Министерство образования и науки Кузбасса

Управление образования администрации Новокузнецкого муниципального района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества Новокузнецкого муниципального района»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Принята на заседании Педагогического Совета МБОУ ДО «ДДТ НМР»  Протокол № \_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |  |  |  | Утверждаю  Директор МБОУ ДО «ДДТ НМР»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Полетаева А.Ф./  Приказ №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. |

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

*физкультурно-спортивной направленности*

**«Здоровейка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Возраст учащихся: 7-11 лет  Срок реализации программы: 3года |
|  |  | Разработчик: Хащенко Надежда Витальевна педагог  дополнительного образования |

Новокузнецкий муниципальный округ

2022

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**
2. **Общая характеристика программы**

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана с учетом **нормативных документов:**

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (на 2018 – 2025 гг).

• Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

• Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09- 3242);

* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
* Устав МБОУ ДО «ДДТ НМР».

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную** **направленность.**

**Актуальность программы**. Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Отличительные особенности** – данная программа отличается от уже существующих тем, что данная программа модульная, развивает у обучающихся чувство коллективизма, сплоченности, сопереживания. Появляются спортивные навыки, проявляются индивидуальные физические и интеллектуальные качества.

Программа **физкультурно-спортивной направленности**

«Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

**Уровень освоения программы** – стартовый. На данном уровне используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, учебный материал имеет минимальную сложность.

**Адресат программы** – программа адресована тем, кто хочет вести здоровый образ жизни, повышать свою физическую и интеллектуальную активность, укреплять свое здоровье. Принимаются дети по желанию и наличию медицинской справки о состояние здоровья. Возрастная категория детей 7 – 11 лет. Условия набора – по желанию, при наличии справки о состоянии здоровья. Группы формируются по возрастным категориям.

**Объем и уровень освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения, объемом 108 часов. Первый год обучения – 36 часов, второй год обучения – 36 часов, третий год обучения – 36 часов. 1час в неделю.

**Формы организации деятельности, формы проведения занятий:** коллективная, групповая, а также используется индивидуальная форма работы, турнирная практика: командные и личные соревнования с другими группами. Теоретические занятия: беседы, сообщения и др.

Практические занятия: игры, эстафеты, соревнования, викторины, круглый стол и др.

Дистанционное обучение: чат-занятия, телеприсутствие, видеолекции, веб-занятия.

**Режим занятий**. Для реализации программы сформировано 3 группы обучающихся. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в каждой группе. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

**Цель и задачи программы:** формирование установок на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; создание условий для личностного и интеллектуального развития обучающихся.

**Задачи программы**:

**Задачи первого года обучения**

*Предметные*

* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья,
* обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* обучать упражнениям сохранения зрения;
* обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

*Личностные*

* воспитывать умение контролировать свои действия во время игры;
* воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* воспитывать привычку к самостоятельным физическим занятиям;
* формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

*Метапредметные*

* формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
* обучать умению использовать различные источники получения информации
* развивать физические качества, укреплять здоровье;
* расширять функциональные возможности организма.

**Задачи второго года обучения**

*Предметные*

* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья,
* обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* обучать упражнениям сохранения зрения;
* обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

*Личностные*

* воспитывать умение контролировать свои действия во время игры;
* воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в выбранном виде спорта в свободное время;
* формировать потребности к ведению здорового образа жизни
* воспитывать чувство взаимовыручки в команде.

*Метапредметные*

* формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
* совершенствовать навыки и умение игры в волейбол;
* обучать использовать различные источники получения информации;
* развивать физические качества, укреплять здоровье,
* расширять функциональные возможности организма

**Задачи третьего года обучения**

*Предметные*

* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья,
* обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* обучать упражнениям сохранения зрения;
* обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

*Личностные*

* воспитывать умение контролировать свои действия во время игры;
* воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в выбранном виде спорта в свободное время;
* формировать потребности к ведению здорового образа жизни
* воспитывать чувство взаимовыручки в команде.

*Метапредметные*

* формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
* совершенствовать навыки и умение игры в волейбол;
* обучать использовать различные источники получения информации;
* развивать физические качества, укреплять здоровье,
* развивать умение спокойно воспринимать неудачу в игре.

