

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 11 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор Ю. Пашинцева/
приказ № 65 от 11 августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Подвижные игры»
направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 2 года
Возраст детей: 7-10 лет**

Программу подготовила
педагог дополнительного образования
Дашанова Галина Николаевна

с.Тербуны 2022 год

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других.

Игры наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав учреждения.

Особенности программы.

Предлагаемая программа знакомит учащихся с играми, игровыми ситуациями. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные)
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Цель: воспитание самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

Обучающие:

- приобретение знаний о играх, о традициях, истории ;
- обучение разнообразным правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7-10 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 2 года. Для выполнения поставленных задач программой предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.

При организации занятий, важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Количество воспитанников в группе от 10 до 15 человек

Режим занятий:

- группа 1 года обучения:

периодичность занятий: 3 часа в неделю продолжительностью 45 минут

общее количество часов: 108 часов

- группа 2 года обучения:

периодичность занятий: 3 часов в неделю продолжительностью 45 минут

общее количество часов: 108 часов

Программа реализуется через следующие формы:

На занятиях применяются разные формы подвижных игр: сюжетно-ролевые игры (участники сами определяют цель и правила игры); игры-забавы; имитирующие игры.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при игре;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных

действий. Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении игры.

Планируемые результаты 1 год обучения:

Учащиеся должны **знать**:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; Учащиеся должны **уметь**:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Планируемые результаты 2 год обучения

Учащиеся должны **знать**:

- правила техники безопасности;

значение подвижных игр для здоровья

- хорошо знать правила игр. Учащиеся должны **уметь**:

- играть по правилам в игры под руководством педагога. Учащиеся должны **применять** свои знания для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Форма реализации программы: очная

Учебный план программы «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теоретических	практических	всего	
1	Подвижные игры (1-й год обучения)	26	82	108	Карта образовательных достижений
2	Подвижные игры (2-й год обучения)	23	81	108	Карта образовательных достижений
	Итого	49	163	216	

Содержание программы

1 год обучения

Тема 1. Мир движений. Значение игр в жизни человека. Игры: «Игра белок», «Разведчики», «Щенок».

Тема 2. Красивая осанка: что это такое. Игры: «Хвостики», «Паровоз».

Тема 3. Учись быстроте и ловкости. Игры: «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».

Тема 4. Сила нужна каждому. Игры: «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками», «Очистить свой сад от камней».

Тема 5. Ловкий. Гибкий. Игры: «Снип-Снап», «Быстрая тройка».

Тема 6. Весёлая скакалка. История возникновения скакалки. Игры: «Медведь спит», «Весёлая скакалка».

Тема 7. Развитие быстроты. Игры: «Командные салки», «Сокол и голуби».

Тема 8. Кто быстрее? Одно из физических качеств человека. Игры: «Найди нужный цвет», «Разведчики».

Тема 9. Ловкая и коварная гимнастическая палка. Гимнастическая палка – это гимнастический предмет. Игры: «Ноги выше от земли», «Выбегай

из круга». **Тема 10.Выбираем бег.** Игры: «Кто быстрее?», «Сумей догнать».

Тема 11.Метко в цель. Упражнения для развития меткости. Игры: «Метко в цель», «Салки с большими мячами».

Тема 12.Путешествие по островам. Виды путешествий. Что такое остров? Игры: «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте».

Тема 13.Развиваем точность движений. Где это может пригодиться? Игры: «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот».

Тема 14.Зимнее солнышко. Времена года. Зимние приметы в природе. Игры: «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», «Кто быстрее приготовиться».

Тема 15. Игры на свежем воздухе. Из чего состоит воздух. Игры: «Штурм высоты», «Поезд», «Салки», «Мы строим крепость» и др. по выбору учащихся.

Тема 16.Удивительная пальчиковая гимнастика. Игры: «Метание в цель», «Попади в мяч».

Тема 17.Развитие скоростных качеств. Игра «Быстро в строй».

