	
63	Знакомство с правилами проведения эстафеты. Способы деления на команды. Считалки.	2	2	-	Опрос, наблюдение
64	Эстафетный бег.	2	-	2	Наблюдение, учебная эстафета
65	Эстафета с предметами.	2	-	2	Наблюдение, учебная эстафета
66	Веселые старты.	2	-	2	Наблюдение, учебная эстафета
67	Эстафеты «Бег по кочкам».	2	-	2	Наблюдение,

					учебная эстафета
68	«Бег сороконожек».	2	-	2	Наблюдение, учебная эстафета
69	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2	-	2	Наблюдение, учебная эстафета
70	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2	-	2	Наблюдение, учебная эстафета
71	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2	-	2	Наблюдение, учебная эстафета
72	9. Итоговое занятие	2	-	2	
72	Праздник «День здоровья».	2	-	2	Тестирование, праздник игры
	ИТОГО	144	16	138	

Раздел 1. Введение.– 4 часа

Тема 1. Введение в образовательную программу «Тропинки здоровья».

Теория: Знакомство с учащимися. Знакомство со структурой программы «Тропинки здоровья», с планом занятий, целями и задачами на учебный год. Организационные вопросы.

Практика: Вводный инструктаж, правила поведения на занятиях. Игры на знакомство «Звездный дождь», «Найди тезку», «Назовись». Входящая диагностика.

Тема 2. Здоровый образ жизни. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Теория: Здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Режим дня и режим питания. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Практика: Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

Раздел 2. Игры малой подвижности. – 18 часов

Тема 3. Игры малой подвижности.

Теория: Игры малой подвижности, комплексы специальных упражнений. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила техники безопасности при проведении игр малой подвижности.

Практика: 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?».

Раздел 3. Игры с бегом. – 22 часа

Тема 4. Игры с бегом.

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

Практика: 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».

Раздел 4. Зимние забавы. – 16 часов

Тема 5. Зимние забавы.

Теория: Подвижные игры зимой. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных». Зимняя лыжная прогулка.

Раздел 5. Игры с прыжками. – 22 часа

Тема 6. Игры с прыжками.

Теория: Игры с прыжками. Правила дыхания во время прыжков. Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Практика: Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Раздел 6. Игры с мячом. – 22 часа

Тема 7. Игры с мячом.

Теория: История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практика: 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».

Раздел 7. Народные игры – 22 часа

Тема 8. Народные игры.

Теория: Народные игры – основа игровой культуры. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практика: Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба». Игра «Чижик». Игра «Золотые ворота». Игра «Чехарда». Игра «Бегунок». Игра «Верёвочка». Игра «Котел». Игра «Дедушка-сапожник». «Фестиваль народных игр».

Раздел 8. Игры – эстафеты – 16 часов

Тема 9. Игры – эстафеты.

Теория: Знакомство с правилами проведения эстафеты. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Практика: Эстафетный бег. Эстафета с предметами. Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Раздел 9. Итоговое занятие – 2 часа

Тема 10. Праздник «День здоровья».

Практика: Праздник «День здоровья». Игровая программа с приглашением родителей и привлечением к проведению игр детей. Награждение учащихся по итогам учебного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль					
1-2	1. Введение.	4	2	2	
1	Введение в образовательную программу «Тропинки здоровья»	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	Подвижные игры и здоровый образ жизни.	2	1	1	Игра, викторина
3-11	2. Игры малой подвижности	18	2	16	
3	Игры на развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции.	2	2	-	Опрос, наблюдение
4	Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
5	Игра «Запрещенное движение».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
6	Игра «Перемена мест».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
7	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
8	Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
9	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
10	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
11	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
12-22	3. Игры с бегом.	22	2	20	
12	Значение бега в жизни человека. Игры с бегом.	2	2	-	Опрос, наблюдение
13	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
14	Игра «Челнок».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
15	Комплекс ОРУ на месте. Игра	2	-	2	Наблюдение,

	«Пустое место».				учебная игра
16	Игра «Филин и пташки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
17	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
18	Игра «Прерванные пятнашки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
19	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
20	Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
21	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки-выручалочки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
22	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
23-30	4. Зимние забавы.	16	2	14	
23	Зимние игры.	2	2	-	Опрос, наблюдение
24	Игра «Меткой стрелок».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
25	Игра «Лепим снеговика».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
26-27	Игра «Кто дальше?» (на лыжах).	4	-	4	Наблюдение, учебная игра
28	Игра «Строим крепость».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
29	Игра «Взятие снежного городка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
30	Зимняя лыжная прогулка в лес.	2	-	2	Наблюдение
4 модуль					
31-41	5. Игры с прыжками.	22	2	20	
31	Игры с прыжками.	2	2	-	Опрос, наблюдение
32	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
33	Игра «Дедушка-рожок».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
34	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
35	Игра «Лошадки».	2	-	2	Наблюдение,

					учебная игра
36	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
37	Игра «Борьба за прыжки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
38	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
39	Игра «Кто первый?»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
40	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
41	Игра «Капканы»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
42-49	6. Игры с мячом	16	2	14	
42	Игры с мячом.	2	2	-	Опрос, наблюдение
43	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
44	Игра «Свечи ставить».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
45	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
46	Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
47	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
48	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
49	Игра «Русская лапта».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
50-56	7. Игры – эстафеты.	14	2	12	
50-56	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	2	2	-	Опрос, наблюдение
51-52	Эстафета «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	4	-	4	Наблюдение, учебная эстафета
53-54	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	4	-	4	Наблюдение, учебная эстафета

55-56	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	4	-	4	Наблюдение, учебная эстафета
57-64	8. Подвижные игры народов Поволжья	16	2	14	
57	Традиционные народные праздники.	2	2	-	Опрос, наблюдение
58	Разучивание народных игр. Игра «Горелки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
59	Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
60	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
61	Разучивание народных игр. Игра «Мишени».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
62	Разучивание народных игр. Игра «Малечина-колечина».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
63	Разучивание народных игр. Игра «Коршун».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
64	Разучивание народных игр. Игра «Бабки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
65-71	9. Подвижные игры народов мира	14	2	12	
65	В какие игры играют дети разных стран? Подвижные игры народов мира.	2	2	-	Опрос, наблюдение
66	Разучивание игр «Пожарная команда (Германия), «А ну-ка, повтори!» (Конго), «Найди платок!» (Австрия).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
67	Разучивание игр «Тяни за голову!» (Канада), «Лев и коза» (Афганистан), «Шарик в ладони» (Бирма).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
68	Разучивание игр «Игра в молотилку» (Йемен), «Один в круге (Венгрия).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
69	Разучивание игр «Буйволы в загоне» (Судан), «Поезд» (Аргентина).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
70	Разучивание игр «Потяг» (Белоруссия), «Канатоходцы» (Уз-	2	-	2	Наблюдение, учебная игра

	бекистан).				
71	Разучивание игр «Большая кошка» (Бразилия), «Африканские салки по кругу» (Танзания).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
72	10. Итоговое занятие	2	-	2	
72	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	2	-	2	Тестирование, спортивный праздник
	ИТОГО	144	18	136	

Раздел 1. Введение.