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Учебный план «Здоровейка». 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Формы контроля |
| Теория | Практика |
| 1. 1 | Введение. «Вот мы и в школе». | 5 | 2 | 3 | опрос |
| 1. 2 | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | Беседа опрос |
| 1. 3 | Моё здоровье в моих руках | 6 | 1 | 5 | Беседа |
| 1. 4 | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Беседа |
| 1. 5 | Чтоб забыть про докторов | 5 | 2 | 3 | Беседа |
| 1. 6 | Я и моё ближайшее окружение | 5 | 2 | 3 | Беседа |
| 1. 7 | «Вот и стали мы взрослей» | 4 | 2 | 2 | Промежуточный контроль |
|  | Итого | 36 | 15 | 21 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Учебный план «Здоровейка». 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Формы контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Введение. «Вот мы и в школе». | 5 | 2 | 3 | опрос |
| 2 | Питание и здоровье | 6 | 3 | 3 | Беседа опрос |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Беседа |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Беседа |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Беседа |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Беседа |
| 7 | «Вот и стали мы взрослей» | 4 | 2 | 2 | Промежуточный контроль |
|  | Итого | 36 | 16 | 20 |  |

**Учебный план «Здоровейка». 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Формы контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 5 | 2 | 3 | опрос |
| 2 | Питание и здоровье | 6 | 3 | 3 | Беседа опрос |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Беседа |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Беседа |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Беседа |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Беседа |
| 7 | «Вот и стали мы взрослей» | 4 | 2 | 2 | Промежуточный контроль |
|  | Итого | 36 | 16 | 20 |  |

**Содержание ДООП «Здоровейка»**

**1 год обучения**

***Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (5 ч.).*** Знакомство с учащимися, программой. ТБ на занятиях в ДТО. Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра. Просмотр мультфильма «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

***Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)*** Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи». Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие.

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (6 ч.)*** Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

***Дистанционное обучение:*** видеолекция.

***Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)*** Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие, интерактивные выставки.

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (5 ч).*** «Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусности. День здоровья «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие, телеприсутствие.

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (5 ч.)*** Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел».

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие.

***Раздел 7.  «Вот и стали мы взрослей» (4 ч.)*** Опасности в зимний период (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные привычки. Чему мы научились. Подведение итогов модуля.

***Дистанционное обучение:*** интерактивные выставки.

**Содержание ДООП «Здоровейка»**

**2 год обучения**

***Раздел 1.  Введение. «Вот мы и в школе» (5 ч.)*** Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья. ТБ на занятиях в ДТО

***Раздел 2.  Питание и здоровье (6 ч)*** Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу». «Что даёт нам море». Светофор здорового питания.

***Дистанционное обучение:*** видеолекции.

***Раздел 3.  Моё здоровье в моих руках (7 ч)*** Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммунитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья.

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие.

***Раздел 4.  Я в школе и дома (6 ч.)*** Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие.

***Раздел 5.  Чтоб забыть про докторов (4 ч.)*** С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). День здоровья «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие, телеприсутствие.

***Раздел 6.  Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)*** Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного.

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие.

***Раздел 7.  «Вот и стали мы взрослей» (4 ч)*** Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения. Подведение итогов модуля.

***Дистанционное обучение:*** интерактивная выставка.

**Содержание ДООП «Здоровейка»**

**3 год обучения**

***Раздел 1.  Введение «Вот мы и в школе» (5 ч)*** «Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья». ТБ на занятиях в ДТО.

***Раздел 2.  Питание и здоровье (6 ч)*** Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок».

***Дистанционное обучение:*** видеолекции.

***Раздел 3.  Моё здоровье в моих руках (7 ч)*** Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие.

***Раздел 4.  Я в школе и дома (6 ч.)*** Мой внешний вид –залог здоровья. «Доброречие». Спектакль С. Преображнский «Капризка». «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!»

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие, телеприсутствие.

***Раздел 5.  Чтоб забыть про докторов (4 ч)*** Шарль Перро «Красная шапочка». Движение -это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие.

***Раздел 6.  Я и моё ближайшее окружение (4 ч)*** Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.

***Дистанционное обучение:*** чат-занятие.

***Раздел 7.  «Вот и стали мы взрослей» (4 ч.)*** Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли.

***Дистанционное обучение:*** интерактивная выставка.

Подведение итогов модуля.

**Планируемые результаты и способы их проверки**

**1-й год обучения**

**Будут знать**:

- основные вопросы гигиены,

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника,

- основы рационального питания,

- способы сохранения и укрепление здоровья,

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность,

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- “полезные” и “вредные” продукты,

- значение режима питания.

**Будут уметь:**

**-** составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

**-** определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье.

**2-й год обучения**

**Будут знать**:

- основные составляющие ЗОЖ,

- основные вопросы гигиены,

- основы правильного питания, культуру питания,

- основные нормы поведения за столом,

- значение отдыха для здоровья человека,

- основные слагаемые здоровья,

- влияние вредных привычек на здоровье человека,

- основные правила оказания первой помощи при отравлениях

**Будут уметь**:

- заботиться о своем здоровье;

- правильно питаться, разрабатывать меню,

- вести себя за столом,

- рационально распределять время для отдыха и бодрствования,

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье,

- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении,

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья.

**3-й год обучения**

**Будут знать**:

- основные вопросы гигиены, в том числе личной,

- основы здорового питания,

- значение отдыха для здоровья человека,

- влияние природных факторов на здоровье человека,

- особенности влияния вредных привычек на здоровье человека,

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека,

- основные лекарственные растения и травы

**Будут уметь:**

- заботиться о своем здоровье;

- правильно питаться, разрабатывать меню,

- вести себя за столом,

- рационально распределять время для отдыха и бодрствования,

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье,

- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении,

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья.

**Способы проверки результатов**

- беседа;

* + зачеты по теоретическим основам знаний;
  + тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
  + практическая работа;
  + участие в соревнованиях;
  + сохранность контингента;
  + анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**Комплекс организационно-педагогических условий программы**

**Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение: м***ячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные; палка гимнастическая; скакалка детская; мат гимнастический; кегли; обруч детский; рулетка измерительная; щит баскетбольный тренировочный; сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная.

***Информационное обеспечение***: программа предусматривает использование Интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов).

***Кадровое обеспечение****: п*едагог по физической культуре, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

**Формы аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид аттестации | Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
| Текущая аттестация | по итогам полугодия | Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.  Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности.  Зачет |
| Аттестация результативности | В конце учебного года или курса обучения | Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения | Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности контрольное занятие, зачет, соревнование, тестирование.  Зачет |

**Методическое обеспечение:**

**Литература, используемая педагогом для разработки программы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. [Текст] / - М.: Просвещение, 2011. -77с.: ил.
2. Лях, В. И. Мой друг физкультура.[Текст] / - М. «Просвещение» 2006г. – 47с.
3. Лях, В.И., Зданевич,А.А.,Программа по физической культуре 1-11кл. [Текст] / - М. «Просвещение» 2017. – 67с
4. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. [Текст] / - М.: Учитель 2010. – 135с.

5.Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», [Текст] / - М: ФиС, 2000. – 65с.

6.Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре [Текст] / - М. «Дрофа» 2001 год. – 98с.

7. Теория и методика спорта / под общей ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова / уч. пособие для УОР. [Текст] / – М.: 1997. – 121с.

**Приложение №1**

**Оценка техники освоения элементов спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.**

**Баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Броски и ловля мяча** | | | **Ведение мяча** | | | | **Бросок мяча в кольцо** | |
| **Ф.И. ребенка** | На  месте | В  движении | В парах | На месте | | В движении | | стоя  на месте,  двумя руками, способом из-за головы | после  ведения с фиксации остановки |
| 1 рукой | 2 руками | По прямой | «змейкой» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. броски и ловля мяча (на месте, в движении, в парах):

3 балла – более 40 раз,

2 балла – от25 до 40 раз,

1 балл – от 15 до 25 раз,

0 баллов – менее15 раз;

1. ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;

1. броски мяча в корзину (3 попытки):

3 балла – 3 попадания

2 балла – 2 попадания

1 балл -1 попадание

0 баллов - нет попаданий

**Футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф. И.  ребенка | Ведение мяча ногой | | Остановка  мяча | Отбор  мяча | Удар по мячу носком  и внутренней  стороной стопы | Удар ногой  по мячу  по воротам |
|  | По прямой | «змейкой» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. ведение мяча по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;

1. остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:

3 балла – упражнение выполнено без ошибок,

2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов -  упражнение не выполнено;

             3). Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)

3 балла – 3 попадания

2 балла – 2 попадания

1 балл – 1 попадание,

0 баллов – нет попаданий.

**Волейбол.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Броски и ловля мяча двумя руками в парах | |
|  |  | снизу | сверху |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Общая оценка уровня овладения техникой специальных действий с мячом

15-21 –высокий уровень,

8-14 –средний уровень,

0-7 –низкий уровень.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **баллы** | **снизу** | **сверху** |
| 3 | 10-12 | 12-16 |
| 2 | 5-9 | 7-11 |
| 1 | 1-4 | 1-6 |
| 0 | 0 | 0 |

**Приложение №2**

**Подвижные игры на закрепление техники игры «Футбол»**

**Подвижная цель**

*Цель:* Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

*Правила игры:* Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

*Варианты:*

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

**Ведение мяча парами**

*Цель:* Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

*Игровые правила:* Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменение направления и скоростью бега.

*Варианты:*

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
2. Ведение мяча по извилистой линии.
3. Между предметами.
4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

**Гонка мячей**

*Цель:* Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

*Правила игры:* Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

*Варианты:*

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

**Игра в футбол вдвоем**

*Цель:* Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

*Игровые правила:* Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

*Варианты:*

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

**Забей в ворота**

*Цель:* Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

*Игровые правила:* Забить как можно больше голов в ворота противника

*Варианты:*

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

**У кого больше мячей**

*Цель:* Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

*Игровые правила:* Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

*Варианты:*

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

**Футболист**

*Цель:* отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

*Игровые правила:* сделать точный удар по неподвижному мячу.

*Варианты:*

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

**Забей гол**

*Цель:* Выбивание мяча в поле противника.

*Игровые правила:* Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

*Варианты:*

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 х 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 мот средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

**Смена сторон**

*Цель:* Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

*Игровые правила*: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

*Варианты:*

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

**Футбольный слалом**

*Цель:* Вести мяч вокруг стоек.

*Игровые правила:* Ведение мяча слалом между флажками.

*Варианты:*

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и предает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

**Подвижные игры на закрепление техники игры волейбол**

**«Играй, играй мяч не теряй».**

Дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом, после сигнала воспитателя все должны как можно быстрее принять стойку волейболиста: ноги полусогнуты в коленях, мяч в двух руках у груди.

**«У кого меньше мячей».**

Дети образуют две равные команды, каждая берѐт несколько мячей, по сигналу игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника удобным способом. После второго **сигнала выясняется у кого меньше мячей на площадке.**

**«Успей поймать».**

Дети в стают по кругу с водящим в середине . Перебрасывание мяча с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой, если ему это удаѐтся он **встаѐт вкруг, а в середину идѐт тот, кто последним бросил мяч.**

**«Передал – садись».**

Соревнование: дети делятся на 2 команды, становятся в колонны. Капитан каждой команды становится напротив своей команды, по сигналу капитан бросает мяч первому игроку он передает его обратно и садится и так далее.

**«Мяч водящему».**

Дети делятся на 4 группы, каждая образует круг, в центре каждого круга водящий с мячом. По сигналу водящие бросают мяч своим игрокам стараясь не уронить и получают его обратно. Побеждает команда ни разу не уронившая мяч.

**«Кого назвали, тот ловит».**

Дети передвигаются по площадке, каждая команда со своей стороны сетки, быстро реагируя на сигнал, ловя мяч двумя руками. Мяч бросать в направлении ребѐнка имя, которого называют.

**«Займи свободный кружок».**

На полу в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1,5 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удаѐтся это сделать, воспитатель даѐт свисток. По свистку игроки, находящиеся в обручах, меняются местами, а водящий старается занять **любой из обручей. Кто не успел занять обруч, тот становится водящим.**

**«Попади мячом в обруч».**

Дети распределяются на две команды по 6 человек в колонну. Дети перебрасывают мячи поочерѐдно через сетку, стараясь попасть в обруч. Защитники в обручах стоять не должны, а **ловят мяч над ним.**

**«Ловкий мяч».**

Дети делятся на две команды, которые разделяет волейбольная сетка. У каждой команды по два мяча. По сигналу дети перебрасывают мяч с любого места, так чтобы соперники не смогли поймать мяч. Если удастся «заземлить» мячи на стороне соперника, то ей зачисляется очко. 23 **«Передай не роняй».**

По сигналу дети начинают передавать мяч снизу двумя руками друг другу в заданном порядке стоя в кругу. Мяч передавать не сильно и точно, при передаче делать обманные движения для соперников.

**«Вышибалы».**

Игроки делятся на две команды . Игроки первой команды (вышибалы) встают в две линии на расстоянии 7-9 метров лицом друг к другу. Игроки второй команды занимают место между двумя линиями. Вышибалы по очереди бросают мяч таким образом, чтобы он попал в кого-нибудь из игроков второй команды. Тот игрок второй команды, в которого попал мяч, выбывает из игры. Соответственно, задача игроков второй команды – увернуться от мяча. Если игрок второй команды поймает брошенный мяч до того, как мяч коснется пола (то есть поймать его налету до отскока от земли), он может вернуть любого из ранее «выбитых» игроков в игру. Если попытка не удалась – игрок выбывает.

**«Подвижная цель».**

Дети встают в большой круг, перед их носками должна быть линия. Выбирается водящий: он должен встать в центр круга. После сигнала дети должны начать бросать мяч друг другу и, выбрав момент, попасть им в водящего. Водящий в это время бегает по кругу и пытается увернуться от мяча. Дети не должны заступать за черту, если водящий поймает мяч, из игры он не выбывает.

**«Ловишка с мячом»**

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три — мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей. Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

**«Снайперы».**

Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается "снайпер", остальные становятся обычными игроками. Размещаются таким образом, что «снайпер» находится напротив своей команды. "Снайпер" первой команды перебрасывает мяч своей команде, пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему "снайперу", опять же при этм пытаясь выбить игрока второй команды. В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему "снайперу". В случае, если игрок команды поймал мяч "с лету", мяч переходит к этой команде и уже они начинают перебрасываться со своим "снайпером". Мяч, пойманным от земли, не считается — игрок выбывает с игрового поля. **«Вызов номеров».**

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание. После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 — побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**«Быстро возьми – быстро положи».**

Занимающиеся построены в 2-4 колонны. В 8-10 м от них на полу находятся мячи. По сигналу стоящие впереди выбегают, берут мячи, возвращаются и отдают мяч следующим игрокам, а сами уходят в конец колонны. Игрок, получив мяч, должен проделать тот же путь. Выигрывает команда, которая первой закончит игру и сделает меньше ошибок.

**«А ну-ка отними**»

Участники располагаются по кругу. Они размыкаются на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего (или двух), который выходит в середину круга. Стоящие по кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный (или баскетбольный) мяч. Водящий бегает в середине круга Он старается перехватить мяч или хотя бы дотронуться до мяча рукой, когда мяч находится в воздухе или в руках у игроков. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг. **«Гонка мячей по кругу»**

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8—10 человек).

**«Горячий мяч».**

Выбирается водящий, все остальные участники игры встают, образуя круг. Водящий встает в центр этого круга. Начинаем игру. Дети перебрасывают друг другу мяч. Цель водящего: осалить того, у кого в руках мяч. Если ему это удалось, то игрок встает на место водящего, а водящий занимает место в кругу, среди других игроков.

«Зоркий глаз».

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху. 25

«**Падающая палка».**

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

**«Чей отскок дальше».**

Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.

**«Кто дальше бросит».**

Участники делятся на З—4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м — первая, на расстоянии 12 —вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию — одно очко, за вторую — два очка и т. д. Вариант: броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2—3 м); каждый делает по два броска (правой и левой рукой).

**«Точная подача».**

Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку заранее обусловленным способом подачи. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду победительницу.

**Подвижные игры на закрепление техники игры баскетбол.**

***Передал –*** ***садись!***Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 –4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

***Быстрая передача.*** Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

***Бросай –*** ***беги.*** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е.  игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

***Мяч среднему.***Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх***.***Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрового, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

***Эстафета с ведением мяча.*** Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его  вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

***Борьба за мяч.*** Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

***Колесо.*** Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведение мяча по кругу, обегая  колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны,  передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

***Гонка мячей по шеренгам.*** Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

***Вызов номеров.*** Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

***Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.*** Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

***Мяч своему.*** Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

***Баскетбольные салочки.*** Одна команда, владея мячом, водя его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

***Салки с передачей мяча водящему.*** У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

**Календарный учебный график ДООП «Здоровейка»**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Тема занятия** | **Всего часов** | теория | Прак  тика | **Форма контроля** |
| 1  2 | 1.1  1.2 | Вводное занятие. Дорога к доброму здоровью | 2 | 1 | 1 | беседа |
| 3 | 1.3 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 |  | 1 | тест |
| 4 | 1.4 | В гостях у Мойдодыра. Просмотр мультфильма «Мойдодыр» | 1 |  | 1 | опрос |
| 5 | 1.5 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | 1 |  | праздник |
| 6 | 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  | игра |
| 7 | 2.2 | Культура питания. Приглашаем к чаю | 1 |  | 1 | праздник |
| 8 | 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» | 1 | 1 |  |  |
| 9 | 2.4 | Как и чем мы питаемся | 1 | 1 |  | беседа |
| 10 | 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  | 1 | викторина |
| 11 | 3.1 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | 1 | 1 |  | игра |
| 12 | 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 |  | беседа |
| 13 | 3.3 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  | 1 | беседа |
| 14 | 3.4 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  | 1 | игра |
| 15 | 3.5 | День здоровья. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |  | 1 | турнир |
| 16 | 3.6 | В здоровом теле здоровый дух | 1 |  | 1 | викторина |
| 17 | 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  | беседа |
| 18 | 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 |  | беседа |
| 19 | 4.3 | Осанка – это красиво | 1 |  | 1 | беседа |
| 20 | 4.4 | Весёлые переменки | 1 |  | 1 | игра |
| 21 | 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 |  | дискуссия |
| 22 | 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 |  | 1 | Игра- викторина |
| 23 | 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 |  | тест |
| 24 | 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  | 1 | беседа |
| 25 | 5.3 | День здоровья «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  | 1 | игра |
| 26  27 | 5.4  5.5 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 2 | 1 | 1 | круглый стол |
| 28  29 | 6.1  6.2 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 2 | 1 | 1 | день вежливости |
| 30 | 6.3 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 |  | беседа |
| 31  32 | 6.4  6.5 | “Я б в спасатели пошел” | 2 | 1 | 1 | Ролевая игра |
| 33 | 7.1 | Опасности зимой (просмотр видеофильма) | 1 | 1 |  | беседа |
| 34 | 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  | 1 | беседа |
| 35 | 7.3 | Вредные и полезные привычки. | 1 | 1 |  | игра |
| 36 | 7.4 | Чему мы научились. | 1 |  | 1 | промежуточная диагностика |

**Календарный учебный график ДООП «Здоровейка»**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Тема занятия** | **Всего часов** | теория | Прак  тика | **Форма контроля** |
| 1 | 1.1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
| 2 | 1.2 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  | 1 | опрос |
| 3 | 1.3 | По стране Здоровейке | 1 |  | 1 | игра |
| 4 | 1.4 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  | 1 | беседа |
| 5 | 1.5 | Я хозяин своего здоровья | 1 | 1 |  | тест |
| 6 | 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 |  | беседа |
| 7 | 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 |  | 1 | игра |
| 8  9 | 2.3  2.4 | Просмотр спектакля «Я выбираю кашу» | 2 | 1 | 1 | беседа |
| 10 | 2.5 | «Что даёт нам море» | 1 | 1 |  | беседа |
| 11 | 2.6 | Светофор здорового питания | 1 |  | 1 | викторина |
| 12 | 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 |  | беседа |
| 13 | 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 |  | беседа |
| 14 | 3.3 | День здоровья «Будьте здоровы» | 1 |  | 1 | игра |
| 15 | 3.4 | Иммунитет | 1 |  | 1 | Практическое занятие |
| 16 | 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  | 1 | беседа |
| 17 | 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 1 |  | беседа |
| 18 | 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 |  | 1 | за круглым столом |
| 19 | 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  | турнир |
| 20 | 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  | беседа |
| 21 | 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  | 1 | беседа |
| 22 | 4.4 | Шалости и травмы | 1 |  | 1 | игра |
| 23 | 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  | беседа |
| 24 | 4.6 | Умники и умницы | 1 |  | 1 | КВН |
| 25 | 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | 1 |  | беседа |
| 26 | 5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 |  | 1 | круглый стол |
| 27 | 5.3 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 |  | 1 | турнир |
| 28 | 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  | 1 | конкурс |
| 29 | 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 |  | беседа |
| 30 | 6.2 | Вредные привычки | 1 | 1 |  | беседа |
| 31 | 6.3 | «Веснянка» | 1 |  | 1 | игра |
| 32 | 6.4 | В мире интересного | 1 |  | 1 | беседа |
| 33 | 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  | беседа |
| 34 | 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  | 1 | игра |
| 35 | 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 | 1 |  | тестирование |
| 36 | 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 |  | 1 | диагностика |

**2 модуль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Тема занятия** | **Всего часов** | теория | Прак  тика | **Форма контроля** |
| 1 | 1.1 | Виды самоконтроля. Техника безопасности на занятиях. | 1 | 1 |  | опрос |
| 2 | 1.2 | Игры народов мира. | 1 |  | 1 | игра |
| 3 | 2.1 | Просмотр видеоматериалов о спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол. | 1 | 1 |  | беседа |
| 4 | 2.2 | Эстафеты с различными мячами | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 5 | 3.1 | **Игра «Закати мяч».** | 1 |  | 1 | игра |
| 6 | 3.2 | **Игры «Охотники и утки», «Перестрелка».** | 1 |  | 1 | игра |
| 7 | 4.1 | Знакомство с историей игры в футбол. Правила техники безопасности при работе с мячом | 1 | 1 |  | дискуссия |
| 8 | 4.2 | Стойки футболиста, перемещения без мяча. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 9 | 4.3 | Удары по неподвижному мячу правой, левой ногой. Игра «Сильный удар». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 10 | 4.4 | Удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 11 | 4.5 | Удары по неподвижному мячу с разбега. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 12 | 4.6 | Ведения мяча по прямой. Игра «Футболист». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 13 | 4.7 | Ведение мяча, меняя направление движения. Игра «Смена сторон». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 14 | 4.8 | Формирование навыков приема футбольного мяча. Игра «Подвижная цель». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 15 | 4.9 | Формирование навыков передачи футбольного мяча. Игра «Кто быстрее до флажка». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 16 | 4.10 | Мини-футбол по упрощённым правилам. | 1 |  | 1 | игра |
| 17 | 5.1 | Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Ловля мяча с воздуха и от земли. | 1 | 1 |  | беседа |
| 18 | 5.2 | Ловля мяча и передача его через сетку на сторону противника. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 19 | 5.3 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 20 | 5.4 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 21 | 5.5 | Перебрасывание мяч в парах через сетку. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 22 | 5.6 | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 23 | 5.7 | Игра «Вышибалы через сетку», | 1 |  | 1 | игра |
| 24 | 5.8 | Игра «Забросай противника мячами». | 1 |  | 1 | игра |
| 25 | 5.9 | Пионербол по упрощённым правилам. | 1 |  | 1 | игра |
| 26 | 6.0 | Пионербол. | 1 |  | 1 | игра |
| 27 | 7.1 | Стойки баскетболиста, перемещения в стойке без мяча. | 1 | 1 |  | беседа |
| 28 | 7.2 | Перемещения: остановки, повороты, прыжки, ложные движения. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 29 | 7.3 | Ловля мяча. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 30 | 7.4 | Передача мяча. Игра «Три паса». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 31 | 7.5 | Ведение мяча по прямой. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 32 | 7.6 | Ведение мяча со сменой направления. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 33 | 7.7 | Ведение мяча вокруг стоек. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 34 | 7.8 | Перемещение по площадке бегом в сочетании с ходьбой. Игра «Бросок в щит». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 35 | 7.9 | Баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  | 1 | игра |
| 36 | 8.0 | Игротека. Обобщающий урок. | 1 |  | 1 | игра |

**Календарный учебный график ДООП «Здоровейка»**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Тема занятия** | **Всего часов** | теория | Прак  тика | **Форма контроля** |
| 1 | 1.1 | Вводное занятие. | 1 | 1 |  | беседа |
| 2 | 1.2 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | 1 | 1 | беседа |
| 3 | 1.3 | Личная гигиена | 1 |  | 1 | беседа |
| 4 | 1.4 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  | 1 | беседа |
| 5 | 1.5 | «Остров здоровья» | 1 |  | 1 | Игра |
| 6 | 2.1 | Игра «Смак» | 1 | 1 |  | игра |
| 7 | 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | 1 | 1 | беседа |
| 8 | 2.3 | Вредные микробы | 1 |  | 1 | беседа |
| 9  10 | 2.4  2.5 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 2 | 1 | 1 | турнир |
| 11 | 2.6 | «Чудесный сундучок» | 1 |  | 1 | КВН |
| 12 | 3.1 | Труд и здоровье | 1 |  | 1 | беседа |
| 13 | 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 |  | беседа |
| 14 | 3.3 | День здоровья «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 |  | турнир |
| 15 | 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 |  | 1 | соревнование |
| 16 | 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  | 1 | беседа |
| 17 | 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 |  | игра |
| 18 | 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  | 1 | викторина |
| 19 | 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  | игра |
| 20 | 4.2 | «Доброречие» | 1 | 1 |  | беседа |
| 21 | 4.3 | Просмотр спектакля. С. Преображенский «Капризка» | 1 |  | 1 | праздник |
| 22 | 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  | 1 | беседа |
| 23 | 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 |  | беседа |
| 24 | 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 1 |  | 1 | виктории  на |
| 25 | 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 |  | праздник |
| 26 | 5.2 | Движение это жизнь | 1 |  | 1 | тест |
| 27 | 5.3 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  | 1 | турнир |
| 28 | 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  | 1 | Конкурс «Разговор о правильном питании» |
| 29 | 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 |  | диспут |
| 30 | 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  | беседа |
| 31 | 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. | 1 |  | 1 | беседа |
| 32 | 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  | беседа |
| 33 | 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  | беседа |
| 34 | 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  | 1 |  |
| 35 | 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 |  | КВН |
| 36 | 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |  | 1 | диагностика |

**2 модуль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Тема занятия** | **Всего часов** | теория | Прак  тика | **Форма контроля** |
| 1 | 1.1 | Мир мячей. Техника безопасности при работе с мячами. | 1 | 1 |  | опрос |
| 2 | 2.1 | Перемещения без мяча и с мячом без передачи мяча партнёру | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 3 | 2.2 | Перемещения без мяча и с мячом с передачей мяча партнёру | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 4 | 2.3 | Упражнения с мячом (подкидывать мяч ногой, ловить его руками;  подкидывание мяча ногой вверх несколько раз подряд, отбивая его верхом стопы, внутренней её стороной). | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 5 | 2.4 | Передача мяча партнёру (останавливая катящийся мяч внутренней частью ступни и посылая его обратно). | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 6 | 2.5 | Передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу). | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 7 | 2.6 | Удары по мячу | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 8 | 2.7 | Отбор мяча | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 9 | 2.8 | Вбрасывания мяча | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 10 | 2.9 | Мини-футбол по упрощённым правилам | 1 |  | 1 | игра |
| 11 | 2.10 | Мини-футбол. | 1 |  | 1 | игра |
| 12 | 3.1 | Ловля волейбольного мяча разными способами | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 13 | 3.2 | Передачи мяча разными способами | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 14 | 3.3 | Броски мяча через сетку от груди, соблюдая правила пионербола. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 15 | 3.4 | Перебрасывание мяча через сетку, не задевая её. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 16 | 3.5 | Перебрасывание мяча через сетку, не задевая её, при необходимости выполняя прыжок вверх. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 17 | 3.6 | Подачи мяча. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 18 | 3.7 | Пасы мяч друг другу, ловля двумя руками. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 19 | 3.8 | Игровые зоны. Правила пионербола. | 1 |  | 1 | игра |
| 20 | 3.9 | Игра пионербол. | 1 |  | 1 | игра |
| 21 | 3.10 | Игра пионербол. | 1 |  | 1 | игра |
| 22 | 4.1 | Техника безопасности при работе с баскетбольными мячами. Игра «Мяч по кругу». | 1 |  | 1 | игра |
| 23 | 4.2 | Стойка баскетболиста. Подвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 24 | 4.3 | Ловля мяча. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»;  «Мяч водящему», «Обгони мяч» | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 25 | 4.4 | Передачи мяча. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 26 | 4.5 | Ведение мяча. Подвижные игры: «Ловец с мячом», «Быстро мяч веди» | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 27 | 4.6 | Ведение мяча при противодействии противника. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вызов номеров». | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 28 | 4.7 | Подготовительные упражнения к броскам в корзину. Подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «точно в цель» | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 29 | 4.8 | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану» | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 30 | 4.9 | Упражнения в ловле, передаче и ведении мяча. Баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  | 1 | Практическая работа |
| 31 | 4.10 | Игра «Баскетбол». | 1 |  | 1 | игра |
| 32 | 5.1 | Организация досуга с помощью подвижных и спортивных игр. | 1 | 1 |  | дискуссия |
| 33 | 5.2 | Подвижные игры на материале раздела «Футбол» | 1 |  | 1 | игра |
| 34 | 5.3 | Подвижные игры на материале раздела «Волейбол» | 1 |  | 1 | игра |
| 35 | 5.4 | Подвижные игры на материале раздела «Баскетбол» | 1 |  | 1 | игра |
| 36 | 6.1 | Мониторинг. Обобщающий урок. | 1 |  | 1 | тест |