Тема 18.Развитие выносливости. Игры: «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки».

Тема 19.Развитие реакции. Игры: «Пустое место», «Часовые и разведчики».

Тема 20.Мир движений и здоровья. Игры: «Хвостики», «Падающая палка» «Прыжок за прыжком».

Тема 21.Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Игры: «Точный поворот», «Второй лишний».

Праздник игр.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теорет.	практ.
1	Мир движений. Значение игр в жизни человека.	6	2	4
	Игры: «Игра белок», «Разведчики», «Щенок».			
2	Красивая осанка: что это такое.	5	1	4
	Игры: «Хвостики». «Паровоз».			
3	Учись быстро и ловко.	6	1	5
	Игры: «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».			
4	Сила нужна каждому.	7	2	5
	Игры: «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками» «Очистить свой сад от камней».			
5	Ловкий. Гибкий.	5	1	4
	Игры: «Снип–Снап», «Быстрая тройка».			
6	Весёлая скакалка. История возникновения скакалки.	3	1	2
	Игры: «Медведь спит», «Весёлая скакалка».			
7	Развитие быстроты.	4	1	3
	Игры: «Командные салки», «Сокол и голуби».			
8	Кто быстрее? Одно из физических качеств человека. Игры:	5	1	4

	«Найди нужный цвет», «Разведчики».			
9	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	4	1	3
	Игры: «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».			
10	Метко в цель. Упражнения для развития меткости. Игры:	5	1	4
	«Метко в цель», «Салки с большими мячами».			
11	Путешествие по островам. Виды путешествий. Что такое остров?	6	2	4
	Игры: «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте».			
12	Развиваем точность движений. Где это может пригодиться?	6	2	4
	Игры: «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».			
	«Воробушки и кот».			
13	Зимнее солнышко. Времена года. Зимние приметы в природе.	9	2	7
	Игры: «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», «Кто быстрее приготовиться».			
14	Игры на свежем воздухе.	9	1	8
	Игры: «Метание в цель», «Попади в мяч».			
15	Удивительная пальчиковая гимнастика.	4	1	3
	Игры: «Метание в цель», «Попади в мяч».			
16	Развитие скоростных качеств.	3	1	2
	Игра «Быстро в строй».			
17	Развитие выносливости.	5	1	4
	Игры: «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки».			
18	Развитие реакции.	4	1	3
	Игры: «Пустое место», «Часовые и разведчики».			
19	Мир движений и здоровья.	6	2	4
	Игры: «Хвостики», «Падающая палка» «Прыжок за прыжком».			
20	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	5	1	4
	Игры: «Точный поворот», «Второй лишний».			
21	Парад игр	1	-	1
Итого		108	26	82

Содержание программы 2 год обучения

Тема 1. Введение в образовательную программу. Краткое содержание программы «Познаем мир через игру». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

Тема 2. Координация движений». Игры с закрытыми глазами: «Комический бокс», «Друг для друга потруднее», «Золото хороню», «Жмурки со жгутом».

Тема 3. Развиваем важные качества человека. Игры для развития ловкости, быстроты

реакции, бега. Игры: «Перейди болото», «Мотальщицы», «Медведь и колода», «Перегонки и запуски», «Тяни-толкай», «Репка», «От носа к носу», «Наседка и коршун», «Круговые салки», «Ловкие ребята», «Заяц без логова», «Пустое место», «Быстро по местам», «Охотники», «Быстро шагай», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Мяч среднему». «Гонка мячей по кругу», «Бой с мячом».

Тема 4. Игры для развития внимания. Где это может пригодиться?

Игры: «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Волк во рву», «Птицы и клетка», «Тарелка кружится», «Кругом коленки», «Узнай свой цвет».

Тема 5. Игры малой подвижности.

Игры: «Игра в садовника», «Кто летает?», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Тема 6. Игры с метанием, бросанием и ловлей.

Игры: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Сбей мяч», «Школа мяча», «Мяч водящему», «Серсо».

Тема 7. Игры с лазаньем.

Игры: «Кто скорее добежит до флажка», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении».

Тема 8. Игры с прыжками.

Игры: «Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку».

Тема 9. «Подготовка к празднику Игр».

Повторение ранее выученных игр из раздела «Игры с закрытыми глазами», «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега», «Игры на развитие внимания».

Тема 10. «Праздник Игр».

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теорет.	практ.
1	Введение в образовательную программу.	1	1	-
	Краткое содержание программы «Познаем мир через игру». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.			
2	Координация движений.	8	2	6
	Игры с закрытыми глазами. «Комический бокс», «Друг для друга потруднее», «Золото хороню», «Жмурки со жгутом».			
3	Развиваем важные качества человека.	30	5	25
	Игры для развития ловкости, быстроты реакции, бега. Игры: «Перейди болото», «Мотальщицы», «Медведь и колода», «Перегонки и запуски», «Тяни-толкай», «Репка», «От носа к носу», «Наседка и коршун», «Круговые салки», «Ловкие ребята», «Заяц без логова», «Пустое место», «Быстро по			

	местам», «Охотники», «Быстро шагай», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Мяч среднему». «Гонка мячей по кругу», «Бой с мячом».			
4	Игры для развития внимания. Где это может пригодиться?	12	3	9
	Игры: «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Волк во рву», «Птицы и клетка», «Тарелка кружится», «Кругом коленки», «Узнай свой цвет».			
5	Игры малой подвижности.	8	2	6
	Игры: «Игра в садовника», «Кто летает?», «Сделай фигуру», «Зеркало».			
6	Игры с метанием, бросанием и ловлей.	14	6	8
	Игры: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Сбей мяч», «Школа мяча», «Мяч водящему», «Серсо».			
7	Игры с лазаньем.	5	1	4
	Игры: «Кто скорее добежит до флажка», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении».			
8	Игры с прыжками.	15	3	12
	Игры: «Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку».			
9	Подготовка к Празднику игр.	9	-	9
	Повторение ранее выученных игр из раздела «Игры с закрытыми глазами», «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега», «Игры на развитие внимания».			
10	Праздник игр.	2	-	2
Итого:		108	23	81

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по курсу «Подвижные игры»

Начало учебного года – 01.09.2022.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Календарь занятий

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
1 год обучения	01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2023-08.01.2022.	09.01-25.05.2023.	19 недель	Декабрь, май	36 недель
2 год обучения	01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2023-08.01.2022.	09.01-25.05.2023.	19 недель	Декабрь, май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
Начало учебных занятий	01 сентября (1-15 сентября комплектование)

Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия (академический час)	7-10 лет - 45 мин.
Промежуточная аттестация	20-25 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
Окончание учебного года	25 мая
Каникулы летние	С 01.06. по 31.08.2023. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 108 часов в год, 3 часа в неделю: 3 раз в неделю по 1 часу.

2 год обучения 108 часов в год, 3 часа в неделю: 3 раз в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 7-10 лет, рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Подвижные игры» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится по итогам года. Форма проведения промежуточной аттестации: заполнение «Карты образовательных достижений» вместе с педагогом.

Оценочные материалы

Карта образовательных достижений

Название курса, кол-во часов _____

Ф.И.О. учащегося _____

№ п/п	Показатели результативности освоения курса	Оценка результативности освоения курса		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)

1.	Теоретические знания			
2.	Практические умения и навыки			
3.	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4.	Потребность в самообразовании и саморазвитии			
5.	Применение знаний и умений в социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

После оценки каждого параметра результативности освоения курса, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения курса в соответствии с нижеприведенной шкалой:

1 – 4 балла – курс освоен на низком уровне;

5 – 10 баллов – курс освоен на среднем уровне;

11 – 15 баллов – курс освоен на высоком уровне.

Карта образовательных достижений освоения курса заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения обучающимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого ребенка.

Методическое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

Материально – техническое обеспечение	Методическое обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> - школьный стадион - спортивный зал - баскетбольные мячи - набивные мячи - скакалки - разноцветные фишки - гимнастические маты - шведская стенка - гимнастические скамейки 	<ul style="list-style-type: none"> - методическая литература по подготовке к проведению подвижных игр.

Список литературы для педагога:

1. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г
2. Е.М.Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
3. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

4. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО ,2007 г.
5. Е.Н. Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983
6. В. Надеждина. 500 игр и заданий для чудо-воспитания. - Минск, 2007
7. В.Г. Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.,1986.
8. Барканов СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
9. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
10. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
11. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
12. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
13. Константинов Ю.С. Туристическая игротека. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./физической культуры, 1983.
14. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
15. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
16. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.
17. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
18. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Список литературы для родителей и детей:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

**Приложение к образовательной
программе №1**

**Календарно - тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
1		Мир движений. Значение игр в жизни человека.	2
2		Знакомство с правилами игры «Игра белок». Игра по правилам.	1
3		Знакомство с правилами игры «Разведчики».	2
4		Знакомство с правилами игры «Щенок».	1
5		Красивая осанка: что это такое?	2
6		Знакомство с правилами игры «Хвостики». Игра по правилам.	1
7		Знакомство с правилами игры «Паровоз». Игра по правилам. Повторение игры «Хвостики».	2
8		Учись быстроте и ловкости .	1
9		Знакомство с правилами игры «Прыжки». Игра по правилам.	2
10		Знакомство с правилами игры «Кто быстрее? ».	1
11		Знакомство с правилами игры «Самый координированный ». Игра по правилам.	2
12		Сила нужна каждому.	1
13		Знакомство с правилами игры «Кто сильнее».	2
14		Игра по правилам «Кто сильнее?».	1
15		Знакомство с правилами игры «Салки со стопами». Игра по правилам.	2
16		Знакомство с правилами игры «Очистить свой сад от камней ». Игра по правилам. Повторение игр «Салки со стопами», «Кто сильнее? «Удочка с прыжками ».	1
17		Ловкий. Гибкий.	2
18		Знакомство с правилами игры «Снип–Снап». Игра по правилам.	1
19		Знакомство с правилами игры «Быстрая тройка».	2
20		Веселая скакалка. История возникновения скакалки. Знакомство с правилами игры «Весёлая скакалка». Игра по правилам.	1
21		Знакомство с правилами игры «Медведь спит». Игра по правилам.	2
22		Развитие быстроты.	1
23		Знакомство с правилами игры «Командные салки». Игра по правилам.	2
24		Знакомство с правилами игры «Сокол и голуби». Игра по правилам.	1
25		Кто быстрее? Одно из физических качеств человека.	2

26		Знакомство с правилами игры «Найди нужный цвет». Игра по правилам.	1
27		Игра по правилам «Найди нужный цвет».	2
28		Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1
29		Знакомство с правилами игры «Ноги выше от земли». Игра по правилам	2
30		Знакомство с правилами игры «Выбегай из круга». Игра по правилам. Повторение игры «Ноги выше от земли».	1
31		Метко в цель. Упражнения для развития меткости.	2
32		Знакомство с правилами игры «Метко в цель». Игра по правилам.	1
33		Знакомство с правилами игры «Салки с большими мячами». Игра по правилам.	2
34		Путешествие по островам. Виды путешествий. Что такое остров?	1
35		Знакомство с правилами игры «Назови имя». Игра по правилам.	2
36		Знакомство с правилами игры «Бездомный заяц». Игра по правилам. Повторение игры «Назови имя».	1
37		Знакомство с правилами игры «Лягушки в болоте». Игра по правилам.	2
38		Развиваем точность движений. Где это может пригодиться?	1
39		Знакомство с правилами игры «Вращающаяся скакалка». Игра по правилам.	2
40		Знакомство с правилами игры «Подвижная цель». Игра по правилам.	1
41		Знакомство с правилами игры «Воробушки и кот». Игра по правилам. Повторение игры «Подвижная цель».	2
42		Зимнее солнышко. Времена года. Зимние приметы в природе.	1
43		Знакомство с правилами игры «Быстрый спуск». Игра по правилам.	2
44		Знакомство с правилами игры «Веер». Игра по правилам. Повторение игры «Быстрый спуск».	1
45		Знакомство с правилами игры «Паровозик». Игра по правилам.	2
46		Знакомство с правилами игры «Кто быстрее приготовиться». Игра по правилам.	1
47		Повторение ранее изученных игр.	2
48		Игры на свежем воздухе. Из чего состоит воздух.	1
49		Знакомство с правилами игры «Штурм высоты».	2
50		Знакомство с правилами игры «Поезд». Игра по правилам. Повторение игры «Штурм высоты».	1

51		Знакомство с правилами игры «Салки». Игра по правилам. Повторение игры «Поезд», «Штурм высоты».	2
52		Игра «Мы строим крепость».	1
53		Игры по выбору учащихся.	2
54		Удивительная пальчиковая гимнастика.	1
55		Знакомство с правилами игры «Метание в цель». Игра по правилам.	2
56		Знакомство с правилами игры «Попади в мяч». Игра по правилам. Повторение игры «Метание в цель».	1
57		Развитие скоростных качеств.	2
58		Знакомство с правилами игры «Быстро в строй». Игра по правилам.	1
59		Развитие выносливости.	2
60		Знакомство с правилами игры «Назови имя». Игра по правилам.	1
61		Знакомство с правилами игры «Лошадки». Игра по правилам. Повторение игры «Бездомный заяц», «Назови имя».	2
62		Развитие реакции.	1
63		Знакомство с правилами игры «Пустое место». Игра по правилам.	2
64		Знакомство с правилами игры «Часовые и разведчики». Игра по правилам.	1
65		Мир движений и здоровья.	2
66		Знакомство с правилами игры «Хвостики». Игра по правилам.	1
67		Знакомство с правилами игры «Падающая палка». Игра по правилам. Повторение игры «Хвостики».	2
68		Знакомство с правилами игры «Прыжок за прыжком». Игра по правилам. Повторение игры «Падающая палка», «Хвостики».	1
69		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	2
70		Знакомство с правилами игры «Точный поворот». Игра по правилам.	1
71		Знакомство с правилами игры «Второй лишний». Подготовка к празднику игр.	2
72		Праздник игр.	1
Итого			108

Приложение к образовательной
программе №2

Календарно тематическое планирование
2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Краткое содержание программы «Познаем мир через игру». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.	1
2	Координация движений. Знакомство с правилами игры «Комический бокс». Игра по правилам.	1
3	Игра по правилам «Комический бокс».	1
4	Знакомство с правилами игры «Друг для друга потруднее». Игра по правилам.	1
5	Повторение игры «Комический бокс».	1
6	Знакомство с правилами игры «Золото хороню». Игра по правилам.	1
7	Знакомство с правилами игры «Жмурки со жгутом». Игра по правилам.	1
8	Игра по правилам «Жмурки со жгутом». Повторение игр «Комический бокс», «Друг для друга потруднее», «Золото хороню».	1
9	Игры по выбору учащихся.	1
10	Развиваем важные качества человека: ловкость, быстроту реакции, бег.	1
11	Ловкость – важное качество человека.	1
12	Знакомство с правилами игры «Перейди болото». Игра по правилам.	1
13	Знакомство с правилами игры «Мотальщицы». Игра по правилам. Повторение игры «Перейди болото».	1
14	Знакомство с правилами игры «Медведь и колода». Игра по правилам. Повторение игр «Перейди болото», «Мотальщицы».	1
15	Для чего нужна быстрота реакции?	1
16	Знакомство с правилами игры «Тяни-толкай». Игра по правилам.	1
17	Знакомство с правилами игры «Репка». Игра по правилам.	1
18	Игра по правилам «Репка». Повторение игры «Тяни-толкай».	1
19	Знакомство с правилами игры «От носа к носу». Игра по правилам. Повторение игр «Тяни-толкай», «Репка».	1
20	Как правильно бегать?	1
21	Знакомство с правилами игры «Наседка и коршун». Игра по правилам.	1
22	Знакомство с правилами игры «Круговые салки». Игра по правилам. Повторение игры «Наседка и коршун».	1
23	Знакомство с правилами игры «Ловкие ребята». Игра по правилам.	1
24	Какие качества человека самые важные?	1
25	Знакомство с правилами игры «Заяц без логова». Игра по правилам. Повторение игры «Ловкие ребята».	1
26	Знакомство с правилами игры «Пустое место». Игра по правилам.	1
27	Знакомство с правилами игры «Быстро по местам». Игра по правилам.	1

28	Знакомство с правилами игры «Охотники». Игра по правилам.	1
29	Повторение игр «Пустое место», «Быстро по местам», «Охотники».	1
30	Упражнения для развития важных качеств человека.	1
31	Знакомство с правилами игры «Быстро шагай». Игра по правилам.	1
32	Знакомство с правилами игры «Не давай мяч водящему».	1
33	Игра по правилам «Не давай мяч водящему». Повторение игры «Быстро шагай».	1
34	Знакомство с правилами игры «Бой петухов». Игра по правилам.	1
35	Знакомство с правилами игры «Мяч среднему». Игра по правилам.	1
36	Знакомство с правилами игры «Гонка мячей по кругу». Игра по правилам.	1
37	Знакомство с правилами игры «Бой с мячом». Игра по правилам.	1
38	Повторение игр «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Бой с мячом».	1
39	Игры по выбору учащихся.	1
40	Игры для развития внимания. Где это может пригодиться?	1
41	Как развивать внимание?	1
42	Знакомство с правилами игры «Запрещённое движение». Игра по правилам.	1
43	Знакомство с правилами игры «К своим флажкам». Игра по правилам. Повторение игры «Запрещённое движение».	1
44	Знакомство с правилами игры «Волк во рву». Игра по правилам. Повторение игр «Запрещённое движение», «К своим флажкам».	1
45	Упражнения для развития внимания.	1
46	Знакомство с правилами игры «Птицы и клетка». Игра по правилам.	1
47	Знакомство с правилами игры «Тарелка кружится». Игра по правилам. Повторение игры «Птицы и клетка».	1
48	Повторение ранее изученных игр.	1
49	Внимание. Где это может пригодиться?	1
50	Знакомство с правилами игры «Кругом коленки». Игра по правилам.	1
51	Знакомство с правилами игры «Узнай свой цвет». Игра по правилам.	1
52	Игры малой подвижности.	1
53	Знакомство с правилами игры «Игра в садовника». Игра по правилам.	1
54	Знакомство с правилами игры «Кто летает?». Игра по правилам. Повторение игры «Игра в садовника».	1
55	Повторение игр «Игра в садовника», «Кто летает?»	1
56	Знакомство с правилами игры «Сделай фигуру». Игра по правилам.	1
57	Знакомство с правилами игры «Зеркало». Игра по правилам. Повторение игры «Сделай фигуру».	1