Тема 1. Введение в образовательную программу «Тропинки здоровья» – 4 часа

Теория: Основные задачи, содержание программы «Тропинки здоровья» второго года обучения. Организационные вопросы. Общие правила организации труда и техники безопасности (повторение). Беседа «Законы страны игр».

Практика: Вводный инструктаж, правила поведения на занятиях. Игры на сплочение детского коллектива «Зашифрованное донесение», «Клубок по кругу», «Кто быстрее?». Входящая диагностика.

Тема 2. Подвижные игры и здоровый образ жизни.

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

Практика: Викторина «Здоровый образ жизни», игровая программа «Волшебница гигиена».

Раздел 2. Игры малой подвижности. – 18 часов

Тема 3. Игры малой подвижности.

Теория: Знакомство с играми на развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции. Знакомство с правилами игр. Правила техники безопасности при проведении игр.

Практика: Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух». Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

Раздел 3. Игры с бегом – 22 часа

Тема 4. Игры с бегом.

Теория: Значение бега в жизни человека. Игры с бегом. Правила техники безопасности при проведении игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практика: Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные

пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки-выручалочки». Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».

Раздел 4. Зимние забавы – 16 часов

Тема 5. Зимние забавы.

Теория: Зимние игры. Правила техники безопасности зимой при катании на лыжах, санках. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практика: Игра «Меткой стрелок». Игра «Лепим снеговика». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Зимняя лыжная прогулка в лес.

Раздел 5. Игры с прыжками – 22 часа

Тема 6. Игры с прыжками.

Теория: Виды прыжков. Для чего человеку важно уметь прыгать. Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками.

Практика: Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка-рожок». Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки». Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Кто первый?». Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Раздел 6. Игры с мячом – 16 часов

Тема 7. Игры с мячом.

Теория: Игры с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Повторение и разучивание считалок.

Практика: Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Раздел 7. Игры-эстафеты – 14 часов

Тема 8. Игры-эстафеты.

Теория: Эстафеты и их виды. Правила техники безопасности при проведении эстафет. Способы деления команд на группы.

Практика: Эстафета «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Раздел 8. Подвижные игры народов Поволжья – 16 часов**Тема 9. Подвижные игры народов Поволжья.**

Теория: Традиционные народные праздники. Подвижные игры народов Поволжья.

Практика: Разучивание народных игр. Игра «Горелки». Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди». Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». Разучивание народных игр. Игра «Мишени».

Раздел 9. Подвижные игры народов мира – 14 часов**Тема 10. Подвижные игры народов мира.**

Теория: В какие игры играют дети разных стран? Подвижные игры народов мира.

Практика: Разучивание игр. «Пожарная команда (Германия), «А ну-ка, повтори!» (Конго), «Тяни за голову!» (Канада), «Лев и коза» (Афганистан), «Найди платок!» (Австрия), «Шарик в ладони» (Бирма), «Игра в молотилку» (Йемен), «Один в круге (Венгрия), «Буйволы в загоне» (Судан), «Поезд» (Аргентина), «Потяг» (Белоруссия), «Канатоходцы» (Узбекистан), «Больная кошка» (Бразилия), «Африканские салки по кругу» (Танзания).

Раздел 10. Итоговое занятие. – 2 часа**Тема 11. Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр».**

Практика: Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» с приглашением учащихся школы и родителей. Проведение игр учащимися. Награждение учащихся по итогам учебного года.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тропинки здоровья» у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий, позволяющих достигать следующих результатов.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- способы формирования и ведения здорового образа жизни;
- способы профилактики заболеваний средствами физической культуры (здоровьесберегающими мероприятиями технологиями), уметь применять их на практике;
- физические качества человека и общие правила определения уровня их развития;
- разновидности и правила проведения нескольких видов подвижных игр;
- правила техники безопасности при проведении игр;
- подвижные игры родного края.

уметь:

- выполнять разнообразные физические упражнения различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- различать виды игр и проводить самостоятельно простейшие игры;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- способы формирования и ведения здорового образа жизни;
- способы профилактики заболеваний средствами физической культуры (здоровьесберегающими мероприятиями технологиями), уметь применять их на практике;
- физические качества человека и общие правила определения уровня их развития;
- правила проведения закаливающих процедур;
- разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- подвижные игры родного края и других стран;
- виды и правила проведения подвижных игр;
- правила техники безопасности при проведении игр;
- причины возникновения травм во время занятий, о профилактике травматизма;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Модуль	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	1	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	2	21	42	84		01.01	31.05
2	3	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	4	21	42	84		01.01	31.05

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год представлен в Приложении.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тропинки здоровья» необходимы:

2.2.1. Материально-технические ресурсы:

- игровой спортивный зал со стандартным оборудованием для спортивных залов общеобразовательных учреждений (спортивный инвентарь в расчете на группу из 15 учащихся);
- площадка для организации подвижных спортивных игр на открытом воздухе, тренировок;
- кабинет для проведения аудиторных занятий, оснащенный комплектом мебели и компьютерным и демонстрационным видео- и аудиооборудованием;
- фотоаппарат, видеокамера;
- инвентарь для проведения игр: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей (типа волейбольных), 4-8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6-10 мешочков с песком, 6-8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6-8 повязок на глаза.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации) и видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.) по темам занятий;
- Дидактический материал: иллюстрации, фотографии, карты, таблицы, схемы, книги;
- Разработки игр, бесед, конкурсов, викторин;
- Тестовые задания, карточки, анкеты, опросники.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тропинки здоровья» применяются входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года.

Цель – определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки: анкетирование, собеседование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы по следующим критериям:

- уровень теоретических знаний, предусмотренных программой;
- умение пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием для проведения подвижных игр;
- уровень развития физических качеств и двигательных способностей.

Используются такие методы, как наблюдение, опрос, тесты, кроссворды, викторины, контрольные испытания (комплексный контроль за физическим развитием).

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия каждого учебного года. Формы оценки: наблюдение, тестирование, кроссворды, викторины, контрольные испытания, участие в конкурсах, соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется в конце каждого учебного года. Формы оценки: контрольные испытания, участие в итоговом спортивном мероприятии.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов по итогам обучения по программе «Тропинки здоровья» являются: участие в спортивных соревнованиях различного уровня; проведение спортивных праздников; презентация успехов учащихся на итоговых занятиях с приглашением родителей.

2.4. Оценочные материалы

Для мониторинга результативности обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тропинки здоровья» предлагается воспользоваться таблицей «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе», которая позволит наглядно представить набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения образовательной программы, а также систему важных личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе.

Фиксация полученных результатов производится в индивидуальной карточке учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе. Она может быть выполнена в виде индивидуальной зачетной книжки, где в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества (из числа перечисленных в предыдущей таблице), отмечается динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком.

