

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19 им. М.Г. БОНДАРЕНКО с.
ОЛЬГИНКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №19
им. М.Г. Бондаренко с. Ольгинка
от «28 » августа 2025г.
Протокол № 1

М. П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №19
им. М.Г. Бондаренко с. Ольгинка
О.В. Мальцева
Приказ от «01 » сентября № 97/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Весёлый мяч»

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1год (72 часа)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/небюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 59851

Автор-составитель:

Мурадян Ирина Васильевна

педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчик)

с. Ольгинка, 2025г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	8
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	
2.1.	Календарный учебный график.	9
2.2.	Условия реализации программы.	12
2.3.	Формы аттестации.	14
2.4.	Методические материалы.	15
2.5.	Оценочные материалы.	16
2.6.	Список литературы.	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на повышение функционального состояния организма учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни.

Актуальность.

При поступлении в первый класс у детей происходит смена вида деятельности с игрового на учебный. Резкое увеличение статических нагрузок в этот период ведет к переутомлению детского организма. Внедрение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, повышающих физическую активность младших школьников, позволит учащимся восполнить дефицит двигательной активности так необходимой им.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность занятий по данной программе объясняется тем, что игра в младшем школьном возрасте продолжает занимать основное место в обучении. Вовлечение в привычную игровую деятельность снимает напряжение и компенсирует вынужденную неподвижность на уроке. Занятия построены на основных педагогических принципах: доступности, межпредметных связей, систематичности, последовательности, дифференцированного подхода к учащимся, гибкости и вариативности программы, принципа разнообразия форм обучения, принципа учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы «Веселый мяч» от других игровых программ физкультурно-спортивной направленности заключаются в том, что в данной программе предусмотрен раздел «Игры народов мира» для формирования ценностного отношения к подвижным играм разных народов, как историческому наследию.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч» разработана для учащихся младших классов от 7 до 10 лет.

В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Двигательный аппарат приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 7-10-летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

При формировании двигательной функции в этом возрасте необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние

на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей 7-10 лет значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга. Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях; при специальном обучении эта способность улучшается. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые. Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

При обучении и воспитании младших школьников наряду с морфофункциональными особенностями важно учитывать и психологические особенности. Значительное развитие в 7-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Необходимым условием усвоения знаний является внимание. У младших школьников оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности. Подобно тому, как развитие произвольного внимания является одним из путей воспитания воли, приучение к запоминанию логически связанных знаний способствует воспитанию мышления. Мысление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивыми и вспыльчивыми. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств у младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 10 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей- Задача педагогов в этот период - успеть сформировать двигательные умения, навыки и

качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, педагогам в этот период следует больше вводить упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

Рассмотрение двигательной функции организма учащихся младшего школьного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности ребенка. Поэтому развитие основных двигательных качеств следует соотносить с двигательным режимом учащихся. Двигательная функция определяется морфологическими показателями, показателями работы мышц, управления движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков: бега, прыжков, метания, лазанья и ходьбы. Эти компоненты двигательной деятельности являются основными, определяющими двигательную функцию ребенка. Отклонения от определенных стандартов двигательной функции в ту или другую сторону свидетельствуют или об отставании, или о высокой степени физического развития ребенка.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный прирост показателей КС с 7 до 10 лет составляет в среднем у девочек 63,3%, у мальчиков 56,2%. В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей выносливости. У девочек данного возраста периодом наибольших приростов в развитии общей выносливости является 8-11 лет. Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 7-10 лет благоприятствуют развитию гибкости. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому на занятиях в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объеме.

Оптимальное удовлетворение двигательных потребностей как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время способствует развитию основных двигательных качеств.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч» имеет ознакомительный уровень, разработана на 1 учебный год и составляет 72 часа.

Формы обучения.