58	Чем полезны игры малой подвижности?	1
59	Игры по выбору учащихся.	1
60	Игры с метанием, бросанием и ловлей.	1
61	Правила техники безопасности при проведении игры с метанием, бросанием и ловлей.	1
62	Знакомство с правилами игры «Охотники и зайцы». Игра по правилам.	1
63	Знакомство с правилами игры «Брось за флажок». Игра по правилам. Повторение игры «Охотники и зайцы».	1
64	Знакомство с правилами игры «Попади в обруч». Игра по правилам. Повторение игр «Охотники и зайцы», «Брось за флажок».	1
65	Для чего развивать меткость?	1
66	Знакомство с правилами игры «Сбей кеглю». Игра по правилам.	1
67	Знакомство с правилами игры «Сбей мяч». Игра по правилам. Повторение игры «Сбей кеглю».	1
68	Знакомство с правилами игры «Школа мяча». Игра по правилам. Повторение игры «Сбей кеглю», «Сбей мяч».	1
69	Развиваем точность движений. Где это может пригодиться?	1
70	Знакомство с правилами игры «Мяч водящему». Игра по правилам.	1
71	Знакомство с правилами игры «Серсо». Игра по правилам. Повторение игры «Мяч водящему».	1
72	Повторение игр «Мяч водящему», «Серсо».	1
73	Повторение ранее изученных игр.	1
74	Игры с лазаньем.	1
75	Правила техники безопасности при лазании по предметам	1
76	Знакомство с правилами игры «Кто скорее добежит до флажка». Игра по правилам.	1
77	Знакомство с правилами игры «Медведи и пчелы». Игра по правилам. Повторение игры «Кто скорее добежит до флажка».	1
78	Знакомство с правилами игры «Пожарные на учении». Игра по правилам.	1
79	Игры с прыжками.	1
80	Учимся правильно прыгать.	1
81	Знакомство с правилами игры «Не оставайся на полу». Игра по правилам.	1
82	Игра по правилам «Не оставайся на полу».	1
83	Знакомство с правилами игры «Удочка». Игра по правилам. Повторение игры «Не оставайся на полу».	1
84	Игра по правилам «Удочка». Повторение игры «Не оставайся на полу».	1
85	Знакомство с правилами игры «С кочки на кочку». Игра по правилам. Повторение игр «Не оставайся на полу», «Удочка».	1
86	Игра по правилам «С кочки на кочку». Повторение игр «Не оставайся на полу», «Удочка».	1
87	Повторение игр «Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку».	1

88-89	Повторение ранее изученных игр.	2
90-94	Игры по выбору учащихся.	4
95-97	Подготовка к празднику игр. Разработка сценария праздника.	2
98-102	Повторение игр для праздника.	4
103-106	Репетиция «Праздника игр» по сценарию.	3
107-108	Праздник Игр.	2

Приложение №3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Тема	Форма проведения	Дата проведения
сентябрь			
1	День здоровья «Быстрее, выше, сильнее».	соревнование	12.09.2022 г
2	«Режим дня в жизни школьника».	беседа	26.09.2022 г
Октябрь			
3	Профилактика простудных заболеваний.	беседа	10.10.2022 г
4	«Я выбираю здоровый образ жизни».	дискуссия	24.10.2022 г
Ноябрь			
5	День здоровья «Богатырские забавы».	соревнование	14.11.2022 г
6	«Весёлые старты»	конкурс	28.11.2022 г
Декабрь			
7	Всемирный день борьбы со СПИДом	дискуссия	05.12.2022 г
8	«Олимпийцы среди нас»	эстафета	19.12.2022 г
Январь			
9	«Всемирный день здоровья»	КВН	16.01.2023 г
10	«Чистота - залог здоровья»	акция	30.01.2023 г
Февраль			
11	«Самый здоровый класс»	конкурс	06.02.2023 г
12	Веселые старты, посвященные 23 февраля	соревнование	20.02.2023 г
Март			
13	«День прыгуна»	игра	13.03.2023 г
14	«Здоровье-овощи плюс фрукты, плюс ягоды»	викторина	20.03.2023 г
Апрель			

15	«Оранжевый мяч»	игра	03.04.2023 г
16	«К стартам готов»	соревнование	17.04.2023 г
	Май		
17	«Всемирный день без табака»	лекция	16.05.2023 г
18	«Зарница»	игра	25.05.2023 г