**Мониторинг результатов обучения и личностного развития учащихся по дополнительной образовательной программе
«Тропинки здоровья»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольное задание, творческий проект

программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	ям	Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$.	5	
		Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	
2.2. Физическая подготовка	Соответствие уровня физической подготовленности учащихся	Уровень определяется на основе «Контрольных нормативов и испытаний по физической культуре для учащихся начальной школы»	-	Тестирование
3. Общеучебные умения и навыки				
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ творческого проекта
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ творческого проекта
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога	5	

		или родителей.		
		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.2. Учебно-коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Навыки соблюдения правил техники безопасности в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил техники безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
4. Предметные достижения учащегося:				
4.1. На уровне детского объединения	Участие в конкурсах, соревнованиях	Участие	1	Анализ результатов
4.2. На уровне образовательного учреждения		Участие, диплом призера	2	
4.3. На уровне района, области		Участие, диплом победителя	3	
4.4. На всероссий-				

ском, международном уровне				
5. Личностное развитие				
5.1. Организационно-волевые качества:				
5.1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		Более чем на ½ занятия	5	
		На всё занятие	10	
5.1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребёнком	5	
		Всегда – самим ребёнком	10	
5.1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
5.2. Ориентационные качества:				
5.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	5	
		Нормально развитая	10	
5.2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Продиктован ребёнку извне	1	Тестирование
		Периодически поддерживается самим ребёнком	5	
		Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	10	
5.3. Поведенческие качества:				
5.3.1. Конфликтность	Способность занять опре-	Периодически провоцирует конфликты	0	Тестирование,

(отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	делённую позицию в конфликтной ситуации	Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
5.3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка
по дополнительной образовательной программе**

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

	Первый год обучения		Второй год обучения	
	1 полу- годие	Конец уч. года	1 полу- годие	Конец уч. года
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания:				
а)				
б)				
1.2. Владение специальной терминологией				
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки:				
а)				
б)				
2.2. Физическая подготовка:				
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Учебно-интеллектуальные умения:				
а) Подбирать и анализировать специальную литературу				
б) Пользоваться компьютерными источниками информации				
3.2 Учебно-коммуникативные умения:				
а) Слушать и слышать педагога				
3.3 Учебно-организационные умения и навыки:				
а) Навыки соблюдения правил техники безопасности в процессе деятельности				
4. Предметные достижения учащегося				

4.1 Достижения учащегося: а) на уровне детского объединения б) на уровне образовательного учреждения в) на уровне района, области г) на всероссийском уровне				
5. Личностное развитие ребенка				
5.1 Организационно-волевые качества: а) терпение б) воля в) самоконтроль				
5.2 Ориентационные качества: а) самооценка б) интерес к занятиям				
5.3 Поведенческие качества: а) конфликтность б) тип сотрудничества				

2.4.1. Оценочные материалы 1 год обучения

1. Входная диагностика.

«Анкета мотивации посещения спортивных занятий учащимися начальной школы»
(автор Орлова Ю.М.)

Дорогой друг! Какие цели ты ставишь перед собой, занимаясь в данном объединении (секции), и в какой степени можешь их удовлетворить?

Алгоритм действий:

1. Внимательно прочти предложенные варианты.
2. В графе «Твой выбор» отметь знаком «+» ответы, соответствующие твоим целям.
3. В графе «Степень удовлетворения» постарайся определить, в какой степени твои цели реализуются, и отметь их знаком «V».

№	Ответы, соответствующие твоим целям	Линия анализа	Твой выбор	Степень удовлетворения		
				Полностью	Частично	Нет
1.	Узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень	1				
2.	Научиться какой-либо конкретной деятельности	1				
3.	С пользой провести свободное время	2				
4.	Развить свои творческие способности	5				
5.	Найти новых друзей и общаться с ними	3				
6.	Заниматься с интересным педагогом	3				
7.	Исправить свои недостатки	2				
8.	Преодолеть трудности в учебе	2				
9.	Научиться самостоятельно приобретать новые знания	1				
10.	Получить знания и умения, которые по-	6				

	могут в приобретении будущей профессии					
11.	Хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность	4				
12.	Увидеть и продемонстрировать свои результаты	5				
13.	Хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке	4				
14.	Мне очень нравится заниматься в этом объединении	7				
15.	Вообще то, мне больше нравится заниматься другим – это	8				

Напиши, пожалуйста, сколько тебе лет _____
 В каком объединении ты занимаешься? _____

Обработка материалов диагностики мотивации посещения спортивных занятий учащимися начальной школы.

Цель диагностических исследований и алгоритм действий при обработке материала:

1. Отслеживание результатов целеполагания, образовательных потребностей. Последние два вопроса подскажут о предпочтениях учащихся к какому-либо увлечению или роду занятий, также покажут степень удовлетворенности или неудовлетворенности занятиями в объединении.

2. В графе «Линия анализа» проставлены фиксируемые цифровые показатели, обозначающие образовательные потребности (познавательные, коммуникативные, потребности эмоционального комфорта, творческого развития, самореализации и самоактуализации, профориентационные и т.д.) и степени удовлетворения образовательных потребностей.

3. По графе «Степень удовлетворения» можно определить, в какой степени цели ребенка реализуются.

В сводной таблице определить суммарный балл, линии анализа и степень удовлетворения.

Определение цифровых показателей:

- 1 – познавательные потребности
- 2 – потребности коррекции и компенсации
- 3 – коммуникативные потребности
- 4 – потребности эмоционального комфорта

- 5 – потребности творческого развития, самореализации и самоактуализации
6 – профориентационные потребности
7 – фактическое отношение к данному виду деятельности (виду спорта): отрицание или признание
8 – сфера интересов

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся начальной школы

Инструкция для педагога. Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений:

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования:

[illegible]

Оценка исследования:

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

2. Промежуточная диагностика

Тест «Что ты знаешь о спорте?»

1. Олимпийский девиз? («Быстрее, выше, сильнее!»)
2. Какие бывают олимпийские игры? (зимние и летние).
3. В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас? (коньки)
4. Начало дистанции – это «старт», а конец ее?
5. Продолжите поговорку.
В здоровом теле – здоровый _____ (дух)
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в _____ (тепле)
6. Всемирный день здоровья отмечается? (7 апреля)
7. Как называют молодых спортсменов? (Юниоры)
8. Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях? (Рекорды)
9. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)
10. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)

3. Итоговая диагностика

Тест «Подвижные игры»

1. Для чего нужно играть?
2. Назвать виды игр?
3. Какие народные игры вы знаете. Назовите?
4. Для чего человеку важно уметь прыгать?
5. Виды прыжков?
6. Для чего народ придумал считалки?
7. Значение слова эстафета?
8. Что такое олимпийские игры?
9. Значение бега в жизни человека и животных?
10. Назвать известных спортсменов страны (области, района, школы)?

2.4.2. Оценочные материалы 2 год обучения

1. Входная диагностика.

«Оценки уровня спортивной мотивации школьников» (автор Лусканова Н.Г.)

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации школьников.

1. Тебе нравится в кружке, в секции или нет? (Да, Не знаю, Нет)
2. Ты всегда с радостью идешь заниматься? (Да, Не знаю, Нет)
3. Если бы тренер сказал, что завтра не обязательно приходить на тренировки всем учащимся, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы на тренировку? (Да, Не знаю, Нет)
4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки? (Да, Не знаю, Нет)
5. Ты хотел бы, чтобы на занятиях остались одни игры? (Да, Не знаю, Нет)
6. Ты часто рассказываешь о занятиях родителям? (Да, Не знаю, Нет)
7. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер? (Да, Не знаю, Нет)
8. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет)
9. Тебе нравятся одноклассники? (Да, Не знаю, Нет)

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система балльных отметок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;
- нейтральный ответ (не знаю, бывает, по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл.
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной ситуации, оценивается в 0 баллов.

При оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией:

25-30 баллов (максимально высокий уровень) – высокий уровень мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Они очень четко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают замечания тренера.

20-24 балла – хорошая мотивация. Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся со спортивной деятельностью.

15-19 баллов – положительное отношение к секции, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация). Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в секциях спортивной направленности, однако чаще ходят в них, чтобы общаться с друзьями, с тренером, им нравится ощу-

щать себя учениками. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

10-15 баллов – низкая мотивация. Подобные учащиеся посещают кружки неохотно, предпочитают пропускать занятия. На тренировках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации.

Тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (автор М.В. Гребнева)

Инструкция: Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом.

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.

а) Завтрак - 8:00

Обед - 13:00

Полдник - 16:00

Ужин - 18:00

б) Завтрак - 9:00

Обед - 15:00

Полдник - 18:00

Ужин - 21:00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.

Оля – зубы чистят утром и вечером.

Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.

Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки.

Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после то, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот.
- Подставить палец под кран с холодной водой.
- Обработать ранку йодом.
- Обработать кожу вокруг ранки йодом.

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них.

- Иметь много денег.
- Иметь интересных друзей.
- Много знать и уметь.
- Быть красивым и привлекательным.
- Быть здоровым.
- Иметь любимую работу.
- Быть самостоятельным.
- Жить в счастливой семье.

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.

- Регулярно заниматься спортом.
- Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Знания о том, как заботиться о здоровье.
- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Выполнение правил ЗОЖ.

9. Что из перечисленного присутствует в расписании дня? Отметь цифрами:

- «1» – ежедневно
- «2» – несколько раз в неделю
- «3» – очень редко
- «4» – никогда

Утренняя зарядка, пробежка ____

Прогулки на свежем воздухе ____

Завтрак ____

Сон не менее 8 часов ____

Обед ____

Занятия спортом ____

Ужин ____

Душ, ванна _____

10. Какие мероприятий по охране здоровья проводятся в объединении?

«1» – проводятся интересно

«2» – проводятся неинтересно

«3» – проводятся очень редко

«4» – не проводятся

Занятия о здоровье _____

Спортивные соревнования _____

Беседы о том, как заботиться о здоровье _____

Викторины, конкурсы, игры _____

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье _____

Праздники на тему здоровья _____

Обработка результатов

№ во-проса	Вариант ответа	Балл	Сум-мар-ный бал	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		6-8 баллов – достаточная осведомлённость 4 балла – недостаточная осведомлённость 0-2 балла – незнание пра-вил пользования сред-ствами личной гигиены
	Зубная щётка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
Осведомлённость о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание	4		4 балла – ребёнок осве-домлён о правилах орга-низации режима питания 0 баллов – не осведомлён
	Второе расписание	0		
Осведомлённость о правилах гигиены				
3	По вечерам	0		16-18 баллов – высокий уровень осведомлённо-сти
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		
4	Перед чтением книги	0		12-14 баллов – удовле-творительный уровень 0-10 баллов – недоста-точный уровень
	Перед посещением туалета	0		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель	0		
	После игры в баскетбол	2		
	После то, как заправил по-стель	0		

	После того как поиграл с собакой	2		
	Перед едой	2		
5	Каждый день	4		
	Два – три раза в день	2		
	Один раз в неделю	0		
Осведомлённость о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот	0		<u>4-6 баллов</u> – ребёнок осведомлён о правилах оказания первой помощи <u>0 баллов</u> – не осведомлён
	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Обработать ранку йодом	4		
	Обработать кожу вокруг ранки йодом	6		
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег	0		<u>6-7 баллов</u> – высокая личностная значимость здоровья <u>4-5 балла</u> – недостаточная <u>1-3 балла</u> – низкая
	Иметь интересных друзей	0		
	Много знать и уметь	1		
	Быть красивым и привлекательным	1		
	Быть здоровым	2		
	Иметь любимую работу	2		
	Быть самостоятельным	2		
	Жить в счастливой семье	2		
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярно заниматься спортом	2		<u>10 баллов</u> – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья <u>4 балла</u> – недостаточное понимание <u>0-2 балла</u> – отсутствие понимания
	Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать	0		
	Знания о том, как заботиться о здоровье	2		
	Соблюдение режима труда и отдыха	2		
	Хорошие природные условия	2		
	Возможность лечиться у хорошего врача	0		
	Выполнение правил ЗОЖ	2		
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка	За каждый ответ «1» - 2 балла «2» - 1 балл		<u>14-16 баллов</u> – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни <u>9-13 баллов</u> – неполное
	Прогулки на свежем воздухе			
	Завтрак			
	Сон не мене 8 часов			

	Обед Занятия спортом Ужин Душ, ванна	«3» - 0 баллов		соответствие <u>0-8 баллов</u> – несоответствие
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых для формирования здорового образа жизни				
10	Занятия о здоровье Спортивные соревнования Беседы о том, как заботиться о здоровье Викторины, конкурсы, игры Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье Праздники на тему здоровья	За каждый ответ «1» - 2 балла «2» - 1 балл «3» - 0 баллов		<u>10-12 баллов</u> – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни <u>6-9 баллов</u> – недостаточная значимость <u>0-5 баллов</u> – низкая значимость
Итого: 65-77 баллов – у ребёнка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни 46-64 балла – средний уровень знаний 21-45 баллов – низкий уровень знаний.				

Тест для учащихся «Как я сохраняю своё здоровье»

№ п/п	Вопрос	Вариант ответа	Баллы
1.	На каких уроках полезно давать отдых глазам?	Музыка	
		Чтение	
		Технология	
		Физкультура	
		Русский язык	
2.	Что нужно делать, чтобы не уставали глаза?	Перестаю выполнять работу и играю	
		Выполняю упражнения для глаз	
		Выполняю рывки руками	
		Выполняю приседания	
3.	Зачем на уроке проводить физминутки?	Стать сильным	
		Отвлечься от урока	
		Повысить работоспособность	
		отдохнуть	
		Улучшить кровообращение в теле	
		Не простудиться	
4.	Отметь признаки правильной посадки	Для укрепления осанки и зрения	
		Спину и голову держит прямо Спина упирается в спинку стула в обла-	

	за партой/ столом	сти поясницы	
		Грудь упирается в край стола	
		Одно плечо выше другого	
		Сидит на краешке стула	
		Ноги стоят на полу	
5.	Как проверить, правильно ли ты сидишь?	1. поставить руку локтем на стол/парту: кончики вытянутых пальцев должны	
		– быть выше виска	
		– касаться виска	
		– быть ниже виска	
		2. между столом и грудью должны проходить:	
		– кулак	
		– палец	
		– ладонь	
		– 2 кулака	

Обработка результатов:

(за каждый правильный ответ дается 1 балл)

12-16 баллов – высокий уровень знаний о сохранении здоровья

8-11 баллов - удовлетворительный уровень знаний

0-7 баллов - неудовлетворительный уровень.