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности – групповая. Формы занятий: беседа, практическое занятие, игра, контрольные нормативы, соревнование, праздник здоровья.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа - 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются в количестве 12 –20 человек. В объединение принимаются все желающие, с предоставлением медицинской справки о состоянии здоровья. Занятия по программе «Веселый мяч» проводятся на базе общеобразовательной школы. Набор учащихся производится по желанию учащихся и их родителей. Состав групп постоянный, одновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется. Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке, при плохой погоде – в спортивном зале.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Личностные задачи:

- способствовать воспитанию личностных качеств: силы, воли, выносливости, терпения, уважения, внимательности, коммуникабельности;
- способствовать воспитанию культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию истории народов мира;
- способствовать проявлению интереса к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:

- развить двигательные умения, обогатить двигательный опыт учащихся;
- способствовать формированию навыков организации активного досуга;
- способствовать развитию навыков общения, коммуникабельности и самоорганизации.

Предметные задачи:

- обучить правилам проведения подвижных игр;
- познакомить с играми народов мира;
- обучить выполнению упражнений на развитие физических качеств;

1.3 Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Беседа
2.	Диагностика	2	-	2	Тестирование
3.	Подвижные игры.	25	1	24	педагогическое наблюдение, педагогический анализ,
4.	Игры народов мира.	10	1	9	Беседа, педагогическое наблюдение, педагогический анализ,
5.	Развитие физических качеств.	26	-	26	Тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ,
6.	Воспитательная работа	7	-	7	Беседа, педагогическое наблюдение, педагогический анализ,
7.	Итоговое занятие.	1	-	1	Праздник здоровья.
Итого:		72	2,5	69,5	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

Практика: Игры на общение.

Раздел 2. Диагностика.

Практика : Стартовая диагностика физической подготовленности. Итоговая диагностика физической подготовленности.

Раздел 3. Подвижные игры.

Теория: Классификация подвижных игр. Игровые виды спорта.

Практика: Кого назвали, тот и ловит. Подвижная цель. Забей в ворота. 10 передач. Метко в корзину. Подбрось, поймай. Передал – садись. Перетягивание.

Кто сильнее. Бой петухов. Черные и белые. Волк и овцы. Бег с мячом. Рыбаки и рыбки. Караси и щука. Кружева. Вызов номеров. Спортивная эстафета. Падающая палка. Третий лишний. Стенка. Обман. Лови — не лови. Пионербол. Минифутбол.

Раздел 4. Игры народов мира.

Теория: Из истории народных игр. Народные игрища.

Практика: Аисты (Украина). Верх – низ (Пакистан). Я есть (Карелия). Держи за хвост (Туркмения). Один в кругу (Венгрия). Коршун (Россия). Чай-чай. (Узбекистан). Шарик в ладони (Бирма). Вытащи платок (Азербайджан). Квинта (Литва).

Раздел 5. Развитие физических качеств.

Практика : Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие ловкости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Игры на внимание. Развитие координации движений. Развитие точности. Развитие скорости. Развитие чёткости. Прыжки. Упражнения в прыжках. Подтягивание. Метание. Бег. Игры со скакалкой на выносливость. Элементы строевой подготовки. Челночный бег 3x10 метров. Бег на 30 метров. Эстафетная палочка. Комбинированные упражнения. Комбинация игр на развитие ловкости. Смешанные передвижения. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Бег на короткую дистанцию. Бег с изменением направления. Ведение мяча. Дриблинг. Многоскоки. Игры на развитие координации движений. Соревнования по минифутболу. Упражнения в прыжках. Эстафета с различными прыжками. Комбинированные эстафеты. Бег на длинную дистанцию. Сдача нормативов.

Раздел 6. Воспитательная работа.

Практика: Веселые старты: «Осенние перевёртыши». Эстафеты: «Новогодний марафон». Эстафета: «Служить отчизне суждено тебе и мне!». Игровая программа: «Конопатые девчонки». Веселые старты: «Ура! Каникулы!», Игровая программа: «Есть такая профессия – Родину защищать!», Урок мужества «Они сражались за Родину!».

Раздел 7. Итоговое занятие. ТБ.

