

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОРОГОБУЖСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО Дорогобужский ДДТ
протокол № 1
от «29» 08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Здоровенок»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 год

Авторы-составители:
Котрелева Кристина Эрастовна, педагог
дополнительного образования

г. Дорогобуж
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровенок» является модифицированной, составлена на основе авторских программ Руновой М.А. и Пензулаевой Л.И. и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Ероховой А.В. «Здоровенок». Программа модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК–2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Локальные акты образовательной организации (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Направленность данной дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Задача раннего формирования основ культуры здоровья и безопасности актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Чем раньше мы начинаем приобщать детей к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни, тем больше гарантий, что у них будет сформировано сознательное и ответственное отношение к своему здоровью как к общественной ценности. Ведь именно в дошкольном возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом, знанием основ безопасного поведения. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только

полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Актуальность программы заключается не только в расширении индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательности обучение движениям и двигательным действиям в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, но и в формировании представления о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления.

Программа является востребованной среди родителей (законных представителей) и обучающихся, что подтверждается результатами мониторинга, проводимого образовательной организацией.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что она ориентирует обучающегося на приобщение к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни. Занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности.

Программа «Здоровенок» представляет собой целостную теоретико-методологическую систему, основанную на личностно-деятельностном подходе, направленную на физическое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста, укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование культуры здоровья и индивидуального стиля здорового поведения. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Цель программы: формирование сознательного и ответственного отношения ребенка к своему здоровью, личной безопасности и безопасности окружающих.

Цель конкретизирована следующими задачами:

Задачи программы.

Образовательные:

- расширять представления о своём организме, правилах гигиены, элементарных навыках эмоциональной разгрузки (релаксации), ценности здорового образа жизни;
- вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- мотивировать на осознанный выбор модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- учить «слушать» и «слышать» свой организм;

Развивающие:

- совершенствовать двигательную активность и функциональные возможности организма обучающихся;
- развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников; определять возможные методы решения проблемы с помощью взрослого, а затем и самостоятельно;

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни и здоровьесбережения;
- воспитывать устойчивые привычки соблюдать правила безопасности;
- привлекать родителей и детей к активному формированию основ здорового образа жизни, и безопасности жизнедеятельности, к семейному проживанию в атмосфере занятий спортом и физическими упражнениями.
- повышать активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

В основу программы положены принципы:

Принцип актуальности отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство воспитанников с наиболее важной гигиенической информацией.

Принцип доступности, в соответствии с которым предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предполагающий сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Принцип предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр,

информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

Принцип положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа - показ положительных примеров. Это более эффективно, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.

Принцип последовательности предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе осуществления содержания программы.

Принцип системности позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.

Принцип сознательности и активности направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Срок реализации: программа «Здоровёнок» рассчитана на **2 года обучения** и ориентирована на следующую возрастную ступень: старший дошкольный возраст – **5-7 лет**. Занятия проводятся **два раза** в неделю по одному академическому часу (30 минут). Общее количество учебных часов программы – 144. 1-й год обучения - 72 часа, 2 год обучения - 72 часа.

Уровень сложности программы - стартовый.

Основная **форма** организации занятий – групповая, с ярко выраженным индивидуальным подходом. В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Планируемые личностные результаты освоения программы

У обучающихся будут сформированы:

- доброжелательное отношение к сверстникам;
- стремление прислушиваться к мнению других обучающихся, находить выходы из спорных ситуаций.

Планируемыми метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- действовать по образцу и заданному плану;
- управлять своим поведением и планировать свои действия;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха на занятии.

Познавательные УУД:

Обучающиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся будут уметь:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятии и следовать им;
- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Планируемые предметные результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- элементарные правила сохранения, укрепления и поддержания безопасности собственного здоровья,
- значение физической культуры и спорта для здоровья человека;
- строение организма человека;
- правила поведения в чрезвычайной ситуации;
- правила дорожного движения;
- простейшие правила игры в баскетбол, волейбол;
- способы оказания первой медицинской помощи;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять гигиенические процедуры;
- читать информацию по дорожным знакам; оценивать дорожную ситуацию;
- осуществлять контроль самочувствия;
- самостоятельно выполнять комплексы ОРУ
- выполнять основные действия с мячом и без него во время игры в волейбол и баскетбол,
- играть в волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.

Оздоровительные результаты программы

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье;
- сокращение количества пропусков занятий по болезни. выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Школа Мойдодыра	7	5	2	Беседа, творческие работы
3	Спорт и здоровье	44	0,5	43,5	Наблюдение практические задания, соревнования
4	Азбука безопасности	16	15	1	Викторина, выставка
5	Социализация и воспитание	3		3	Наблюдение
6	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Итого	72	21	49	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводное занятие. (1 час)

Теория. Знакомство с обучающимися, собеседование. Знакомство с содержанием программы. Охрана труда во время занятий.

2. «Школа Мойдодыра». (7 часов)

Теория. Правила личной гигиены. Основные правила ухода за кожей, волосами, зубами, одеждой.

Практика. Творческий проект «Планета здоровых зубов»

3. «Спорт и здоровье». (44 часов)

Теория. Значение занятий спортом для укрепления здоровья детей. Виды спорта. Спортивный инвентарь. **Баскетбол.** Правила игры.

Практика. Разучивание комплексов ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. **Баскетбол.** Бросок и ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Основная стойка и передвижение баскетболиста. Тактика нападения. Техника защиты. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.

4. «Азбука безопасности». (16 часов)

Теория. Предметы опасные в быту. Меры безопасности при обращении с огнем. Меры безопасности при обращении с электрическими приборами. Правила обращения с лекарствами. Меры безопасности при обращении с огнем. Меры безопасности при обращении с электрическими приборами. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Практика. Правила вызова и телефоны экстренных служб.

5. «Социализация и воспитание». (3 часа)

Практика. Познавательные-развлекательные программы «Осень, осень, в гости просим», «В поисках писем Деда Мороза», «Волшебный цветок» (совместно с родителями (законными представителями))

6. «Итоговое занятие». (1 час)

Теория. Подведение итогов года. Совместный праздник с родителями (законными представителями) «Лето красное-безопасное».

Календарный учебный график 1 года обучения

Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	Комбинированное	1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ. «Давайте познакомимся»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	«Школа Мойдодыра»				
	Занятие-игра	1	«Да здравствует мыло душистое»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Викторина
	Комбинированное	1	«В гостях у королевы Зубной Щетки»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Комбинированное	2	«Планета здоровых зубов»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Творческая работа
	Комбинированное	1	«Как ухаживать за волосами»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	Комбинированное	1	«Наша одежда»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	Игра-путешествие	1	«Откуда берутся грязнули?»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Творческая работа
«Спорт и здоровье»					
октябрь	Беседа	1	«Спорт-это здоровье!»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Сюжетное	2	Магазин спортивных товаров «Мастер спорт»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение, выставка
	Игра-путешествие	1	«Путешествие в Спортландию»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания
	Беседа	1	Виды спорта	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Беседа	1	Баскетбол. История зарождения игры. Правила игры. ОТ во время игры.	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Викторина «Что ты знаешь о баскетболе?»
	Практическое	2	Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания
ноябрь	Практическое	1	Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Познаватель-но-развлека-	1	«Осень, осень, в гости просим!»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение

	тельная программа				
	Занятие-соревнование	1	Веселые эстафеты «Творчество. Фантазия. Красота»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Творческие конкурсы
	Практическое	1	Перебрасывание мяча партнеру удобным способом	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания
	Практическое	2	Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Занятие-игра	1	«Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания
декабрь	Практическое	2	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, наблюдение
	Практическое	2	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания
	Практическое	2	Передача мяча двумя руками от груди при движении парами	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Комбинированное	2	Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. Игры: «10 передач», «Мяч водящему»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Познаватель-но-развлекательная программа	1	«В поисках писем Деда Мороза»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
Январь	Сюжетное	1	«Мяч и я – друзья»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Практическое	3	Основная стойка и передвижение баскетболиста. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение, практические задания
	Занятие-тренировка	2	Тактика нападения (индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; быстрый прорыв)	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение, практические задания

февраль	Занятие-тренировка	2	Тактика нападения (индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; быстрый прорыв)	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение, практические задания
	Сюжетное	2	«Весёлое приключение баскетбольного мяча»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Практическое	2	Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, наблюдение
	Практическое	1	Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). Передача мяча в тройках, пятерках	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, Наблюдение
март	Практическое	2	Техника защиты (стойка защитника, перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад; индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Практическое	1	Передача мяча парами при противодействии защитника Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Практическое	2	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Практическое	1	Бросок мяча в корзину после ведения	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Познаватель-но-развлекательная программа	1	«Волшебный цветок»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Занятие-соревнование	2	Учебная игра в баскетбол, разбор и устранение ошибок, диагностика	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Соревнование
«Азбука безопасности»					

апрель	Комбинированное	1	«Предметы опасные в быту»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	Комбинированное	1	«Острые предметы»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Тематический кроссворд
	Комбинированное	1	«Горячие предметы»		
	Комбинированное	1	«Злой и добрый огонек»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Викторина
	Комбинированное	1	«Спички детям не игрушка»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	Занятие-игра	1	«Пожарная команда»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Комбинированное	1	«Балкон, открытое окно и другие бытовые опасности»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	Комбинированное	2	«Его Величество Электричество»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
май	Комбинированное	1	«Бытовые приборы»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Тематический кроссворд
	Интегрированное	2	«Лекарства – друзья и лекарства – враги»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	Комбинированное	1	«Незнакомые люди»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Викторина
	Комбинированное	1	«Если ты один дома»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Комбинированное	1	«Это должен знать каждый (нужные телефоны)»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Игра-путешествие	1	Промежуточная аттестация.	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Тестирование
			«Если хочешь быть здоров!»		
	Праздник	1	«Лето красное-безопасное»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Я познаю себя	23	20	3	Беседа, практические задания,
3	Спорт и здоровье	37	1,5	35,5	Беседа, соревнование
4	Азбука безопасности	8	6	2	Викторина, выставка творческих работ
5	Социализация и воспитание	2		2	Наблюдение
6	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Тестирование, практические задания
	Итого	72	29	43	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводное занятие. (1 час)

Теория. Знакомство с содержанием рабочей программы 2 года обучения. Охрана труда во время занятий.

2. «Я познаю себя». (23 час)

Теория. Режим дня и его соблюдение. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья человека. Сон и его значение. Как сохранить зрение. Осанка. Причины ее нарушения. Особенности работы сердца, легких, системы пищеварения. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Вирусы и микробы (их польза и вред). Прививки и их значение для человека. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха. Закаливание организма.

Практика. Составление правильного режима дня. Разучивание комплексов утренней гимнастики. Разучивание упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Дыхательная гимнастика.

3. «Спорт и здоровье». (37 часов)

Теория. ЗОЖ: основные принципы сохранения здоровья. Игровые виды спорта: волейбол, история зарождения и правила игры.

Практика. Разучивание комплексов ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки.

Волейбол. Стойки и передвижения игроков по площадке. Передачи мяча. Техника подачи мяча. Блокирование. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.

4. «Азбука безопасности». (8 часов)

Теория. Правила дорожного движения. Лекарственные растения, их польза для человека. Правила безопасного поведения на природе и во дворе. Стихийные бедствия.

Практика. Первая помощь при травмах.

5. «Социализация и воспитание». (2 часа)

Практика. Познавательные-развлекательные программы «Где живут витамины?», «Волшебные часы», «Весенний калейдоскоп» (совместно с родителями (законными представителями)).

6. «Итоговое занятие». (1 час)

Теория. Подведение итогов года. Праздник совместно с родителями (законными представителями) «Путешествие в страну Здоровья и Безопасности».

Календарный учебный график 2 года обучения

Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
сентябрь	Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа	
	Я познаю себя					
	Комбинированное	1	«Мой режим дня. Составление режима дня дошкольника»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение, практическая работа	
	Комбинированное	1	«Кому нужна зарядка? Разучивание комплекса утренней гимнастики»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение	
	Комбинированное	1	«Сон-лучшее лекарство»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение	
	Комбинированное	1	«Как сохранить кожу здоровой?»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа	
	Комбинированное	1	«Глаза-главные помощники. Упражнения для профилактики нарушения зрения»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа, практические задания	
	Комбинированное	1	«Чтобы уши слышали»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос	
	Комбинированное	1	«Скелет-моя опора. Упражнения на укрепление мышечного корсета»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа, практические задания	
	Комбинированное	1	«Осанка-зеркало здоровья. Упражнения на укрепление мышечного корсета»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа, практические задания	
октябрь	Комбинированное	1	«Чтобы сердце было здоровым»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос	
	Комбинированное	1	«Что такое кровь? Зачем она нам нужна?»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос	
	Комбинированное	1	«Желудок»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос	
	Комбинированное	1	«Здоровое питание»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос, творческая работа	
	Занятие-игра	1	«Я выбираю кашу»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение, беседа	
	Комбинированное	2	«Овощи и фрукты-полезные продукты»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос,	