2. Промежуточная диагностика.

Тест «Подвижные и народные игры»

1. Значение подвижных игр для здорового образа жизни?
2. Понятие подвижная, малоподвижная, неподвижная игры?
3. Какие бывают мячи в спорте? (Разновидность мячей)
4. Способы передачи мяча?
5. Какие календарные народные праздники вы знаете?
6. Разновидность считалок?
7. Назвать способы распределения на команды?
8. Возникновение олимпийских игр?

3. Итоговая диагностика.

Инструкция: Тест составляет 15 вопросов, за каждый правильный ответ дается 1 балл. В 8 и 10 вопросах может быть несколько ответов.

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- а) Чтобы не болеть
- б) Чтобы стать сильным и здоровым
- в) Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка- это:

- а) Предметы для игры
- б) Школьные принадлежности
- в) Школьный инвентарь

3. Чтобы осанка была правильной нужно:

- а) Заниматься физкультурой
- б) Развивать все мышцы тела
- в) Плавать

4. Что такое сила?

- а) Способность с помощью мышц производить активные действия
- б) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5. Равновесие- это:

- а) Способность кататься на велосипеде
- б) Способность сохранять устойчивое положение тела
- в) Способность ходить по бревну

6. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- а) Гимнастика
- б) Плавание
- в) Гиревой спорт

7. В каком году проходили олимпийские игры в Москве?

- а) 1980
- б) 2000
- в) 2010

8. Какие игры с мячом Вы знаете, перечислите?

9. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник в день

- а) 1.5-2 часа
- б) 6 часов
- в) 7 часов

10. Какие виды спорта на льду Вы знаете, перечислите?

11. Назовите основные физические качества человека:

- а) быстрота, сила, смелость, гибкость
- б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
- в) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

12. Метание развивает:

- а) Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- б) Быстроту, выносливость
- в) Гибкость, ловкость

13. Летние Олимпийские игры проводят каждые:

- а) 10 лет
- б) 8 лет
- в) 4 года

14. Для чего нужны физкультминутки?

- а) Снять утомлении

- б) Чтобы проснуться
в) Чтобы быть здоровым

15. Подвижные игры помогут тебе стать:

- а) Умным
б) Сильным
в) Ловким, метким, быстрым, выносливым

2.4.3. Оценочные материалы для диагностики физической подготовленности учащихся

1. Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№ п/ п	Физи- ческие спо- соб- ности	Кон- троль- ные норма- тивы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высо- кий	Сред- ний	Низкий	Высо- кий	Сред- ний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и мень- ше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и мень- ше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челноч- ный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и мень- ше	10,3- 10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6- 11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1- 10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	1 (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120
4	Сило- вые	Подтя- гивание: на высо- кой пе-	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1			
			2 (8 лет)	4	2-3	1			

		рекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	3 (9 лет)	5	3-4	1			
			4 (10 лет)	5	3-4	1			
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1 (7 лет)				12 и выше	4-8	2 и ниже
			2 (8 лет)				14	6-10	3
			3 (9 лет)				16	7-11	3
			4 (10 лет)				18	8-13	4

2. Диагностика физического развития учащихся

Для диагностики физического развития учащихся предлагается использовать антропометрические показатели: длину и массу тела, окружность грудной клетки. Определив пропорциональность телосложения, найти росто-весовой индекс.

Росто-весовой показатель, отражающий пропорциональность роста и массы, определяется по формуле: $M \times 100 : P$,

где M — масса тела, кг,

P — рост, см.

Нормальное соотношение роста и массы выражается индексом 37-40, более низкий показатель свидетельствует о пониженной упитанности человека, более высокий — о повышенной.

Проба Руфье представляет собой один из тестов, применяемые для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом. В связи с тем, что для выполнения пробы не требуется специальной аппаратуры, любой человек сможет выполнить ее самостоятельно и оценить свою выносливость самостоятельно. Это небольшое физическое испытание для ребенка, которое позволяет установить состояние работы сердца. Проводится оно по следующей схеме: после 5-ти минутного спокойного состояния в положении сидя посчитать пульс за 15 секунд (P_1) — в течении 45 сек. Выполнить 30 приседаний — подсчитать пульс за первые 15 сек. (P_2) и последние 15 сек. (P_3).

Индекс Руфье = $(4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$

Оценка.

менее 0 — атлетическое сердце;

от 0,1 до 5 — «отлично» очень хорошее сердце;

от 5,1 до 10 — «хорошо» хорошее сердце;

от 10,1 до 15 — «удовлетворительно» сердечная недостаточность средней степени;

от 15,1 до 20 — «плохо» сердечная недостаточность сильной степени.

2.4.4. Оценочные материалы для мониторинга личностного развития учащихся.

Самооценка учащегося на начало учебного года.

Фамилия, имя _____

Год обучения _____

Лучше всего я умею	Я не очень хорошо умею	Больше всего я хочу научиться	Вот что мне для этого нужно

Самооценка учащегося на конец учебного года.

Фамилия, имя _____

Год обучения _____

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

Диагностика поведенческих качеств учащихся будет проводиться по методике М.И. Рожкова «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников».

Цель: выявление уровня сформированности коммуникации как общения у младших школьников.

Инструкция: Вам необходимо ответить на 10 вопросов. Свободно выражайте своё мнение по каждому из них и отвечайте на них только «А» - да; «Б» - не всегда; «В» - нет. Не задумывайтесь о деталях, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро.

Вопросы:

1. Часто ли тебе удаётся уговорить своих друзей делать все так, как хочешь ты?
2. Всегда ли тебе трудно попросить прощения у своих друзей?
3. Любишь ли ты придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
4. Часто ли ты откладываешь на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
5. Верно ли, что у тебя не бывает ссор со своими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний?
6. Часто ли ты в решении важных дел делаешь все сам?
7. Правда ли, что ты утомляешься от частого общения с товарищами?
8. Часто ли ты помогаешь своим одноклассникам?
9. Часто ли ты оказываешься в центре внимания своих товарищей?
10. Правда ли, что ты не очень уверенно чувствуешь себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка полученных результатов. Показатель сформированности коммуникации как общения у младших школьников определяется по количеству

набранных баллов. Учащимся необходимо было выбрать вариант ответа. Каждый ответ «А» оценивался в 3 балла, «Б» – 2 балла и «В» – 1 балл.

Критерии оценки:

Низкий уровень – 10-19 баллов;

Средний уровень – 20-24 баллов;

Высокий уровень – 25-30 баллов.

Для проведения мониторинга интереса к занятиям в объединении дополнительного образования предлагается использовать анкету О.И. Казакова «Диагностика потребностей обучающихся общеобразовательных школ в услугах дополнительного образования» для учащихся 1-4 классов.

Анкета

Дорогой друг!

Прочитай, пожалуйста, внимательно вопросы и отметь номер того варианта ответа, который ты выбираешь.