Практика: Праздник здоровья.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- сформируются личностные качества: сила, воля, выносливость, терпение, уважение, внимательность, коммуникабельность;
- сформируется культура игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм, как наследию истории народов мира;
- появится мотивация к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- укрепляются двигательные умения, обогатится двигательный опыт учащихся;
- сформируются навыки организации активного досуга;

- приобретут навыки общения, коммуникабельности и самоорганизации.

Образовательные (предметные) результаты:

- узнают правила проведения подвижных игр;
- познакомятся с играми народов мира;
- научатся выполнять упражнения на развитие физических качеств;

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.**

2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма проведения	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1.	Введение в программу. ТБ. Игры на общение	1	беседа	Беседа		
2.	Стартовая диагностика физической подготовленности	1	тестирование	Тестирование		
3.	Классификация подвижных игр. П/и. Кого назвали, тот и ловит	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
4.	П/и. Подвижная цель.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
5.	Игровые виды спорта. П/и. Забей в ворота.	1	Презентация Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
6.	П/и. 10 передач.	1	игра	педагогическое наблюдение		
7.	П/и. Метко в корзину.	1	игра	педагогическое наблюдение		
8.	П/и. Подбрось, поймай.	1	игра	педагогическое наблюдение		
9.	П/и. Передал – садись.	1	игра	педагогическое наблюдение		
10.	П/и. Перетягивание.	1	игра	педагогическое наблюдение		
11.	П/и. Кто сильнее.	1	игра	педагогическое наблюдение		
12.	Из истории народных игр. П/и. Бой петухов.	1	практическое занятие	педагогическое наблюдение		
13.	П/и. «Чёрные и белые»	1	игра	педагогическое наблюдение		
14.	П/и. Волк и овцы.	1	игра	педагогическое наблюдение		
15.	Веселые старты: «Осенние перевёртыши».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
16.	П/и. Бег с мячом.	1	игра	педагогическое наблюдение		
17.	П/и. Рыбаки и рыбки.	1	игра	педагогическое наблюдение		

18.	П/и. Караси и щука.	1	игра	педагогическое наблюдение		
19.	П/и. Кружева.	1	игра	педагогическое наблюдение		
20.	П/и. Вызов номеров.	1	игра	педагогическое наблюдение		
21.	П/и. Спортивная эстафета.	1	игра	педагогическое наблюдение		
22.	П/и. Падающая палка.	1	игра	педагогическое наблюдение		
23.	П/и. Третий лишний.	1	игра	педагогическое наблюдение		
24.	П/и. Стенка	1	игра	педагогическое наблюдение		
25.	П/и. Обман.	1	игра	педагогическое наблюдение		
26.	П/и. Лови — не лови.	1	игра	педагогическое наблюдение		
27.	П/и. Пионербол.	1	игра	педагогическое наблюдение		
28.	П/и. Мини-футбол.	1	игра	педагогический анализ		
29.	Эстафеты: «Новогодний марафон».	1	Практическое занятие	педагогический анализ		
30.	Народные игрища П/и. Аисты (Украина).	1	Презентация	педагогическое наблюдение		
31.	П/и. Верх – низ (Пакистан).	1	игра	педагогическое наблюдение		
32.	П/и. Я есть (Карелия).	1	игра	педагогическое наблюдение		
33.	П/и. Держи за хвост (Туркмения).	1	игра	педагогическое наблюдение		
34.	П/и. Один в кругу (Венгрия).	1	игра	педагогическое наблюдение		
35.	П/и. Коршун (Россия).	1	игра	педагогическое наблюдение		
36.	П/и. Чай-чай. (Узбекистан).	1	игра	педагогическое наблюдение		
37.	П/и. Шарик в ладони (Бирма).	1	игра	педагогическое наблюдение		
38.	П/и. Вытащи платок (Азербайджан).	1	игра	педагогическое наблюдение		
39.	П/и. Квинта (Литва).	1	игра	педагогическое наблюдение		
40.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	Практическое занятие	тестирование		
41.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	1	Практическое занятие	тестирование		
42.	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на	1	Практическое занятие	тестирование		

