

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБУ ДО ДДТ

(протокол от 29.05.2025 № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ

 Л.В. Лисов

Приказ от 30.05.2025 № 25-о

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»
социально-гуманитарной направленности**

Уровень сложности: стартовый, базовый

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

1 год обучения (стартовый уровень) – 144 часа;

1 год обучения (базовый уровень) – 144 часа

Возраст учащихся: 7–11 лет

Автор-составитель:

Никитина Татьяна Валерьевна,
заместитель директора по УВР

п. Новоселки
2025

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДДТ
(протокол от 29.05.2025 № 4)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
Л.В. Лисов

Приказ от 30.05.2025 № 25-о

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»
социально-гуманитарной направленности**

Уровень сложности: стартовый, базовый
Срок реализации: 2 года – 288 часов, в т.ч.:
1 год обучения (стартовый уровень) – 144 часа;
1 год обучения (базовый уровень) – 144 часа
Возраст учащихся: 7–11 лет

Автор-составитель:
Никитина Татьяна Валерьевна,
заместитель директора по УВР

п. Новоселки
2025

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	39
2.3.Формы аттестации (контроля)	40
2.4.Оценочные материалы	41
2.5.Методические материалы	65
2.6. Воспитательный компонент	71
3.Список литературы	73

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, который обеспечивает его укрепление, совершенствование и сохранение в дальнейшем. Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим.

В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. Во время игры ребенок ищет и часто находит определенную рабочую площадку для воспитания своих физических и нравственных качеств тем самым организм требует выхода деятельности соответствующей его внутреннему состоянию. Правильно подобранная игра может поправить состояние больного ребенка, ленивого - заставить трудиться, а также, заинтересовать тем, что: ни считали скучным, не увлекательным занятием. Также, следует отметить важнейшую особенность подвижных игр, что в своей совокупности они обеспечивают все виды свойственных человеку естественных движений, а именно: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самыми универсальными и незаменимыми средствами физического развития детей. Подвижные игры не требуют дорогостоящего инвентаря, специальной технической подготовки имеют понятные правила для детей всех возрастов.

Дополнительная общеобразовательная программа «Тропинки здоровья» **социально-гуманитарной направленности** предназначена для реализации в детских объединениях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области».

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 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. 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);

6. 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»;

7. 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;

8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных 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»;

9. 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);

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

11. Положение об объединениях МБУ ДО ДДТ;

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

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

14. 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.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, развитие коммуникативных способностей и навыков самоуправления, пропаганду безопасного и здорового образа жизни, формирование потребности в соблюдении моральных норм и правил. 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 приобретенные 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 определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на замещение у детей онлайн-общения на реальное; компьютерной игры на коллективные игры, благотворно влияющие на психическое и физическое воспитание учащихся. Все перечисленные характеристики программы позволят содействовать мотивации учащихся отвлечься от социальных сетей и гаджетов (компьютеров, телефонов), научиться взаимодействовать в коллективе, а также создать условия для полезной организации своего досуга.

Особенностью программы 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.

Программа разноуровневая. Уровень освоения содержания образования: стартовый и базовый. Предполагается последовательное освоение уровней программы: овладение стартовым уровнем считается достаточным для продолжения обучения на следующем уровне.

Стартовый уровень предполагает формирование устойчивого интереса к подвижным играм, формируется широкий круг двигательных умений и навыков. 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. Состав групп разновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется.

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 произвольное, 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 лаковичность 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 предметами, 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 иг-

ры довольно сложного содержания. Игры для детей 9-10 лет отличаются несколько большей длительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более строгим судейством: постоянством в использовании полюболюбившихся 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, E-mail, облачные сервисы).

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: Создание условий для укрепления здоровья учащихся через организованный активный отдых, направленный на повышение умственной и физической работоспособности посредством подвижных игр.