1. **Кто ты, мальчик или девочка?**
 - Мальчик
 - Девочка
2. **Сколько тебе лет? (напиши здесь)** _____
3. **Занимаешься ли ты в каких-нибудь объединениях или секциях?**
 - Да
 - Нет
4. **Если ты не ходишь в объединение или секцию, то почему? (если ходишь в объединение или секцию – не отвечай на этот вопрос):**
 - Не интересно в кружках, секциях
 - Не нравятся педагоги в кружках, секциях
 - Неудобное расписание занятий в кружках, секциях
 - Кружок или секция находится далеко от дома/школы
 - Свой вариант (напиши здесь) _____
5. **Что тебе нравится в объединениях, в которые ты ходишь?**
 - Хорошие педагоги
 - Удобное расписание занятий
 - Здесь занимаются мои друзья
 - Находится недалеко от дома или школы
 - Свой вариант (напиши здесь) _____
6. **Чем бы ты хотел (а) заниматься в объединениях и секциях?**
 - Петь, танцевать, на музыкальном инструменте играть
 - Рисовать как Ван Гог, чтоб никто так не смог
 - Роботов крутых творить и модели воротить
 - Фильмы снимать, друзей доставать
 - В походы ходить, в палатках тусить
 - Из бисера плести, друзей всех потрясти

- Шить и вязать, родных одевать
- Цветы сажать, людям слабым помогать
- В спорте побеждать, самым сильным стать
- Животных изучать, любить и защищать
- Свой вариант: _____

Спасибо за участие!

2.5. Методические материалы

Для реализации программы «Тропинки здоровья» рекомендуется использовать образовательную технологию игрового обучения.

Содержание игр и количество часов предлагаемых для каждого раздела программы подобраны с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры. Однако содержание и количество игр является примерным, и может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава учащихся группы (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность).

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Формы и методы проведения занятий:

- Повторный: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).
- Игровой: задания, выполняемые с тренировочной целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
- Соревновательный: задания выполняются в виде состязаний с целью увеличения результатов занятий, мобилизации скрытых резервных возможностей повышения мотивации к совершенствованию своих физических данных.
- Круговой: работа по кругу над разными видами упражнений, в том числе на снарядах и тренажерах.
- Сюжетно-ролевой: занятие выстраивается по сюжету, работа в образе какого либо сказочного героя или представителей фауны для повышения интереса и эмоционального фона занятий с детьми дошкольного возраста.
- Контрольный: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

При организации и проведении подвижных игр используем следующие методы:

- метод информационно рецептивный (ребенок должен осмыслить и произвести движение);
- репродуктивный метод (повторение по образцу);

- метод проблемного обучения (учитывать законы психики, мышления);
- метод творческих заданий (выполнение задание по схеме);
- методы строго регламентированного упражнения (нормированная нагрузка, дозировка, время);
- методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

Методы стимулирования и мотивации.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. Надо стремиться к тому, чтобы они научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца.

На первом году обучения с начала учебного года не рекомендуется проводить командные игры. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыгании через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует подразделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с различными простыми заданиями.

Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь, пока младшие школьники потеряют интерес к известным играм. Важно правильно опираться на имеющийся опыт. Каждая новая игра должна как бы «вырастать» из старой, хорошо известной. Это облегчит усвоение, и будет способствовать закреплению навыков и умений. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения. Богатый игровой опыт может оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр.

Учащихся второго года обучения начинают интересовать игры с соревнованием между целыми игровыми коллективами. Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, прыжками через препятствия и метанием различных мелких предметов, а так же военизированные игры на местности. Можно предлагать им участвовать в них в качестве помощников в выборе игр, водящих или ведущих, подсказывающих порядок игровых действий, напоминающих правила и т. п., а так же самостоятельно проводить игру с младшими детьми.

При дистанционном обучении по программе «Тропинки здоровья» используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе могут использоваться следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в «Viber», «WhatsUp», социальной сети «ВКонтакте» и др.

В соответствии с п. 3 ст. 47 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ педагогические работники пользуются академическими свободами, которые гарантируют им свободу:

- от вмешательства в профессиональную деятельность;
- выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания.

Кроме того, им предоставлено право:

- на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля);
- право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании.

Поэтому при реализации программы в дистанционном режиме педагог дополнительного образования самостоятельно осуществляет выбор платформы для организации занятий, а также подбор методического и дидактического и материалов.

Учащийся и педагог дополнительного образования взаимодействуют в учебном процессе в следующих режимах:

- синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online);
- асинхронно, когда учащийся выполняет какую-либо самостоятельную работу (offline), а педагог оценивает правильность ее выполнения и дает рекомендации по результатам учебной деятельности.

Выбор формы определяется конкретными видами занятий и техническими возможностями. В процессе обучения возможно также взаимодействие учащихся (заочные дискуссии, учебный проект и иные виды учебной деятельности), которое осуществляется в синхронном и асинхронном режиме.

**Методическое обеспечение
1 год обучения**

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы органи- зации образовательного процесса (в рамках заня- тия)	Дидактический мате- риал	Формы подве- дения итогов	Техническое оснащение заня- тия
1.	Введение	Занятие- знакомство. Беседа.	<u>Словесный</u> : беседа, ин- структаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демон-страция фотографий. <u>Объяснительно- иллюстративный</u> : показ презентации	Презентация по про- грамме, инструкция по ОТ и ТБ, плакаты по пожарной без- опасности, ПДД. Памятки «Правила поведения спортив- ном зале»	Опрос, анке- тирование.	Ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Игры малой по- движности	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный</u> : беседа, ин- структаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация презентаций, иллюстра- ций, <u>Практический</u> : подвижные игры.	Презентация, иллю- страции.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
3.	Игры с бегом.	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный</u> : беседа, ин- структаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация презентаций, иллюстра- ций,	Презентация, иллю- страции.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь.

			<u>Практический:</u> подвижные игры.			Аптечка.
4.	Зимние забавы.	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
5.	Игры с прыжками.	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
6.	Игры с мячом	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
7.	Народные игры	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций,	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь.

			<u>Практический:</u> подвижные игры.			Аптечка.
8.	Игры – эстафеты.	Беседа. Лекция. Спортивные эстафеты.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> спортивные эстафеты	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, эстафеты	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
9.	Итоговое занятие.	Соревнования	<u>Практический:</u> спортивные соревнования	Сценарий, задания.	Праздник «День здоровья»	Аптечка. Спортивный инвентарь.

**Методическое обеспечение
2 год обучения**

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы орга- низации образователь- ного процесса (в рамках занятия)	Дидактический ма- териал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение заня- тия
1.	Введение	Занятие- знакомство. Беседа.	<u>Словесный</u> : беседа, ин- структаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демон- страция фотографий. <u>Объяснительно- иллюстративный</u> : показ презентации	Презентация по программе, ин- струкция по ОТ и ТБ, плакаты по пожарной безопас- ности, ПДД. Памятки «Правила поведения спор- тивном зале»	Опрос, анкетиро- вание.	Ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Игры малой по- движности	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный</u> : беседа, ин- структаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстра- ция презентаций, иллю- страций, <u>Практический</u> : подвиж- ные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
3.	Игры с бегом.	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный</u> : беседа, ин- структаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстра- ция презентаций, иллю- страций,	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь.

			<u>Практический:</u> подвижные игры.			Аптечка.
4.	Зимние забавы.	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
5.	Игры с прыжками.	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
6.	Игры с мячом	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
7.	Игры – эстафеты.	Беседа. Лекция. Спортивные эстафеты.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций,	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, эстафеты	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь.

			<u>Практический:</u> спортивные эстафеты			Аптечка.
8.	Подвижные игры народов Поволжья	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
9.	Подвижные игры народов мира	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. Аптечка.
10.	Итоговое занятие.	Соревнования	<u>Практический:</u> спортивные соревнования	Сценарий, задания	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Аптечка. Спортивный инвентарь.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Бойко Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет, 2013.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.- 64 с.
3. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.-153 с.
4. Виленская Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - N 5. - С. 18-22.
5. Воронина Г.А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста // Физическая культура в школе. - 2009. - N 8. - С. 27-29.
6. Головина Н.Н. Подвижные игры младших школьников как средство физического воспитания // Физическая культура. – № 5, 2009. - с. 11-12.
7. Горбунов А.Ю. Содержание и структура физической культуры личности младшего школьника // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2009. - № 10. - С. 51-59.
8. Дегтярёв Ю.В., Литвинов В.Г. Игры – обучение, тренинг, досуг. – М.: 2009.-461с.
9. Демидова Е. Организация соревновательной и игровой деятельности детей // Начальная школа. – 2004. - N 6. - С. 62-64.
10. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М. ВАКО, 2004.-152 с.
11. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 2008.-240 с.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.-160 с.
13. Зазнобин А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 55-57.
14. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1986.-430 с.
15. Золотова М.Ю. Веселая гимнастика для младших школьников // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40-43.
16. Исмаилова А.С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 1. - С. 72-74.
17. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. – Изд.: Детство-Пресс. 2005.-144 с.
18. Китайкина Н.А. Методика коррекции нарушений осанки у младших школьников средствами лечебной физической культуры // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2010. - N 2. - С. 22-25.

19. Кожемов А.А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры - радиальный баскетбол (питербаскет) // Адаптивная физическая культура. - 2010. - N 2 (42). - С. 34-35.
20. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.: Дрофа, 2004.-96 с.
21. Копылов Ю.А. Листок физического развития младшего школьника // Физическая культура в школе. - 2004. - N 2. - С. 36-38.
22. Копылов Ю.А. Оздоровление ослабленных детей младшего школьного возраста // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2004. - N 1. - С. 64-71.
23. Котенко О.Л. Нетрадиционные виды гимнастики в физическом воспитании школьников: Метод. Рекомендации. - Тамбов: ТОИПКРО. 2005.-30 с.
24. Кудашеева А.Н. Исследование физической подготовленности детей младшего школьного возраста с нарушением торсионного развития таза и ног // Теория и практика физической культуры. - 2009. - N 11. - С. 59-61.
25. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.-136 с.
26. Леонтьева Т.Н. Домашние задания по лыжной подготовке для младшеклассников // Физическая культура в школе. - 2006. - N 7. - С. 25-28.
27. Ливанова П.З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2011. - N 7. - С. 35-37.
28. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. - М.: 2002.
29. Мартынюк Н.С. Условия повышения степени закаленности организма детей младшего дошкольного возраста // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 1. - С. 53-55.
30. Минская Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. - М.: 2005.
31. Миронова Л.А. Лесная прогулка: сюжетно-ролевой урок физкультуры. III класс // Начальная школа. - 2012. - № 2. - С. 86-88.
32. Нестерова О. В. Веселые игры // Физическая культура в школе. - 2011. - N 7. - С. 54-55.
33. Овчинникова Ю.К. Фурсова В.Н. Использование средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. - Тамбов: ТОИПКРО., 1995.- 26с.
34. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: 2008.
35. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. - Ростов-на-Дону: Феникс. 2015.-156 с.
36. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. Методическое пособие. - М., Дрофа, 2010.-145 с.
37. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с.

38. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учебное пособие / под ред. С.А.Фетисовой, А.М. Фокина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2015.-237 с.
39. Полунина Т.И. Ритмика и физическая подготовка // Физическая культура в школе. - 2009. - N 7. - С. 29-31.
40. Поляков С.Д., Хрущёв С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников.- М.: Айрис-пресс, 2006.- 96 с.
41. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. – Волгоград: Учитель, 2008.
42. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986. – 430 с.
43. Романов К.Ю. Особенности физического воспитания с оздоровительной направленностью в начальной школе // Образование в современной школе. – 2005. - N 5. - С. 17-23.
44. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие. «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989.- 175 с.
45. Рунцов Б.С. Игры на прогулках // Физическая культура в школе. – 2006. - N 6. - С. 71-73.
46. Семенов В.В. Легкая атлетика в начальных классах: ходьба, прыжки, бег. 1 класс // Физическая культура в школе. – 2004. - N 4. - С. 13-16.
47. Семенов В.В. Обучая передвижению на лыжах. II класс // Физическая культура в школе. - 2011. - N 7. - С. 29-30.
48. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.-288 с.
49. Соловьева И.А. Во славу скакалки // Физическая культура в школе. – 2006. - N 7. - С. 38-40.
50. Соломахин О. Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - N 6. - С. 85-90.
51. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).
52. Ткаченко С.А. Оздоровительная физическая культура как средство формирования базовых элементов учебной деятельности детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - N 3. - С. 64.
53. Ульянова Т.А. Интегрированные уроки по легкой атлетике в IV классе // Физическая культура в школе. - 2011. - N 6. - С. 39-40.
54. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль, 2006.
55. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры:1-4 классы.ФГОС/Н.А. Федорова. – М.: Издательство «Экзамен»,2016.-46 с.
56. Хафизова Г.Н. Урок физической культуры - урок радости и здоровья // Начальная школа. - 2011. - N 7. - С. 77-79.

57. Хуррамов Ж.К. Использование упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 5. - С. 66-69.
58. Шалавина А.С. Характеристика осанки детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2009. - N 11. - С. 83-85.
59. Шамонин А.В. Формирование двигательных качеств у детей младшего школьного возраста во внеучебное время // Начальная школа. - 2009. - N 7. - С. 103-107.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Всё о спорте / авт.-сост. Г. Михалкин. - М. : Астрель : АСТ, 2000. - 155 с.
2. Я познаю мир: Спорт : детская энцикл. / В. И. Малов ; худож. А. А. Румянцев, Ю. А. Станишевский. - М. : АСТ: Астрель, 2001. - 448 с.
3. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М. : Вече, 2006. - 476 с.
4. Малов В.И. 100 великих спортивных достижений - М. : Вече, 2007. - 432 с.
5. Самин Д.К. Самые знаменитые спортсмены России - М. : Вече, 2001. - 512 с.
6. Штейнбах В.Л. Энциклопедия. Олимпийские чемпионы. Российская империя—СССР—СНГ—Российская Федерация - М. : Русь-Олимп : Эксмо, 2008. - 392 с.