	полу.				
43.	Элементы строевой подготовки.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
44.	Эстафета: «Служить отчизне суждено тебе и мне!».	1	Практическое занятие	педагогический анализ	
45.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Практическое занятие	тестирование	
46.	Эстафета с различными прыжкам	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
47	Развитие силы. Игры со скакалкой на выносливость.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
48	Игровая программа: «Конопатые девчонки».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
49	Сдача нормативов.	1	Практическое занятие	тестирование	
50	Комбинированные эстафеты.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
51	Ведение мяча. Дриблинг	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
52	Соревнования по мини-футболу.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
53	Игры на развитие координации движений	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
54	Комбинированные упражнения.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
55	Прыжки.	1	Практическое занятие	тестирование	
56	Развитие быстроты. Бег на 30 метров.	1	Практическое занятие	тестирование	
57	Развитие силы. Подтягивание.	1	Практическое занятие	тестирование	
58	Развитие ловкости. Упражнения в прыжках.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
59	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
60	Развитие выносливости. Вис на перекладине.	1	Практическое занятие	тестирование	
61	Игры на внимание. Комбинация игр на развитие ловкости.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
62	Эстафетная палочка.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
63	Развитие координации движений. Челночный бег 3х10 метров.	1	Практическое занятие	тестирование	
64	Развитие точности. Метание.	1	Практическое занятие	тестирование	
65	Развитие скорости. Бег.	1	Контрольные нормативы	тестирование	
66	Развитие чёткости.	1	Контрольные нормативы	педагогическое наблюдение	

67	Есть такая профессия – Родину защищать!	1	Практическое занятие	педагогический анализ		
68	Урок мужества «Они сражались за Родину!»	1	соревнование	педагогический анализ		
69	Бег на длинную дистанцию.	1	игра	тестирование		
70	Итоговая диагностика физической подготовленности.	1	Практическое занятие	тестирование		
71	Веселые старты: «Ура! Каникулы!».	1	соревнование	педагогический анализ		
72	Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	1	Праздник здоровья	педагогический анализ		
	Итого:	72				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Веселый мяч», соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 12-ти человек:

мячи	12 шт.
скамейки	10 шт.
маты	4 шт.
конусы	12 шт.
скакалки	12 шт.
шведская стенка	2 шт.
гимнастические палки	12 шт.
мел	1 уп..
корзина	2 шт.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Веселый мяч» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог, реализующий программу «Веселый мяч» имеет высшее образование. В 2003 году окончила ГОУ ВПО "Московский государственный институт стали и сплавов (технологический университет)" Белгородская область по специальности "Бухгалтерский учет и аудит" квалификация

Экономист. В 2023 году прошла переподготовку в АНО ДПО "Московская академия профессиональных компетенций" г. Москва по квалификации Учитель физической культуры. Педагогический стаж на 1сентября 2024г. – 1год

Педагог прошёл курсы повышения квалификации по программам:

–«Методика обучения дисциплине «Физическая культура» в начальной, основной и средней школе в условиях реализации ФГОС НОО, ООО и СОО третьего поколения». ООО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ" г. Абакан (2023г.)

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Веселый мяч» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней освоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).
- мониторинг личностного развития;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: с целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

2.5. Оценочные материалы.

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся объединения «Веселый мяч»

№ п/п	Фамилия, имя	знание правил проведения подвижных игр	знание и умение выполнять упр. на развитие ФК	знание истории и значения комплекса ГТО	выполнение нормативов	владение мячом	соблюдение нравственных норм и правил поведения	умение слушать и слышать педагога	инициативность и самостоятельность
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

0 баллов –критерий не проявляется; **1 балл** –критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** –критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** –критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

Диагностика сдачи норм ГТО для школьников 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1.1	Челночный бег 3х10 метров(секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров(секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м(мин,сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Правила выполнения упражнений для школьников 6-8 лет:

1.2 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;

4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;

- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1.1	Бег на 30 метров(секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м(мин, сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

Правила выполнения упражнений для школьников 9-10 лет:

1 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с

твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с пригибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Раздел/ модуль программ ы	Вводн ое занят ие	Диагности ка	Подвижны е игры	Игры народов мира	Развитие физически х качеств	Воспитате льная работа	Итогов ое занятие
------------------------------------	----------------------------	-----------------	--------------------	-------------------------	------------------------------------	------------------------------	-------------------------

2.4. Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный,
- объяснительный,
- рефлексивный
- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,
- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые занятия.