					творческая работа
	Познаватель-но-развлека-тельная программа	1	«Где живут витамины?»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
ноябрь	Комбинирова- нное	1	«Легкие. Дыхательная гимнастика»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа, практические задания
	Комбинирова- нное	1	«Микробы и вирусы»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Сюжетное	1	«Откуда берутся болезни?»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос, творческая работа
	Сюжетное	1	«Я прививки не боюсь»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	Интегрирован- ное	1	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа, практические задания
	Сюжетное	1	«Врачи-наши помощники»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
	Игра- путешествие	1	«Я здоровье берегу-сам себе я помогу»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа, практические задания
	«Спорт и здоровье».				
декабрь	Беседа Практическое	1	Здоровый образ жизни: основные принципы сохранения здоровья	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Беседа	1	Волейбол. История зарождения игры. Правила игры. Советы начинающим игрокам. ОТ во время игры	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Контрольные вопросы
	Занятие игра	3	Стойки и передвижения игроков по площадке	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Игра- путешествие	1	«Веселая спартакиада» Промежуточная аттестация	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение, тестирование
	Познаватель-но-развлека-тельная программа	1	«Волшебные часы»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
январь	Занятие- тренировка	3	Передачи мяча	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Практическое	3	Перебрасывание мяча через сетку. Бросок мяча через сетку в прыжке	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение

февраль	Занятие-соревнование	2	Игра «Мяч через сетку»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
	Занятие-тренировка	3	Техника подачи мяча. Упражнения для обучения техники подачи мяча через сетку	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Контрольные задания
	Практическое	3	Прием мяча после подачи	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
март	Практическое	2	Блокирование	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания
	Познаватель-но-развлекательная программа	1	«Весенний калейдоскоп»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, наблюдение
	Практическое	1	Игра «Подай и попади»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, наблюдение
	Сюжетное	2	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, наблюдение
	Занятие-соревнование	1	«Самый быстрый и ловкий»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, наблюдение
	Познавательная игра	1	«Кто спортом занимается, тот силы набирается»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, наблюдение
апрель	Занятие-соревнование	2	Школа мяча	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания, наблюдение
	Занятие-соревнование	6	Учебная игра в волейбол, разбор и устранение ошибок, диагностика	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Наблюдение
«Азбука безопасности»					
	Комбинированное	1	«Пешеходом быть не просто»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Творческая работа
	Комбинированное	1	«Правила для пассажиров»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Беседа
май	Комбинированное	1	«Игры во дворе»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Комбинированное	2	«Безопасное поведение на природе»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Комбинированное	1	«Лекарственные растения»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Викторина

	Интегрированное	1	«Стихийные бедствия»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Устный опрос
	Комбинированное	1	«Если ты поранился»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Викторина, Выставка творческих работ
	Игра-путешествие	1	Итоговая аттестация. «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Тестирование
	Праздник	1	«Путешествие в страну Здоровья и Безопасности»	МБУДО Дорогобужский ДДТ	Практические задания

Методическое обеспечение программы

В разделах «Школа Мойдодыра», «Я познаю себя», «Азбука безопасности» программой предусмотрены как теоретические, так и практические занятия. На теоретических занятиях дается представление о строении тела, гигиене, правильном питании, самоконтроле, правилах дорожного движения и безопасного поведения в различных ситуациях. Изучению теоретического материала может быть посвящено как целое занятие, так и его часть. На практических занятиях обучающиеся овладевают навыками оказания первой медицинской помощи при травмах, учатся составлять режим дня, выполнять дыхательную гимнастику, самомассаж.

В разделе «Спорт и здоровье» учебный материал наплавлен на развитие интереса к занятиям спортом и знакомство с игровыми видами спорта: волейбол и баскетбол. Содержание данного раздела включает:

- общую физическую подготовку;
- упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к:
 - обучению стойкам игроков по площадке;
 - технике ловли, удержания, ведения и блокирования мяча;
 - к перебрасыванию мяча через сетку;
 - выполнения броска по кольцу
 - выполнению подачи мяча через сетку и приему подачи
 - действия с волейбольным и баскетбольным мячом;
 - формирование умения взаимодействовать в команде;
 - учебные игры в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Программа предлагает проведение занятий разнообразной формы:

- сюжетные;
- игровые;
- комбинированные;
- практические;
- занятия с использованием подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движений;
- занятия-соревнования;
- интегрированные.

В образовательном процессе используются следующие **современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- лично-ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- технология портфолио;
- игровые и социоигровые технологии.

Основные методы реализации программы:

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- словесные методы обучения: инструктаж, объяснение; рассказ, беседа;
- наглядные методы обучения: показ упражнений, исполнение педагогом; имитация, импровизация, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, презентаций), наблюдение, просмотр обучающих мультфильмов;
- практические методы обучения: практическое повторение, упражнение;
- частично-поисковые методы обучения (дети участвуют в подборе материала);
- игровые методы обучения: создание воображаемой ситуации, выполнение действий с опорой на игровое правило, дидактическая игра.