Интернет ресурсы

1. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Методический портал для учителя физкультуры
2. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»
3. <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/244-sportivnye-igry-dlya-detej-metodicheskie-rekomendacii-gromova> - Спортивные игры для детей
4. <https://ne-proza.ru/naglyadnye-materialy/files/> - Подвижные игры
5. <http://nachalo4ka.ru/category/podvizhnyie-igryi/> - Подвижные игры
6. https://summercamp.ru/Игры_зимой - Игры для детей
7. <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/244-sportivnye-igry-dlya-detej-metodicheskie-rekom> - Спортивные игры для детей
8. <https://glashamoscow.ru/games-library/outdoor-games/outdoor-games-peoples/> - Подвижные игры народов мира
9. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z00000019/> - Детские подвижные игры народов СССР
10. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
11. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

12. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> – журнал «теория и практика физической культуры»
13. <http://sportrules.boom.ru/> – Правила различных спортивных игр
14. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
15. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
16. http://uren-dush.ucoz.ru/load/metodicheskaja_literatura/2-2-2 – Методическая литература для учителя
17. <http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей»
18. <http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе»

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: первый

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Вводное занятие	2	Введение в образовательную программу «Тропинки здоровья	По месту дислокации	Опрос, анкетирование
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Здоровый образ жизни. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	По месту дислокации	Опрос, наблюдение, игра
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Игры малой подвижности, комплексы специальных упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
6.	октябрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Практическое	2	Упражнения для исправления	По месту	Наблюдение,

				занятие		нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».	дислокации	учебная игра
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Чемпионы скакалки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Гимнастические построения, замыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Что изменилось?».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Игры с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка»..	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Вороны и воробьи».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «День и ночь».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Пустое место».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра

19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Игра «Невод».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Колесо».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Подвижные игры зимой. Закаливание и его влияние на организм.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
26.	декабрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Санные поезда».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Санные поезда».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «На одной лыже».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Езда на перекладных».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Лыжная прогулка.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
31.	январь	2	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Игры с прыжками. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение

32.	январь	4	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ «Скакалочка»	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
33.	январь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Салки на одной ноге».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
34.	январь	11	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Воробушки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
35.	январь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
36.	январь	18	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Кто выше».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
37.	январь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой «Солнышко».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
38.	январь	25	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Поймай лягушку»	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
39.	январь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Прыжки с поворотом».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
40.	февраль	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
41.	февраль	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Пингвины с мячом».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
42.	февраль	8	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения при играх с мячом.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
43.	февраль	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
44.	февраль	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Передал – садись».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра

45.	февраль	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Свечи».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
46.	февраль	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
47.	февраль	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Сбей мяч».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
48.	март	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
49.	март	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Скорый поезд».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
50.	март	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
51.	март	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Не упусти мяч».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
52.	март	20	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Народные игры – основа игровой культуры. История изучения и организации игр.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
54.	март	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Пятнашки». «Пятнашки – ноги от земли»	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
55.	март	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Чижик».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
56.	апрель	3	14.00-16.00	Практическое	2	Игра «Золотые ворота».	По месту	Наблюдение,

				занятие			дислокации	учебная игра
57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Чехарда».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
58.	апрель	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Бегунок».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
59.	апрель	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Верёвочка».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
60.	апрель	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Котел».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
61.	апрель	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Дедушка-сапожник».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
62.	апрель	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Праздник «Фестиваль народных игр».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
63.	апрель	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Знакомство с правилами проведения эстафеты. Способы деления на команды. Считалки.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
64.	май	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафетный бег.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
65.	май	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафета с предметами.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
66.	май	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Веселые старты.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты «Бег по кочкам».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета

68.	май	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	«Бег сороконожек».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
69.	май	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
71.	май	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
72.	май	31	14.00-16.00	Итоговое занятие	2	Праздник «День здоровья».	По месту дислокации	Тестирование, праздник игры

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: второй

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Вводное занятие	2	Введение в образовательную программу «Тропинки здоровья»	По месту дислокации	Опрос, анкетирование
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Подвижные игры и здоровый образ жизни.	По месту дислокации	Игра, викторина
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Игры на развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Запрещенное движение».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
6.	октябрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Перемена мест».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Практическое	2	Игра «Море волнуется». Игра	По месту	Наблюдение,

				занятие		«Кривой петух».	дислокации	учебная игра
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Значение бега в жизни человека. Игры с бегом.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Челнок».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Филин и пташки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Прерванные пятнашки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Практическое	2	Комплекс ОРУ с предметами.	По месту	Наблюдение,

				занятие		Игра «Платок». Игра «Палочки-выручалочки».	дислокации	учебная игра
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Зимние игры.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Меткой стрелок».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Лепим снеговика».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
26.	декабрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Кто дальше?» (на лыжах).	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Строим крепость».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Взятие снежного городка».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Зимняя лыжная прогулка в лес.	По месту дислокации	Наблюдение
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Зимние игры.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
31.	январь	2	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Игры с прыжками.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
32.	январь	4	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
33.	январь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Дедушка-рожок».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра

34.	январь	11	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
35.	январь	16	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Лошадки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
36.	январь	18	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
37.	январь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Борьба за прыжки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
38.	январь	25	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
39.	январь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Кто первый?»	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
40.	февраль	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
41.	февраль	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Капканы»	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
42.	февраль	8	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Игры с мячом.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
43.	февраль	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
44.	февраль	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Свечи ставить».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
45.	февраль	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
46.	февраль	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
47.	февраль	27	14.00-16.00	Практическое	2	Комплекс ОРУ с набивными	По месту	Наблюдение,

				занятие		мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защитай город».	дислокации	учебная игра
48.	март	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
49.	март	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Игра «Русская лапта».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
50.	март	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
51.	март	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
52.	март	20	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
54.	март	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
55.	март	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета
56.	апрель	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	По месту дислокации	Наблюдение, учебная эстафета

57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Традиционные народные праздники.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
58.	апрель	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание народных игр. Игра «Горелки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
59.	апрель	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
60.	апрель	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
61.	апрель	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание народных игр. Игра «Мишени».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
62.	апрель	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание народных игр. Игра «Малечина-колечина».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
63.	апрель	26	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Разучивание народных игр. Игра «Коршун».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
64.	май	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание народных игр. Игра «Бабки».	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
65.	май	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	В какие игры играют дети разных стран? Подвижные игры народов мира.	По месту дислокации	Опрос, наблюдение
66.	май	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание игр. «Пожарная команда (Германия), «А ну-ка, повтори!» (Конго), «Найди платок!» (Австрия).	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание игр «Тяни за голову!» (Канада), «Лев и коза» (Афганистан), «Шарик в ладони» (Бирма).	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
68.	май	17	14.00-16.00	Практическое	2	Разучивание игр «Игра в моло-	По месту	Наблюдение,

				занятие		тилку» (Йемен), «Один в круге (Венгрия).	дислокации	учебная игра
69.	май	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание игр «Буйволы в загоне» (Судан), «Поезд» (Аргентина).	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание игр «Потяг» (Белоруссия), «Канатоходцы» (Узбекистан).	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
71.	май	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание игр «Больная кошка» (Бразилия), «Африканские салки по кругу» (Танзания).	По месту дислокации	Наблюдение, учебная игра
72.	май	31	14.00-16.00	Итоговое занятие	2	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	По месту дислокации	Тестирование, спортивный праздник