Форма	беседа , игра	соревнован ие	игра	практическое занятие, игра	практическое занятие	соревнован ие, игра	практическое занятие
Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	объяснение	игровой, соревновательный, задание	игровой, соревновательный, задание	игровой, соревновательный, задание	игровой, соревновательный, задание	игровой, соревновательный, задание	беседа, разбор
Техническое оснащение занятия	скамейки	секундомер , перекладина, скамья, мат	мячи, корзина, конусы, мел, скакалки, гимн. палки	мячи, мел, стойки	маты, шведская стенка, скамейки	мячи, конусы, мел, стойки, скамейки, корзины	скамейки
Форма подведения итогов	беседа	игровые упражнения, эстафеты, наблюдение	игровые упражнения, наблюдение	игровые упражнения, наблюдение	игровые упражнения, эстафеты, наблюдение	беседа, наблюдение	беседа

2.6. Список литературы.

Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642; Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3

сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека

факторов среды обитания»;

Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель Жадаев Д.Н., заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе, 2023 г.;

Устав учреждения.

Для педагогов:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Инфра-М, 2006. – 287 с.
http://www.studmed.ru/ashmarin-ba-teoriya-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya_5f79cab155a.html
 2. Безрукова, В. С. Педагогика: учебное пособие / В. С. Безрукова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013.<http://www.koob.ru/bezrukova/>
 3. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. - М.: Академия, 2000. -165с.

4. Каджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие / Ю. Г. Каджаспиров. - М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
5. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.:Олимпия, Человек, 2010. <http://infopedia.su/16x19ac.html>
6. Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008.
http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_15880.pdf
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/10/kartoteki-igr-dlya-doshkolnikov-avtor-penzulaeva-l-i>
8. Спирина М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. – Белгород, изд-во ПОЛИТЕРРА, 2010.<http://nauka-pedagogika.com>
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика Физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М., 2001. - 299 с.
10. <http://pandia.ru/text/78/020/27729.php>

Для родителей (законных представителей):

1. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать. – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
4. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
5. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Для детей:

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013. <http://sunduchok-knig.by/shop/the-development-of-the-children/i-vzrosleiu-i-grow/all-about-my-body-50-important-tips-for-the-perfect-health-and-appearance/>
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014.<https://iknigi.net/avtor-elena-kachur/87502-esli-hochesh-byt-zdorov-elena-kachur/read/page-1.html>
3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013.https://www.clever-media.ru/books/vse_o_moem_zdorove_kak_pravilno_i_vkusno_pitatsya_chtoby_byt_zdorovym_umnym_i_krasivym/
4. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г. <https://knigogid.ru/books/256985-azbuka-zdorovya>

Приложение 1

Подвижные игры.

Кого назвали, тот и ловит

Игра хорошо подходит для знакомства и помогает выучить имена всех людей в компании.

Дети в свободном порядке передвигаются по площадке, а ведущий подкидывает мяч повыше и называет имя. Услышав своё, ребёнок должен поймать мяч.

Подвижная цель.

Учащиеся встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий должен остановить мяч, ногами у игроков. От кого остановлен мяч, тот становится водящим.

Забей в ворота.

Учащиеся становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно к нападающим. Затем учащиеся меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забьет мячей в ворота.

10 передач.

Учащиеся становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу учащиеся начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Метко в корзину.

Учащиеся делятся на две команды, распределяются по площадке и становятся в середине ее на указанное место. У одних в руках мяч, и они по сигналу педагога ведут мяч к корзине, останавливаются и бросают двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Подбрось, поймай.

Учащиеся распределяются по площадке. Каждый выполняет подбрасывание мяча вверх и ловит его двумя руками. По команде нужно найти себе пару и перебрасывать мяч друг другу заданными способами. Выигрывает пара, которая меньше всех уронила мяч.