Принципы взаимодействия с детьми в процессе реализации программы:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в хореографическом или спортивном зале, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам для групп детей дошкольного возраста.

Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- колонки;
- спортивный инвентарь.

Дидактический материал:

- атрибуты для сюжетно-ролевых игр;
- иллюстрированный материал по разделам программы (ксерокопии, рисунки, таблицы, тематические альбомы);
- видео-диски с обучающими мультфильмами;
- аудио-записи;
- наглядная информация для родителей (законных представителей) обучающихся;
- электронные образовательные ресурсы: мультимедийные проекты, сетевые образовательные ресурсы.

Система мониторинга достижений обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровенок», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом является подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме. Контроль осуществляется и в процессе организации таких форм деятельности как викторины, соревнования, игры-путешествия, спортивно-оздоровительные мероприятия и праздники.

В течении курса обучения проводится поэтапная диагностика качества усвоения программного материала:

1 этап (стартовый) входная диагностика - проверка знаний и умений на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится либо на 1-2 занятии путем проведения собеседования, анкетирования «Здоровый образ жизни» последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности обучающихся.

2 этап (текущий контроль):

- на каждом занятии - наблюдение, анализ ошибок;
- промежуточная диагностика в течении учебного года (1 и 2 год обучения) (декабрь, март) - открытые занятия, внутренние соревнования, творческие проекты; участие в конкурсах, олимпиадах, викторинах различного уровня (муниципальные, всероссийские);
- конец 1 года обучения (май) - промежуточная аттестация - мониторинг (тестирование, анкета

«Мотивы посещения», методика «Рукавички» Г.А. Цукерман, анкета «Уровень удовлетворенности обучающихся», методика «Оценки уровня спортивной мотивации обучающихся» Лускановой Н. Г., методика «Лесенка» В.Г. Щур)

Анкета для родителей «Удовлетворенность образовательными услугами»)

3. этап (итоговый контроль) - конец 2 года обучения - мониторинг (тестирование, анкета «Здоровый образ жизни», анкета «Мотивы посещения», методика «Рукавички» Г.А. Цукерман, анкета

«Уровень удовлетворенности обучающихся», методика «Оценки уровня спортивной мотивации обучающихся» Лускановой Н. Г., Методика «Лесенка» В.Г. Щур;)

Учет знаний и умений с целью контроля и оценки результатов освоения программы происходит путем архивирования результатов тестирования и творческих работ обучающихся и накопления материалов по типу «Портфолио».

Подобная организация учета знаний и умений 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.

ПРОГРАММА

воспитательной работы в творческом объединении «Здоровенок»

Цель программы: формирование у обучающихся духовно-нравственных, экологических ценностей, способности к здоровому и безопасному образу жизни, а также успешной социализации в обществе.

Программа направлена на то, чтобы подготовить молодое поколение к ответственной и осознанной жизни, основанной на уважении к окружающей среде и собственному здоровью.

Задачи программы:

- воспитать чувства патриотизма к малой Родине и чувства принадлежности к малой Родине.
- создать условия для активизации талантов и способностей обучающихся.
- создать условия для реализации возрастных и психологических особенностей, интересов и потребностей обучающихся в различных видах деятельности.
- объединить усилия педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей) и общественности для реализации практических природоохранных акций, а также развития творческих и интеллектуальных способностей детей.

Приоритетные направления деятельности

Гражданско-патриотическое

Задачи воспитания:

- Формирование чувства гордости за свою страну и ее историю.
- Развитие ответственности и уважения к законам и порядку в обществе.
- Воспитание толерантности и уважения к многонациональной культуре.

Интеллектуально-познавательное

Задачи воспитания:

- Стимулирование любознательности и развитие критического мышления.
- Развитие навыков самообразования и саморазвития.
- Развитие навыков самостоятельного поиска информации, постановки цели и планирования своего обучения.
- Поддержка творческого мышления и развитие креативности.

Духовно-нравственное

Задачи воспитания:

- Формирование у детей чувства морали, справедливости, сострадания и сопереживания.
- Развитие эмоционального интеллекта и самоконтроля.
- Развитие способности к саморегуляции и эмпатии к окружающим.
- Воспитание духовных ценностей и нравственных убеждений.

- Обучение уважать себя и других, развивать чувство достоинства и самоуважения, а также понимание важности искренности, честности и ответственности.
- Поддержка развития духовности и веры.
- Формирование понимания и ценности духовного роста, стремлению к самосовершенствованию, работа над развитием своих личностных качеств, принятие ответственности за свои поступки и решения.