Задачи:

обучающие:

- ознакомление с разнообразием подвижных и народных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- 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 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 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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
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 ускорением, техника равномерного бега.	2	2	-	Опрос, наблюдение
13	Комплекс ОРУ на месте. Ком-	2	-	2	Наблюдение,

	плекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка».				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 комов».	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
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 «Веревочка».	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, эстафета
65	Эстафета с предметами.	2	-	2	Наблюдение, эстафета
66	Веселые старты.	2	-	2	Наблюдение, эстафета
67	Эстафеты «Бег по кочкам».	2	-	2	Наблюдение, эстафета
68	«Бег сороконожек».	2	-	2	Наблюдение, эстафета
69	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2	-	2	Наблюдение, эстафета
70	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2	-	2	Наблюдение, эстафета

71	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2	-	2	Наблюдение, эстафета
72	9. Итоговое занятие	2	-	2	
72	Праздник «День здоровья».	2	-	2	Тестирование, праздник игры
	ВСЕГО	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 ее значение для здоровья и хорошей учебы. 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 «Веревоочка». 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
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 «Пустое место».	2	-	2	Наблюдение, 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
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 «Петушинный 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, эстафета
53-54	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	4	-	4	Наблюдение, эстафета
55-56	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Пе-	4	-	4	Наблюдение, эстафета

	редача мяча в колонне», «Поезд».				
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» (Узбекистан).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
71	Разучивание игр «Больная кошка» (Бразилия), «Африканские	2	-	2	Наблюдение, учебная игра

	салки по кругу» (Танзания).				
72	10. Итоговое занятие	2	-	2	
72	Праздник «Фестиваль подвижных игр»	2	-	2	Тестирование, праздник
	ВСЕГО	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 «Па-

лочки-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 «Петушиный 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 маленькими 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. Праздник «Фестиваль подвижных игр».

Практика: 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 различных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила подвижных игр, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- 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;
- 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 и 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).

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- способы формирования и ведения здорового образа жизни;
- способы профилактики заболеваний средствами физической культуры (здоровьесберегающими мероприятиями и 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;
- 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 первого года обучения

№ 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 занятие	2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».	По месту дислокации	Наблюдение, 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, размыкания, 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	2	Игра «День и ночь».	По месту	Наблюдение,

				занятие			дислокации	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	2	Игра «Езда на перекладных».	По месту	Наблюдение,

				занятие			дислокации	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	По месту дислокации	Опрос, наблюдение

						ния при играх с мячом.		
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	2	Разучивание народных игр. Игра	По месту	Наблюдение,

				занятие		«Калин-бан-ба».	дислокации	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 занятие	2	Игра «Золотые ворота».	По месту дислокации	Наблюдение, 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 «Веревочка».	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 второго года обучения

№ 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 занятие	2	Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».	По месту дислокации	Наблюдение, 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 занятие	2	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки-выручалочки».	По месту дислокации	Наблюдение, 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 «Петушиный 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 занятие	2	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	По месту дислокации	Наблюдение, 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	2	Разучивание народных игр. Игра	По месту	Наблюдение,

				занятие		«Коршун».	дислокации	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 занятие	2	Разучивание игр «Игра в молотилку» (Йемен), «Один в круге (Венгрия).	По месту дислокации	Наблюдение, 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	Праздник «Фестиваль подвижных игр»	По месту дислокации	Тестирование, спортивный праздник

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 мероприятии.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов по итогам обучения по программе «Тропинки здоровья» являются: участие в мероприятиях 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» используется методика Л.Н. Буйловой, к.п.н., Н.В. Кленовой, канд. филос. наук, которая включает в себя:

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе;
2. Мониторинг личностного развития учащихся;
3. Реализация творческого потенциала учащегося.

Таблица «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе» дает описание самой технологии проведения процедуры отслеживания учебных результатов учащихся.

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.

В конце карточки выделена специальная графа — «Предметные достижения учащегося», выполняющая роль портфолио, где педагог фиксирует наиболее значимые достижения ребенка в той сфере деятельности, которая изучается образовательной программой. Здесь отмечаются результаты участия ребенка в выставках, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях — награждение грамотами, дипломами, присвоение разрядов, почетных званий и т.д.

Механизм оценки личностных качеств ребенка, развитие которых также предусмотрено в дополнительной образовательной программе, представлен в таблице «Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы».

Приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов. В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка используются наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др. Работа по этой технологии содействует личностному росту ребенка, позволяет выявить то, каким он пришел, чему научился, каким стал. Описанная технология мониторинга личностного развития ребенка, как и в случае с отслеживанием предметных результатов обучения, требует документального оформления полученных результатов на каждого ребенка. Этой цели служит индивидуальная карточка учета динамики личностного развития ребенка.