Бег с мячом.

Учащиеся делятся на команды, выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Первый участник бежит с двумя разными по размеру мячами до обруча и любой мяч кладет в обруч. Возвращается к команде. Передаёт первому стоящему игроку второй мяч, а сам становится в конце, за последним игроком. Игрок с мячом добегает до обруча, меняет мячи и возвращается к команде, передаёт мяч следующему игроку. Последний игрок

возвращается с двумя мячами. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

Передал – садись.

Учащиеся делятся на команды, выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполнят заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока, потерявшего мяч.

«Перетягивание».

Два учащихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку. Каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

«Кто сильнее».

Два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, упервшись друг другу в предплечья. Каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

«Бой петухов».

Два учащихся выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

«Черные и белые».

В центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Как только ведущий назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

«Волки и овцы».

Назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

«Рыбаки и рыбки».

Игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

«Караси и щука».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10-15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий-«щука», а остальные участники игры-«караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде педагога «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3-4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8-10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14-16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

«Кружева».

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой - «ткач». Остальные учащиеся становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1-1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» - у второй и т. д. По сигналу педагога (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

«Вызов номеров».

Учащиеся делятся на две группы, каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Группы выстраиваются в колоны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

«Эстафета».

Учащиеся выстраиваются в колонны. По сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

«Падающая палка».

Учащиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном

положении. Водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

Стенка

Игроки становятся в колонну напротив стены. Лучше выбрать глухую, без окон. Первый в колонне игрок бросает мяч повыше — так, чтобы он ударился о стену и отскочил, после чего отбегает и встает последним.

Следующий за ним человек должен поймать мяч и повторить действие. Кто не успел — выбывает из игры.

Обман.

Дети собираются в круг и убирают руки за спину, а водящий встаёт в центр. Он бросает мяч любому игроку, и тот должен поймать его.

Суть в том, что мяч можно кидать по-настоящему или только делать вид. Если игрок достанет руки из-за спины, но ничего не поймает, он меняется местами с игроком в центре.

Лови — не лови

Есть несколько вариаций этой игры — с простыми командами и с различными заданиями.

Игроки встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, подавая команды. Если при броске звучит «лови», нужно поймать мяч, если «не лови» — отбить его. Тот, кто не выполнит команду, выбывает из игры или получает штрафное очко, если участников мало.

Можно сделать игру сложнее, добавив какое-то задание. Например, если при броске прозвучало название животного, мяч ловится, если что-то другое — отбивается. Можно брать совершенно любые категории: страны, предметы мебели, насекомые, мужские или женские имена и так далее.

Игры народов мира.

Аисты (Украина).

Учащиеся становятся в один общий круг и изображают аистов. Каждый аист очерчивает вокруг себя круг диаметром в один метр - гнездо. У водящего нет гнезда, он стоит в центре круга. По сигналу водящего все аисты поднимают правую ногу и стоят на одной левой. Водящий прыгает по кругу на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и запрыгивает в него. Как только в гнезде окажется два аиста, оба они должны выскочить из гнезда и, прыгая на одной ноге, обогнуть общий круг - один справа, другой слева; ногу разрешается менять. Остальные аисты могут в это время опустить ногу. Тот, кто вернется в гнездо первым, занимает его, опоздавший становится водящим.

Верх – низ (Пакистан).

Учащиеся свободно распределяются по площадке. Выбирается водящий. Если водящий кричит слово «Низ», на земле оставаться нельзя — нужно как можно быстрее прыгнуть на пенек, скамейку. Если же прозвучала

команда «Верх», все должны спуститься на землю. Тот, кого «засалили», становится водящим.

Я есть (Карелия).