Профориентационное

Задачи воспитания:

- Содействие в определении своих интересов, наклонностей и способностей.
- Развитие творческого мышления и креативности.
- Воспитание ответственности и понимания важности выбора профессии.
- Развитие готовности к самообразованию и саморазвитию.
- Приобщение к труду.

Культурно-досуговое и художественно-эстетическое

Задачи воспитания:

- Развитие творческих способностей и художественного вкуса.
- Содействие в формировании уважения к культурному наследию и искусству.
- Способствование развитию творческого мышления и фантазии.
- Обучение активного участия детей в культурной жизни общества.
- Содействие развитию эстетического восприятия и чувства красоты.

Основы здорового образа жизни

Задачи воспитания:

- Способствование физической активности и здорового образа жизни.
- Обучение правильному питанию и соблюдению режима питания.
- Развитие навыков гигиены и заботы о здоровье.
- Поддержка эмоционального и психологического здоровья.
- Содействие развитию социальных навыков и здоровых отношений.
- Обучение детей основам безопасности и профилактике травм.

Безопасность жизнедеятельности

Задачи воспитания:

- Обучение правилам дорожного движения, безопасности на воде, в доме и на улице.
- Обучение безопасности в быту, на улице, на природе, в общественных местах, в транспорте и других ситуациях.
- Совершенствование форм и методов пропаганды правил безопасности и охраны труда.

Экологическая и природоохранная деятельность

Задачи воспитания:

- Обучение детей основам экологии и понимание важности сохранения природы.
- Формирование активного участия детей в экологических мероприятиях и инициативах.
- Развитие ответственного отношения к окружающей среде.
- Привитие умений по сохранению экосистем и обеспечению устойчивого развития, экологическому сознанию, умению принимать осознанные решения в повседневной жизни, а также понимать взаимосвязь между человеком и природой.

Формы и методы воспитательной работы

- беседы;
- викторины;
- игры;
- конкурсы;
- акции;
- практические занятия и проекты;
- творческие задания;
- дискуссии.

Планируемые результаты работы

- Формирование гражданской активности и ответственности.
- Развитие критического мышления, логики и аналитических способностей.
- Понимание собственных способностей и интересов.
- Развитие творческих способностей и художественного вкуса.
- Формирование здоровых привычек и занятий спортом.

- Формирование и соблюдения правил безопасного поведения в различных ситуациях.
- Стремление к созданию безопасной среды для себя и окружающих.
- Забота о сохранении природы и природных ресурсов.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

№ п/п	Мероприятие	Направление	Сроки проведения
1	Беседа «Правила эвакуации обучающихся при чрезвычайных ситуациях»	Безопасность жизнедеятельности	Сентябрь
2	Беседа «Профессии родителей»	Профориентационное	
3	Викторина «Правила дорожного движения»	Безопасность жизнедеятельности	
4	Участие в природоохранной акции «Очистим планету от мусора».	Экологическая и природоохранная деятельность	
5	Творческая работа «Красавица Золотая осень»	Художественно - эстетическое	
6	Беседа «16 октября - Всемирный день здорового питания»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
7	Творческое задание «12 ноября – Синичкин день»	Экологическая и природоохранная деятельность	
8	Творческая работа «Самое прекрасное слово на земле» День матери.	Культурно-досуговое	
9	Беседа «Полезные продукты»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
10	Беседа «Экология – зона тревоги»	Экологическая и природоохранная деятельность	Декабрь
11	Беседа «Соблюдение охраны труда на рабочем месте»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
12	Беседа «Фейерверки и петарды – детям не игрушки»	Безопасность жизнедеятельности	
13	Новогоднее мероприятие «Вместе встретим Новый год»	Культурно - досуговое	
14	Беседа «Старый Новый год»	Духовно – нравственное	Январь
15	Беседа «О дружбе, доброте и отзывчивости»	Духовно – нравственное	
16	Беседа ПДД «Осторожно, гололед!»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
17	Выставка «Любимые зимние забавы»	Художественно-эстетическое	
18	Участие в природоохранной акции «Покормите птиц зимой!»	Экологическая и природоохранная деятельность	
19	Беседа «Все профессии нужны!»	Профориентационное	
20	Игровое занятие «Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
21	Викторина «Интернет и безопасность»	Интеллектуально-познавательное	
22	Урок мужества «День Защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое	