**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 ребенка программным требованиям	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребенок, 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 – ребенок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольное задание, творческий проект

программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	ям	Средний уровень – объем 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 – ребенок испытывает серьезные 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 – ребенок испытывает серьезные 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 определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		Более чем на ½ занятия	5	
		На все занятие	10	
5.1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребенком	5	
		Всегда – самим ребенком	10	
5.1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок 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 ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне	1	Тестирование
		Периодически поддерживается самим ребенком	5	
		Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	10	
5.3. Поведенческие качества:				
5.3.1. Конфликтность	Способность занять опре-	Периодически провоцирует конфликты	0	Тестирование,

(отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	деленную 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 ребенка 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
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 деятель-	1				

	ности					
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 помогут в приобретении будущей профессии	6				
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:

Номер высказывания	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Балл										
Суммарный балл										

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?»

- Олимпийский девиз? («Быстрее, выше, сильнее!»)
- Какие бывают олимпийские игры? (зимние и летние).
- В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас? (коньки)
- Начало дистанции – это «старт», а конец ее?
- Продолжите поговорку.
В здоровом теле – здоровый _____ (дух)
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в _____ (тепле)
- Всемирный день здоровья отмечается? (7 апреля)
- 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 бальных 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 ощущать 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)

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 щетка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема 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 пойдешь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после того, 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 распорядке 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 мене 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 осведомленность 4 балла – недостаточная осведомленность 0-2 балла – незнание пра-вил пользования сред-ствами личной гигиены
	Зубная щетка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		

Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		<u>4 балла</u> – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания <u>0 баллов</u> – не осведомлен
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		<u>16-18 баллов</u> – высокий уровень осведомленности
4	Перед чтением книги Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель После игры в баскетбол После то, как заправил постель После того как поиграл с собакой Перед едой	0 0 2 0 2 0 2 2		<u>12-14 баллов</u> – удовлетворительный уровень <u>0-10 баллов</u> – недостаточный уровень
5	Каждый день Два – три раза в день Один раз в неделю	4 2 0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот Подставить палец под кран с холодной водой Обработать ранку йодом Обработать кожу вокруг ранки йодом	0 0 4 6		<u>4-6 баллов</u> – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи <u>0 баллов</u> – не осведомлен
Личностная ценность здоровья				
7	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	0 0 1 1 2 2 2 2		<u>6-7 баллов</u> – высокая личностная значимость здоровья <u>4-5 балла</u> – недостаточная <u>1-3 балла</u> – низкая
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярно заниматься спортом Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать	2 0		<u>10 баллов</u> – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья

	Знания о том, как заботиться о здоровье	2		<u>4 балла</u> – недостаточное понимание
	Соблюдение режима труда и отдыха	2		<u>0-2 балла</u> – отсутствие понимания
	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 Прогулки на свежем воздухе Завтрак Сон не менее 8 часов Обед Занятия спортом Ужин Душ, ванна	За каждый ответ «1» - 2 балла «2» - 1 балл «3» - 0 баллов		<u>14-16 баллов</u> – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни <u>9-13 баллов</u> – неполное 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 ребенка 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 свое здоровье»

№ п/п	Вопрос	Вариант ответа	Баллы
1.	На каких уроках полезно давать отдых	Музыка	
		Чтение	

	глазам?	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	
		Для укрепления осанки и зрения	
4.	Отметь признаки правильной посадки за партой/ столом	Спину и голову держит прямо	
		Спина упирается в спинку стула в области 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 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 свое 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 удается 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 повышение 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: АИС «Сетевой город», информационно-коммуникационная платформа «Сферум», социальная сеть «ВКонтакте».

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 организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1.	Введение	Занятие-знакомство. Беседа.	<u>Словесный</u> : беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация фотографий. <u>Объяснительно-иллюстративный</u> : показ презентации	Презентация по программе, инструкция по ОТ и ТБ, плакаты по пожарной безопасности, ПДД. Памятки «Правила поведения в спортивном зале»	Опрос, анкетирование.	Ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Игры малой подвижности	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.
3.	Игры с бегом.	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.

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, <u>Практический:</u> подвижные игры.	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь. 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.	Праздник игр	<u>Практический</u> : 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 организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1.	Введение	Занятие-знакомство. Беседа.	<u>Словесный</u> : беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация фотографий. <u>Объяснительно-иллюстративный</u> : показ презентации	Презентация по программе, инструкция по ОТ и ТБ, плакаты по пожарной безопасности, ПДД. Памятки «Правила поведения в спортивном зале»	Опрос, анкетирование.	Ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Игры малой подвижности	Беседа. Лекция. Учебная игра.	<u>Словесный</u> : беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация	Презентация, иллюстрации.	Наблюдение, опрос, учебная игра	Ноутбук, мультимедийный проектор.

			презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> подвижные игры.			Спортивный инвентарь. Аптечка.
3.	Игры с бегом.	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.
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.	<u>Словесный:</u> беседа, ин-	Презентация, ил-	Наблюдение,	Ноутбук, мульт-

		Лекция. Спортивные эстафеты.	структаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, иллюстраций, <u>Практический:</u> спортивные эстафеты	люстрации.	опрос, эстафеты	тимедийный проектор. Спортивный инвентарь. 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.	Фестиваль	<u>Практический:</u> праздник-фестиваль	Сценарий, задания	Праздник «Фестиваль подвижных игр»	Аптечка. Спортивный инвентарь.

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы: Создание условий для воспитания нравственных качеств личности обучающихся, творческих умений и навыков средствами приобщения к занятиям подвижными играми, организации их досуга путем вовлечения в спортивно-игровую деятельность.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций народной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям физкультурой и спортом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивных играх, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений в группах, организация, проведение и выступление спортивных соревнований и мероприятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений

(приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учетом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребенка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат, иллюстрирующий достижение цели события
1	День открытых дверей «Давайте, познакомимся!»	Сентябрь	Игровое занятие	Фото- и видеоматериалы
2	Мероприятие по правилам дорожного движения «Знай и соблюдай!»	Октябрь	Беседа	Фото- и видеоматериалы

3	Мероприятие «Мы едины», ко Дню народного единства	Ноябрь	Беседа	Фото- и видеоматериалы
4	Мероприятие «Мамочка моя», посвященное Дню матери	Ноябрь	Праздник на уровне коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	Мероприятие «Новогоднее волшебство»	Декабрь	Праздник на уровне коллектива	Фото- и видеоматериалы
6	Мероприятие посвященное Дню Защитника Отечества «Солдаты Родины моей»	Февраль	Спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы
7	Мероприятие, посвященное Дню Космонавтики «Первый космонавт»	Апрель	Беседа с просмотром презентации	Фото- и видеоматериалы
8	Участие в акциях «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк», посвященных Дню Победы	Май	Акция	Фото- и видеоматериалы

Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних учащихся предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители имеют возможность наблюдать рост спортивного мастерства учащихся. Родители становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни детского коллектива.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Бойко Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет. - Москва: Рипол, 2024. - 256 с.
2. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. - Волгоград: Учитель, 2004. - 153 с.
3. Дегтярев Ю.В., Литвинов В.Г. Игры – обучение, тренинг, досуг. - М.: 2009. - 461 с.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - М. ВАКО, 2004. - 152 с.
5. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. - М.: Изд. Дом МСП, 2008. - 240 с.

6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
7. Каратаева Т.Ю. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие/Т.Ю. Каратаева, С.Н. Фортигина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 167 с.
8. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989.- 239 с.
9. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. – Изд.: Детство-Пресс. 2005. - 144 с.
10. Коняхина Г.П. Народные игры для детей школьного возраста: Учебное пособие /Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. – 100 с.
11. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – М.: 2005. – 192 с.
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: 2008. – 224 с.
13. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. – Ростов-на-Дону: Феникс. 2015. - 156 с.
14. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. Методическое пособие. – М., Дрофа, 2010.-145 с.
15. 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.
16. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников.– М.: Айрис-пресс, 2006.- 96 с.
17. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. – Волгоград: Учитель, 2008. – 173 с.
18. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»)
19. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль, 2006. – 224 с.
20. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/Н.А. Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016. - 46 с.
- 21.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Все 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. <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/244-sportivnye-igry-dlya-detej-metodicheskie-rekomendacii-gromova> – Спортивные игры для детей
3. <https://ne-proza.ru/naglyadnye-materialy/files/> – Подвижные игры
4. <http://nachalo4ka.ru/category/podvizhnyie-igryi/> – Подвижные игры
5. https://summercamp.ru/Игры_зимой – Игры для детей
6. <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/244-sportivnye-igry-dlya-detej-metodicheskie-rekom> – Спортивные игры для детей
7. <https://glashamoscow.ru/games-library/outdoor-games/outdoor-games-peoples/> – Подвижные игры народов мира
8. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z00000019/> – Детские подвижные игры народов СССР
9. <http://sportrules.boom.ru/> – Правила различных спортивных игр
10. http://uren-dush.ucoz.ru/load/metodicheskaja_literatura/2-2-2 – Методическая литература для учителя
11. <http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей»
12. <http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе»