

Муниципальное бюджетное Общеобразовательное учреждение Красноярская
средняя общеобразовательная школа

ИЛЕКСКОГО РАЙОНА
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

Протокол № _____ от _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.А. Квасникова

Приказ № __61__ от

27.03.25__ г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КРЕПЬШИ»

Адресат: 6 – 11 лет

Срок реализации: 1 поток

с 01.06.2025г. по 26.06.2025г.

Автор – составитель:

Тюрина Наталья Владимировна,

учитель начальных классов,

первая категория

Красный Яр, 2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.1	Направленность программы	4
1.1.2	Уровень освоения программы	6
1.1.3	Актуальность программы	6
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	6
1.1.5	Адресат программы	7
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	7
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	7
1.1.8	Режим занятий	7
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.3.1.	Содержание учебного плана	8
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1.2	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
2.2.1	Кадровое обеспечение	12
2.2.2	Материально-техническое обеспечение	12
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	12
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	13
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	13
3.	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	15
4.	ПРИЛОЖЕНИЯ	17
4.1	<i>Приложение 1. Характеристика возрастных особенностей обучающихся</i>	18
4.2	<i>Приложение 2. СОГЛАСИЕ родителей (законных представителей) на психолого-педагогическое сопровождение ребенка</i>	19
4.3	<i>Приложение 3. Тест школьной зрелости</i>	21
4.4	<i>Приложение 4. Тест мотивационная готовность к школьному обучению Л.А. Венгера</i>	24
4.5	<i>Приложение 5. Проверочная работа</i>	26

4.6	Информационные, дидактические, методические материалы к занятиям	28
4.7	Сводная таблица учета результатов	31

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Крепыши" имеет физкультурно-спортивную направленность.

Игра - основной вид деятельности обучающегося, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы.

Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического воспитания.

Программа составлена на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-6 классов» Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 29.12.2017 г) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12. 2018 № 3);

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. губернатором Оренбургской области, руководителем совета при губернаторе Оренбургской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам (программам) от 13.12.2018);

- ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (Статья 16.«Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г.

1. 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ № 104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12 мая 2020 г. № 02/9060-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях распространения COVID-19»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов» (Зарегистрирован 29.07.2020 №59091);

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Красноярская средняя общеобразовательная школа» Илекского района Оренбургской области от 13 октября 2011 г. протокол №2.

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет ознакомительный уровень освоения.

1.1.3. Актуальность программы

На сегодняшний день эта программа очень актуальна тем, что ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику образовательных учреждений.

Правильно организованные подвижные и спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Традиционная организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Данная программа рассчитана больше на подвижный отдых, чем на работу, для того чтобы у детей могли реализоваться как познавательные и регулятивные, так и коммуникативные учебные действия.

Подвижные игры - это занятия физическими упражнениями на открытом воздухе. Это активный отдых, который снимает утомление, способствует повышению двигательной активности обучающихся. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Спортивные игры: баскетбол, пионербол, футбол - одни из самых популярных игр в нашей стране. Для них характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Спортивные игры имеют не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом, футболом,

пионерболом, легкой атлетикой помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

1.1.5. Адресат

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 13 лет.

Подробно возрастные особенности описываются в Приложении 1.

Наполняемость группы 15 человек.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 10 часов, один поток с 2.06.2025г. по 26.06.2025г.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная, смешанная (очно-дистанционная).

Форма организации образовательного процесса - работа в парах, групповые занятия.

1. Спортивные соревнования, состязания.

2. Учет выполнения количества упражнений на начало и на завершение смены лагеря

3. Спортивный праздник «О, спорт, ты-жизнь!»

4. День здоровья

Формы организации занятий - практические занятия.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: спортивная игра
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий,
 - комбинированное использование onlain и offline режимов;
 - видеолекция;
 - onlain-консультация и др.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида мыслительной деятельности на другой.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу.