Учащиеся делятся на две равные команды и с помощью жребия определяют, какая из них будет выходить первой. На середине площадки обозначаются 2 линии, с расстоянием 2 – 3 метра, за которыми друг против друга выстраиваются команды в шеренги. Игра начинается с того, что игроки убегающей команды вместе хлопают в ладоши, быстро поворачиваются и устремляются к своему краю площадки. Водящая команда устремляется за ними, стараясь коснуться любого убегающего, прежде чем тот пересечёт свою линию. Тот игрок, которого задели, должен громко произнести: «Олента!» («Я есть!»). После чего он и вся его команда разворачиваются и принимаются ловить игроков водящей команды, стремящихся убежать за черту в конце своей площадки. Игра продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся в полном составе убежать за черту. Затем водит другая команда.

Держи за хвост (Туркменистан).

Учащиеся распределяются по ролям: водящий – «волк», все остальные игроки – «овцы». Водящий находится в центре круга, который образуют «овцы». «Волк» притворяется спящим, «овцы», двигаясь по кругу, поют какую-нибудь песню. Постепенно «овцы» медленно начинают сходить к центру, стремясь дотронуться до «волка». «Волк» же, неожиданно вскочив, принимается ловить «овец». Важно помнить, что водящий может начать игру только после того, как одна из «овец» дотронется до него. Пойманная «овца» становится «волком», и игра продолжается тем же образом.

Венгерская игра: один в кругу.

Игроки образуют круг, диаметром не превышающий 10 м. В центр круга становится водящий. Игроки кидают друг другу маленький мячик. Водящий старается его перехватить. В удобный момент любой из игроков может бросить мяч в водящего. Если водящему не удалось увернуться от мяча, он остается в центре круга. Если удалось, он покидает круг, а его место занимает игрок, бросавший мяч. Если водящему удалось перехватить мяч, брошенный в него, или во время передачи от игрока к игроку, он может бросить мяч в любого игрока. Если попадет - игрок займет его место, если нет - остается водить дальше.

Коршун (Россия).

Среди учащихся распределяются роли: один становится «коршуном», другой – «курицей», все остальные – «цыплятами». «Цыплята» выстраиваются в колонну за «курицей» по-модному, крепко держась за пояс друг друга. Игра начинается с диалога:

- Коршун, коршун, что с тобой? – хором спрашивают «цыплята».
- Я ботинки потерял, - отвечает «коршун».
- Эти? – курица и вслед за ней «цыплята» выставляют правую ногу в сторону.
- Да! - кричит «коршун» и бросается ловить «цыплят».

«Курица» при этом защищает «цыплят», не толкая «коршуна». Пойманный «цыплёнок» выходит из игры.

Чай-чай! (Узбекистан).

Учащиеся располагаются на площадке, обведенной чертой. Водящий кричит: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны догнать его и коснуться рукой. Игрок, до которого удалось коснуться, становится « заводилой ». Он тоже, закричав: « Чай-чай! » - подняв руку, бежит по площадке. Игра возобновляется. Тот игрок, которому удается долгое время оставаться не пойманным, считается победителем.

Играющие не должны выходить за пределы площадки; нарушившие правила не принимают участия в игре в течение одного её построения.

Квинта (Литва)

Это литовская игра, в которой участвуют пять человек. На земле или асфальте вычерчивают прямоугольный квадрат со стороной 10 м. Четверо участников становятся в углы квадрата. В центре квадрата чертят круг диаметром 1,5 м, в него становится пятый игрок – квинта. Угловые игроки бросают в него мячом, а квинта старается увернуться от мяча, не выходя за пределы круга. Попавший в квинту игрок занимает его место.

Вытащи платок (Азербайджан)

Это азербайджанская игра, в которую играют 10 и более человек. Инвентарём служат платки. Две команды выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии. Между ними проводится черта. У каждого сзади за пояс заткнут носовой платок или косынка. По жребию одна из команд становится водящей. По команде судьи дети двигаются вперед (водящие стоят на месте), переходят черту, и тут судья кричит: « Огонь! » Игроки бегут обратно, а противники (водящие) стремятся их догнать, чтобы вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями.

Шарик в ладони (Бирма)

Игра из Бирмы в которую, играют не менее шести игроков с одним шариком или камешком. Игроки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 30 - 40 см друг от друга. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке шарик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги.

Соседи справа и слева должны схватить его прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и тогда игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.