Еженедельная нагрузка на одного ребенка составляет 3 часа (при очной форме работы - по 45 минут с 10 минутным перерывом каждый час).

при дистанционной форме:

- 20 минут - для обучающихся 1-2 классов;

- 25 минут - для обучающихся 3-5 классов;

- 30 минут - для обучающихся среднего и старшего школьного возраста.

Во время online-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: Укрепление здоровья обучающихся посредством эффективного использования спортивных игр.

Задачи:

1. *Обучающая:*

Научить организовывать отдых детей в летний период и расширить их кругозор через создание комплекса условий, способствующих развитию здоровьесберегающих технологий способностей ребёнка.

2. *Развивающая:*

Развивать интерес сознательного выполнения элементарных правил - здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;

3. *Воспитательная:*

Создание необходимых условий для самореализации воспитанников в спортивной сфере деятельности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Название раздела/модуля (и темы)	Всего часов	Теори я	Прак- тика	Формы аттестации/ко нтроля
Вводное занятие. Формирование системы знаний о ЗОЖ Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований	1	1		Беседа
Легкая атлетика	3	1	2	Игра-эстафета
Спортивные игры	3	1	2	Игра Соревнования
Подвижные игры	3	1	2	Подвижные игры
Итого:	10	4	6	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие. Формирование системы знаний о ЗОЖ - 1 час.

Определение ЗОЖ, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня на каждом занятии

Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Тема № 2. Легкая атлетика – 3 часа.

1. Бег с изменением скорости. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс ОРУ. Бег по кочкам. Бег с низкого старта на 30 м. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег из различных исходных положений с изменением скорости.
3. Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Бег с препятствиями.

Тема № 3. Спортивные игры – 3 часа.

Баскетбол -1 час.

Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, передача или бросок в кольцо или партнеру.

Пионербол -1 час.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Подача мяча через сетку.

Футбол – 1 час.

Ведение мяча ногой в разных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам

Тема №4. Подвижные игры - 3 часа.

Подвижные игры: “Сильный удар”, “Передай соседу”, “Кузнечики”, “У кого больше мячей”. “Перекасти мяч”, Передал - беги”, “Перебрось мяч”, “Мяч - соседу”, “Поймай мяч”, «Перестрелка»

Обучающийся должен уметь:

владеть основными двигательными навыками в различных спортивных играх.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты:

Укрепление здоровья, развитие смелости, ловкости, силы.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;

- будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

- обучающиеся будут иметь сформированные элементы ИТ-компетенций.

Метапредметные

- приобретение навыков общения с людьми разного возраста;

- успешная реализация сюжетно-ролевой модели смены;

- профилактика правонарушений среди детей и подростков.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

с 02.06.2025г. по 26.06.2025г.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Июнь	2	Лекция, беседа	1	<u>Вводное занятие. Формирование системы знаний о ЗОЖ .ТБ. Игры на развитие быстроты движений</u>	Тестирование
2	Июнь	3	Игра	1	<u>Легкая атлетика</u> Бег с изменением скорости. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс ОРУ. Бег по кочкам. Бег с низкого старта на 30 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	Соревнования
3	Июнь	5	Игра	1	<u>Легкая атлетика</u> Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег из различных исходных положений с изменением скорости.	Соревнования
4	Июнь	7	Эстафета	1	<u>Легкая атлетика</u> Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Бег с препятствиями.	Состязания
5	Июнь	10	Эстафета	1	<u>Баскетбол</u> Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, передача или бросок в кольцо или партнеру.	Состязания
6	Июнь	16		1	<u>Пионербол</u> Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Подача мяча через сетку.	Соревнования
7	Июнь	17	Игра	1	<u>Футбол</u> Ведение мяча ногой в разных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам.	Соревнования
8	Июнь	19	Игра	1	<u>Подвижные игры:</u> “Сильный удар”, “Передай соседу”, “Кузнечики”.	Эстафеты

9	Июнь	24	Игра	1	<u>Подвижные игры:</u> “У кого больше мячей”. “Перекажи мяч”, Передал - беги”.	Эстафеты
10	Июнь	25	Соревнования	1	<u>Подвижные игры:</u> “Перебрось мяч”, “Мяч - соседу”, “Поймай мяч”, «Перестрелка»	Эстафеты
			Итого	10 ч.		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Кадровое обеспечение

Реализует программу учитель начальных классов на базе МБОУ Красноярская СОШ при летнем лагере с дневным пребыванием "Солнышко".

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

наглядные пособия

измерительные приборы: весы, секундомер.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь.

1. Спортивный зал
2. Гимнастическая стенка
3. Малый мяч
4. Мяч для игры в волейбол
5. Наклонная скамейка
6. Скакалки
7. Обруч
8. Шит
9. Кольцо
10. Баскетбольный мяч

Подобная связь содержания программы позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Программа предполагает контроль и оценку результатов освоения программы и зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать

опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

3. умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4. Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности

5. Как вариант можно рассматривать и проведение спортивных мероприятий в начале лагерной смены с отслеживанием результатов спортивных возможностей каждого ребенка.

6. Проведение спортивного мероприятия на конец лагерной смены с отслеживанием результата.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель диагностики: выявление уровня физического развития.

Формы подведения итогов реализации данной программы.

1. Спортивные соревнования, состязания.

2. Учет выполнения количества упражнений на начало и на завершение смены лагеря

3. Спортивный праздник «О, спорт, ты-жизнь!»

4. День здоровья.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы

Учебник «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2015.

Сайт для вожатых «Планерочка» - <http://planerochka.org/>
Вожатый.RU - <http://www.vozhatyj.ru/>
Игры с детьми в детском лагере - <http://ambivox.info/wiki>
Антипедагогика - Школа вожатого -
<http://antipedagogika.com/category/shkola-vozhatogo/>
Кемпинг Идеи - <http://uucyc.ru/camps/>
Детские лагеря - Дети-Travel.ru - <http://deti-travel.ru/>
Детские лагеря - CAMPS.RU - <http://www.camps.ru/>
Lust-Team - Будь в команде! - <http://www.just-team.ru/>
Летний лагерь - <http://summercamp.ru>
Центр Детского и Молодежного Отдыха «Магистр» -
<http://magistr.info/index.php>

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки учащихся;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

Формы организации образовательного процесса

Основными формами организации образовательного процесса по программе являются комбинированное и практическое занятие (соревнования, эстафеты, игры).

Методы обучения по программе

Программа построена на основании современных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

На занятиях используются элементы легкой атлетики и спортивных игр. Для здоровьесбережения используется влажная уборка, соблюдение норм гигиены.

- Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы .

Программа предполагает контроль и оценку результатов освоения программы и зависит от тематики и содержания изучаемого раздела:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Как вариант можно рассматривать и проведение спортивных мероприятий в начале лагерной смены с отслеживанием результатов спортивных возможностей каждого ребенка.

Проведение спортивного мероприятия на конец лагерной смены с отслеживанием результата.

2.6. ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Нормативные документы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс] / «Электронная газета». – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>. – Документы. – (Дата обращения: 18.05.2018);

2. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях [электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://edu-frn.spb.ru/educ/talent/?download=6> – (Дата обращения: 18.05.2018);

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей [электронный ресурс]/ «Электронная газета». – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html>. – Документы. – (Дата обращения: 18.05.2018);

4. Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс]/ Кодексы и законы РФ. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/> – Законы. – (Дата

обращения: 18.05.2018).

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2015.
2. Г.И. Погодаев; «Примерная программа физического воспитания учащихся 1 –4классов»; издательство «физкультура и спорт»; 2010 год.
- 3.А.И. Крюченков; «Методические приемы обучения»; журнал физкультуры в школе. 2006 год.
4. Б.И. Мишин; «Настольная книга учителя физкультуры»; издательство «АСТ-Астрель» 2003 год.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Характеристика возрастных особенностей обучающихся

Организация учебно-воспитательного процесса и физического воспитания в школе осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший – 7–10 лет, подростковый – 11–14 лет, юношеский – 15–17 лет. Указанные возрастные периоды характеризуются определенными особенностями. Для практической работы учителя физической культуры большое значение имеют данные о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также деятельности центральной нервной системы.

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей.

Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц изменяются. Период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. В это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок.

Работоспособность детей и подростков, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам в значительной степени определяются состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Минутный объем крови с возрастом увеличивается, а величина минутного объема на 1 кг веса тела уменьшается.

Возрастные особенности детей и подростков обуславливают низкие функциональные резервы сердечно-сосудистой системы по сравнению со взрослыми. Одинаковая работа, вызывающая примерно одно и то же поглощение кислорода, требует у подростков и особенно у детей младшего возраста значительно большего напряжения сердечно-сосудистой системы, чем у взрослых. У детей и подростков работа сердца еще несовершенна, а механизм условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему окончательно не сформирован. Выносливость сердца сравнительно мала. Продолжительные физические и психические нагрузки могут отрицательно сказаться на

деятельности сердца. Поэтому при занятиях физическими упражнениями и спортом необходимо строго дозировать нагрузки и увеличивать их постепенно.

Дыхательная система у детей и подростков находится в стадии развития и совершенствования, отличается высокой лабильностью. Жизненная емкость легких с возрастом увеличивается и достигает в среднем следующих величин: в 7 лет – 1400 мл, в 12–14 лет – 2200 мл, в 17 лет – 4000 мл.

Несовершенство сердечно-сосудистой и дыхательной систем в значительной степени ограничивает возможности длительного выполнения детьми интенсивной нагрузки.

Процессы роста и развития детского организма осуществляются в непрерывном взаимодействии с окружающей средой при постоянном регулирующем влиянии центральной нервной системы. У детей 8–10-летнего возраста отмечается высокая подвижность нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбудительных процессов над тормозными со значительной иррадиацией возбуждения. Неуровновешенность возбудительно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний, кратковременность активного внимания. В этом возрасте у детей отмечается подражательная, имитационная способность. Умелое использование этой особенности является важным педагогическим приемом, который следует широко применять при подготовке юных спортсменов.

В возрасте 9–12 лет увеличивается сила тормозных процессов, расширяются функциональные возможности первой и второй сигнальных систем. Окончательно определяется тип нервной системы, улучшается внимание. В этом возрасте также быстрыми темпами идет развитие двигательной зоны коры больших полушарий головного мозга, и вследствие этого в значительной степени улучшается координация движений. В возрасте 13–15 лет происходит дальнейшее интенсивное развитие функций коры больших полушарий. В значительной мере возрастают функциональные возможности центральной нервной системы. Все это создает благоприятные возможности для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее бурными темпами. Существенное влияние на весь процесс роста и развития детей, а также на интенсивность обменных процессов оказывают изменения эндокринной системы. В подростковом периоде происходит ее перестройка, связанная с деятельностью половых желез, что оказывает глубокое влияние на весь организм. В период полового созревания наблюдается повышенное состояние лабильности основных процессов высшей нервной деятельности. Вследствие этого дети быстро устают и склонны к излишней раздражительности, противоречивости в суждениях. Все это требует от воспитателя большого педагогического опыта и такта.

Приложение 2.

СОГЛАСИЕ

родителей (законных представителей) на физкультурно- оздоровительное сопровождение ребенка

Уважаемый родитель (законный представитель)! Образовательная деятельность МБОУ Красноярская СОШ в рамках программы дополнительного образования «Крепыши» Предполагает возможность организации физкультурно - оздоровительное сопровождения школьного возраста .

Психолого-педагогическое сопровождение ребенка включает в себя:

1. Диагностика физической готовности.
2. Консультирование родителей
3. Психолого-педагогическое,

4. Просвещение (буклеты, памятки, стендовая информация)
5. Участие ребенка в физкультурно-оздоровительных, развивающих занятиях (при необходимости)
6. Индивидуальные занятия с ребенком (при необходимости)

Учитель, педагог-психолог совместно с учителем физкультуры:

- предоставляет информацию о результатах психолого-педагогического, физкультурно-оздоровительного обследования.

ребенка при личном обращении родителей (законных представителей)

- не разглашает личную информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с

ребенком и его родителями (законными представителями)

- разрабатывает рекомендации родителям для проведения индивидуальной работы.

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

1. если ребенок сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам;
2. если ребенок сообщит о жестоком обращении с ним или другими лицами;
3. если материалы работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях родитель (законный представитель) будет информирован.

Родители (законные представители) ребенка имеют право:

1. обратиться на консультацию к психологу, учителю физкультуры школы по интересующим вопросам,
2. отказаться от психолого-педагогического, физкультурно-оздоровительного сопровождения ребенка (или отдельных форм работы)
3. аннулировать подписанное ранее Согласие / Отказ / Отказ от отдельных форм психологического сопровождения, обратившись лично к психологу, логопеду или директору ОУ и оформив новый документ на психологическое сопровождение.
- 4.

Я _____.

ФИО родителя (законного представителя)

являясь родителем (законным представителем)

фамилия, имя ребенка, год рождения

Согласен (согласна) на психолого-педагогическое и физкультурно-оздоровительное сопровождение моего ребенка

Отказываюсь от психолого-педагогического и физкультурно-оздоровительного сопровождения

Отказ от отдельных форм

работы _____

Настоящее Согласие (отказ) дано мною «_____» _____ 20__ г.

и действует в период обучение по программе дополнительного образования «Крепыши» на базе МБОУ Красноярская СОШ

Подпись родителя (законного представителя) _____ / _____

Приложение 3

Перечень ключевых мероприятий муниципального уровня где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы.

Тест по футболу

1. Напишите популярные виды спорта, которые вы знаете .

2. Сколько игроков может принимать участие в футбольном матче.

1. 7.

10. 11.

3. В футболе игра состоит из таймов, сколько таймов в футболе

1 3

2 4

4. Как называются части футбольного матча

1. период 2. Тайм

3. четверть . 4. Раунд

5. Каким спортивным снарядом играют в футбол.

1. шар. 2. Мяч

3. шайба. 4. Портфель

6. В футболе гол нужно забить в

1. Ворота 3. Окно

2. Кольцо 4. Конус

7. Напишите футбольные команды которые вы знаете .

8. Кто кроме команд находится на поле и следит за соблюдением правил игры.

1. Судья 2. Тренер

3. Болельщики 4. Врач

9. Какого цвета карточки в футболе, и что они означают .

1. оранжевая – бордовая 2. Желтая - красная

3. синяя- черная 4. Зеленая- фиолетовая

-предупреждение и удаление

-наказание и перерыв

-начало и окончание

10. сколько голов нужно забить в матче , что бы одержать победу.

1. 4 2. Больше чем соперник.

3. 8 4. 10

11. Мяч забитый в свои ворота называется _____

12. Какой частью тела полевой игрок не может касаться мяча _____
13. сколько по времени тайм в футболе _____
14. Мяч считается забитым когда полностью пересёк _____
15. Нарисуйте себя в команде.

Тест по физкультуре

Ф.И _____ класс _____

1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

1. **Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

1. **С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

1. **В чем главное назначение спортивной одежды?**

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

1. **Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

1. **Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

1. **Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

1. **Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

1. **Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

2. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

1. **В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

1. **Что такое физическая культура?:**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Приложение № 4

**Пример оформления конспекта занятия по теме: Легкая атлетика
Тема: Лёгкая атлетика.**

Место занятий: спортивная площадка

Инвентарь: свисток, секундомер, рулетка, кубики, перекладина.

Задачи занятия: 1. Формирование техники выполнения беговых упражнений и бега по дистанции.

2. Создание условий для самоопределения исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, координационные и силовые способности, выносливость).

<i>№</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ</i>	<i>ДОЗИРОВКА</i>	<i>ОРГАН, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.</i>
1.	Вводная часть. (8-10 мин.) Построение. Приветствие. Сообщение задач урока, результатов тестирования на прошлом занятии (бег 30 м; прыжки в длину с места; наклон на гибкость). Инструкция по	3мин.	Обратить внимание на внешний вид учащихся. Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием за счёт показателей развития

	<p>технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба в колонне по одному: обычная; с различным положением рук; ускоренная. Медленный бег 1,5-2 минуты. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения: повороты головы; наклон головы; поднимание плеч; вращение плечами; повороты туловища; наклоны туловища вперёд; наклоны туловища в стороны; приседание с поворотом; прыжки со сменой положения ног.</p>	5-6 мин.	<p>физических качеств (быстроты, силы, координации).</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки. Расчёт и перестроение в три шеренги</p>
2.	<p>Основная часть. (25-28 мин.) <u>Закрепление техники выполнения беговых упражнений и бега по дистанции.</u> Упражнения: 1. Беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра на месте с переходом на бег 20 м (повторить 2-3 раза) - бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом на бег 20 м (повторить 2-3 раза) - бег прыжками с ноги на ногу 3 по 20 м; - бег прыжками 15 м с переходом на бег 15-20 м (повторить 2-3 раза). 2. Бег с ускорением 2 по 40 м. <u>Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, координационные и силовые способности, выносливость).</u> Контрольные упражнения – тесты: 1. Челночный бег 3 по 10 м с максимальной скоростью на время (с двумя кубиками) 2. Подтягивание: мальчики из виса на высокой перекладине; девочки из виса лёжа на низкой перекладине. 3. Бег 1000 м на время.</p>	<p>10мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Соревновательная технология.</p> <p>Контроль за физическим развитием ученика. Оценивают не только результат, но и процесс их достижений В личностно-ориентированном обучении учащиеся сами активно участвуют в определении уровня физической подготовленности. – Анализируют, определяют причины ошибок и т.д. Самопознание «Узнай себя». Анализ и самооценка школьниками контрольных упражнений.</p>
3.	Заключительная часть (3-5 мин.)		

	Упражнение на восстановление дыхания в расслабление мышц в движении(ходьбе) Подведение итогов урока.		
--	--	--	--

Приложение 5

**Формы поощрения и стимулирования
Основные виды стимулирования детей в лагере «Солнышко»**

№	Вид стимулирования	Функция	Содержание стимулирования
1	Организационное стимулирование	Организационное стимулирование - стимулирование деятельности, регулирующее поведение ребенка на основе изменения чувства его удовлетворенности деятельностью в организации (коллективе). Организационное стимулирование предполагает привлечение ребенка к участию в делах коллектива, ребенку предоставляется право голоса при решении ряда проблем, как правило, социального характера.	Самоуправление; участие ребенка в планировании, разработке и проведении мероприятий; организация соревнования между отрядами.
2	Творческое стимулирование и развитие рационализаторства	Творческое стимулирование и развитие рационализаторства - стимулирование, основанное на обеспечении потребностей ребенка в самореализации, самосовершенствовании, самовыражении (повышение квалификации, приобретение и развитие необходимых навыков).	Участие в работе творческих групп; участие в конкурсных программах индивидуального и коллективного характера.
3	Моральное стимулирование	Моральное стимулирование - это регулирование поведения ребенка на основе предметов и явлений, отражающих общественное признание, повышающих престиж ребенка.	Вручение наград, дипломов за участие и победу в конкурсных мероприятиях*; объявление благодарности ребенку

			<p>(родителям) за личные достижения*</p> <p>публичные поощрения отрядных и индивидуальных достижений;</p> <p>размещение фотографий на почетном стенде лагеря;</p> <p>рост горизонтального и вертикального статуса ребенка;</p> <p>создание ситуации успеха ребенка.</p>
4	Эмоциональное стимулирование	<p>Эмоциональное стимулирование - эмоциональный компонент выполняет особую функцию в структуре мотивации. Эмоция, возникающая в составе мотивации, играет важную роль в определении направленности поведения и способов его реализации.</p> <p>Эмоция - особая форма психического отражения, которая в форме непосредственного переживания отражает не объективные явления, а субъективное к ним отношение. Особенность эмоций состоит в том, что они отражают значимость объектов и ситуаций, действующих на субъект, обусловленную отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.</p> <p>Эмоции выполняют функции связи между действительностью и потребностями:</p>	

		-игра; -ритуалы и традиции отряда и лагеря.	
--	--	---	--

Приложение 6

Информационные дидактические методические материалы к занятиям План-конспект спортивных соревнований День здоровья - «Весёлые эстафеты»

Цель: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- содействовать укреплению здоровья детей во время проведения спортивных состязаний;
- способствовать привитию стремления к физическому самосовершенствованию;
- приучить детей в игровой спортивной форме к здоровому образу жизни;
- развить у ребят внимание, сообразительность, находчивость и ловкость;
- создать здоровый психологический климат в отрядах в процессе совместной игровой, творческой деятельности.

Время проведения:

Место проведения: ЛДП «Солнышко», спортивная площадка (зал).

Руководство организацией и проведением

Общее руководство по подготовке и проведению спортивного праздника возлагается на учителя физической культуры, воспитателей отрядов, заместителя начальника лагеря по воспитательной работе:

- программа и форма проведения спортивного праздника разрабатывается учителем физической культуры совместно с заместителем начальника лагеря по воспитательной работе;
- учитель физической культуры участвует в подготовке отрядных команд для участия в спортивных соревнованиях;
- воспитатели отрядов доводят программу спортивного праздника до сведения воспитанников.

Ответственность за жизнь и здоровье воспитанников возлагается на: воспитателей отрядов, преподавателя физического воспитания, зам. начальника лагеря по ВР, медицинского работника.

Общее руководство и проведение соревнований осуществляет главный судья – учитель физической культуры.

Судьи и их помощники: воспитатели и дети из числа болельщиков.

Участники: в спортивных соревнованиях принимают участие дети, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения игр.

Освобожденные присутствуют на спортивном празднике и выступают в качестве судей, зрителей, болельщиков, помощников воспитателей по поддержке дисциплины и порядка.

Программа

Каждый отряд должен сформировать команду. Все дети должны иметь медицинский допуск к участию в эстафете. Форма одежды — спортивная.

Для 1-2 отряда (команды по 10-12 человек)

Инвентарь: конусы (10 шт.), мячики пластиковые (20 шт.), обручи (2 шт.), корзины (2 шт.), эстафетные палочки (2 шт.)

1. "Паровозик". Участники становятся в колонну друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящему. Первый человек выполняет роль "локомотива" и движется змейкой по маршруту, проложенному конусами, остальные члены команды выполняют роль вагончиков и движутся вслед за "локомотивом", стараясь не сбить ни одного конуса и во время движения не расцепиться. Та команда, которая во время движения не расцепилась и сбита как можно меньше конусов, получает очко.
2. «Репка». 2 команды, состоящие из 6 человек. Остальные дети временно становятся болельщиками. Каждая команда состоит из деда, бабки, внучки, Жучки, кошки, мышки. На определенном расстоянии размещаются 2 обруча, в них сидят на корточках Репка. По сигналу дед начинает игру. Он бежит к обручу с Репкой. Оббегает его и возвращается к команде. К нему «паровозиком» цепляется бабка. Следующий круг они бегут вдвоем. Потом к ним присоединяется внучка. Так продолжается соревнование. Последней присоединяется мышка. Когда вся компания подбегает к Репке, то она должна присоединиться к мышке. Группа возвращаются на стартовую позицию. Побеждает тот, кто первым «вытащит Репку».
3. «Пугало». От каждой команды к обручам выходят по 1 игроку. Они будут пугалами. Первый игрок команды добегают до «пугала», снимает с себя что-нибудь из одежды (или несет заранее приготовленное) и вешает на пугало. Возвращается обратно, бежит следующий участник.
4. Бег в обруче. Игроки выстраиваются парами. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами — конус, который надо обежать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав конус, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался у первой пары.
5. Прыжки на двух ногах с эстафетной палочкой. Первый участник держит эстафетную палочку в руке и выполняет прыжок с места вперед, кладет палочку на пол. Второй подходит, берет палочку и прыгает с того места, где ее оставил первый. Побеждает команда, которая допрыгает дальше.
6. **"Переправа"**. Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается, берёт следующего участника команды за руку и вместе бегут до места. Там первый участник остаётся, а второй бежит за третьим, берёт его за руку и отправляется к первому. Второй участник остаётся с первым, а третий бежит за четвёртым и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее окажется на противоположной стороне.
7. **Мячики**. Каждый игрок команды получает по маленькому пластиковому мячику. Первый игрок добегают до отметки (конус), возвращается обратно, передает мячик следующему. Второй бежит уже с двумя и т. д. Последний должен принести на стартовую линию как можно больше мячиков, упавшие мячики подбирать нельзя.
8. Котёнок один дома (проводится в зале). В 3 метрах от стульев кладут обручи. Игрок добегают до стула, садится на него, снимает 1 кроссовку и бросает ее в обруч, затем скачет на одной ноге обратно. После игры судья подсчитывают количество обуви в

обручах у каждой команды.

9. **Непослушные шарики (проводится в зале).** Команды выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. На расстоянии 7-8 м от линии старта лежит «бассейн» с шариками, а рядом с командой - корзина для шариков. Первый участник добегают до бассейна, берет в руки как можно больше шариков и относит их в свою корзину, передавая эстафету следующему участнику, и т.д. Шарик можно только нести в руках (нельзя нести шарик, положив их в футболку). С пола шарик не собирать до окончания эстафеты. Выигрывает команда, в чьей корзине окажется больше шариков.

«Веселые старты»

Для 1-2 отряда (команды по 10-12 человек)

Инвентарь: конусы (2 шт.), мячи баскетбольные (2 шт.), мячи волейбольные (2 шт.)

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартом

1. Передача мяча над головой. Первый передает мяч над головой на вытянутых руках назад, последний с мячом обегает команду, становится вперед и передает мяч назад – и так до тех пор, пока первый не вернется на свое место.
2. Бег с мячом до щита, бросок в корзину и бег обратно. За попадание в корзину – дополнительное очко, если не попал, бежит назад с мячом и передает следующему. Воспитатели считают попадания.
3. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой (двумя руками) до отметки, обратно – бег с мячом в руках, передать следующему.
4. Прыжки на двух ногах с мячом. Первый участник держит мяч в двух руках и выполняет прыжок с места вперед, кладет мяч. Второй подходит, берет мяч и прыгает с того места, где его оставил первый. Побеждает команда, которая допрыгает дальше.
5. Удерживание мяча. Первая пара каждой команды становится перед стартовой чертой, спинами друг к другу. На уровне их пояса между ними вкладывают мяч. Ребята должны удерживать его локтями, сложив руки на животе. В таком положении необходимо обегать конус, а затем вернуться обратно. При этом мяч не должен упасть, а если такое происходит, то паре приходится начать свое движение сначала.
6. «Третий не лишний». В руках у участников по баскетбольному мячу, которыми они держат третий мяч. Продвигаясь вперед, добегают до отметки, обегают ее, возвращаются обратно, передавая мячи следующей паре за линией старта и т.д. В случае падения мяча движение продолжать с места нарушения.

Приложение 7.

Сводная таблица учета результатов освоения программы обучающимися

<i>№</i>	<i>ФИ</i>	<i>Отряд</i>	<i>Результат</i>