23	Беседа ПДД «Будь внимателен на зимней дороге!»	Безопасность жизнедеятельности	Март
24	Викторина «Почему идет дождь? Почему идет снег?»	Экологическая и природоохранная деятельность	
25	Творческое занятие, выставка 8 марта «Праздник весны, красоты и радости»	Культурно - досуговое	
26	Игровое занятие «Весна пришла!»	Интеллектуально-познавательное	
27	Беседа «Пожарная безопасность в доме, квартире»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
28	Беседа «Соблюдение мер предосторожности в период весеннего таяния льда на водоемах»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
29	Викторина «Птицы прилетели»	Экологическое, культурно-досуговое	Апрель
30	Игра-викторина «День Земли»	Интеллектуально-познавательное	
31	Беседа «Правила эвакуации обучающихся при ЧС»	Безопасность жизнедеятельности	
32	Беседа «Пасхальные традиции»	Духовно – нравственное	
33	Игровое занятие «Мы выбираем здоровый образ жизни!»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
34	Конкурс рисунков «Космическое путешествие» День космонавтики	Культурно-досуговое	
35	Участие в викторине «Очистим город от мусора!»	Экологическая и природоохранная деятельность	
36	Беседа ПДД «Азбука пешехода»	Основы здорового и безопасного образа жизни	
37	Беседа «Правила поведения на водных объектах в период летнего купального сезона»	Безопасность жизнедеятельности	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: «Мозаика-Синтез», 2022.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: «Мозаика-Синтез», 2016.

ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПЕДАГОГОМ:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня дошкольника. - М.: «Вентана-граф», 2018.
2. Аронова Е.А., Хашабова К.А. Физкультурно- оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. - М.: «Школьная пресса», 2017.
3. Дмитриева В.И., Новиковская О.А. 200 развивающих игр и упражнений. - М.: «Педагогическое сообщество России», 2016.
4. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ. - Вып. 3. - М.: «Народное образование», 2017.
5. Рунова М. Помоги ребенку укрепить здоровье, Дошкольное воспитание. 2014. - №9. С. 3-8.
6. Кареева Т. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. – М.: «Учитель», 2020.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЕТЯМ И РОДИТЕЛЯМ:

1. Воронина Н., Михайлова М. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: «Академия развития», 2019.
2. Померанцева И.П. Спортивно-развивающие занятия. - М.: «Учитель», 2018.
3. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. - М.: «ВАКО», 2017.

**ПРИЛОЖЕНИЕ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ
«ЗДОРОВЕНОК»**

Диагностический инструментарий

Итоговый тест 1 год обучения.

1. Какое транспортное средство лишнее? Закрась красным цветом круг с правильным ответом.



2. Соедини линиями водителя и соответствующий транспорт.



3. Какие номера специальных служб вы знаете? (01,02,03,04 - раздаточный материал. Нужно вклеить в соответствующее окошко).



4. Какие продукты полезны для зубов, а какие вредны? Соедини линиями.



5. Какие из этих предметов опасны в быту? Закрась красным цветом круг с правильным ответом.



6. Какие предметы помогают нам быть чистыми и опрятными?



7. Как правильно чистить зубы?



3 балла-правильный ответ;

1-2 балла - допущены ошибки (задания с несколькими вариантами ответов);

0 баллов- ответ неверный

Раздел «Спорт и здоровье. Баскетбол»

Уровень	Техника		Ловля мяча	Передача мяча	Ведение мяча
	Перемещение	Удержание			
Высокий 3 балл	Свободно двигается по площадке, после сигнала быстро останавливается и принимает исходное положение	Мяч держит на уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти вниз	Мяч ловит кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу	Локти опущены вниз, бросает мяч на уровне груди партнера, сопровождает мяч взглядом	Ведет мяч впереди – сбоку, а не прямо перед собой, смотрит вперед, а не вниз на мяч
Средний 2 балл	По площадке передвигается быстро, часто останавливается, но не правильно принимает исходное положение	Узкое расположение пальцев на мяче, локти разведены в стороны	Зажимает мяч, обхватывает его руками	Локти разведены в стороны, неправильная стойка, плотно сжатые и прямые ноги	Туловище наклонено вперед, удары по мячу расслабленной ладонью, ведет мяч прямо перед собою
Низкий 1 балл	Движения быстрые, но не координированные, не сохраняет дистанцию	Держит мяч высоко, закрывает лицо	Прием мяча на заранее согнутые руки без амортизирующих движений	Руки чрезмерно разведены в стороны, не контролирует постановку ног, не сохраняет положение полуприсяда	Туловище сильно наклонено вперед, узкое расположение пальцев, движения медленные, скованные

Протокол промежуточной аттестации 1 год обучения (май-месяц)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Основы охраны труда, правила поведения на занятиях (максимум -3 балла)	Теоретическая подготовка (разделы «Школа мойдодыра», «Азбука безопасности») (тестирование - максимум -21 баллов)	Практическая подготовка (раздел «Спорт и здоровье») (максимум -15 баллов)	Психомоторная одаренность (уровень)	Уровень освоения программы

Критерии оценивания.

32-39 баллов - высокий уровень;

25-31 баллов - средний уровень

0-24 баллов - низкий уровень

Итоговый тест 2 год обучения.

1. Соедини линиями картинку и название соответствующего стихийного бедствия.



ЗЕМЛЯТРЕСЕНИЕ

УРАГАН

НАВОДНЕНИЕ

СМЕРЧ

ПОЖАР

ЦУНАМИ



2. Соедини линиями картинку и название соответствующего лекарственного растения.



МАЛИНА

ПОДОРОЖНИК



РОМАШКА

ЧЕРНИКА



3. Соедини линиями картинку и название соответствующего внутреннего органа человека.



ЖЕЛУДОК

СЕРДЦЕ



ЛЕГКИЕ

ПЕЧЕНЬ



4. Соедини линиями название и соответствующий знак.



«МЕСТО ОТДЫХА»



«ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ»

«ОСТОРОЖНО ДЕТИ»



«ВЪЕЗД ЗАПРЕЩЕН»

«ПЕШЕХОДНЫЙ ПЕРЕХОД»



«БОЛЬНИЦА»

«АВТОБУСНАЯ ОСТАНОВКА»

«СТОЛОВАЯ»



5. Что означает слово волейбол?

- А) скользящий мяч
- Б) удар с лету
- В) прыгающий мяч

6. Игра в волейбол начинается с

- А) переброса мяча
- Б) подачи мяча
- В) передачи мяча

7. В баскетбол играют:

- А) только руками

Б) руками и ногами

В) руками, ногами и головой

8. Какой официальный цвет баскетбольного мяча?

А) желто-синий

Б) оранжевый

В) черный

Г) любой

3 балла-правильный ответ;

1-2 балла - допущены ошибки (задания с несколькими вариантами ответов);

0 баллов- ответ неверный

Раздел «Спорт и здоровье. Волейбол»

Уровень, критерии		Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)	Отбивание мяча от стены (кол-во раз)	Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)
Высокий 3 балл	Технически правильно выполняет упражнение. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных упражнений с мячом в самостоятельную деятельность	15-20	8-10	8-10
Средний 2 балл	Владеет главными элементами техники. Почти всегда соблюдает заданный темп и ритм. Увлечен процессом, но не всегда обращает внимание на результат.	10-14	5-7	5-7
Низкий 1 балл	Допускает ошибки. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке	5-9	2-4	2-4

Протокол итоговой аттестации 2 год обучения (май-месяц)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Основы охраны труда, правила поведения на занятиях (максимум -3 балла)	Теоретическая подготовка (разделы «Я познаю себя», «Азбука безопасности», Спорт и здоровье» (тестирование - максимум -24 балла)	Практическая подготовка (раздел «Спорт и здоровье») (максимум -9 баллов)	Психомоторная одаренность (уровень)	Уровень освоения программы

Критерии оценивания.

30-36 баллов - высокий уровень;

24-29 баллов - средний уровень

0-23 баллов - низкий уровень

Психомоторная одаренность

Тест №1 Определение статической координации.

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами

Критерии:

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., без колебания стоп и балансирования.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., с колебания стоп и балансирования.

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

Тест №2 Определение динамической координации

Ходьба по узкой гимнастической скамейке (длина 250 см)

Критерии:

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием.

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием.

Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест №3 «Нажми кнопку» Определение быстрого реагирования

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

Критерии:

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с.

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест №4 Определение ориентировки в пространстве

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;

2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре;

3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов

Критерии:

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания

Тест №5 «Пройди и запомни»

Определение способности восприятия и запоминания собственных движений.

Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть не линии финиша). Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки. Критерии:

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30

Тест №6 Определение физической подготовленности

Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).

Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).

Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).

Бег на 10 м с хода (скоростные качества).

Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

Средние возрастно-половые значения показателей физической подготовленности детей 5-7 лет

Показатель		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313

Высокий уровень – 3 балла.

Средний уровень. – 2 балла.

Низкий уровень – 1 балл.

Методика проведения

1. Прыжок в длину с места.

Обследование проводится на в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. (Можно дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше»). Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода.

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта.

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) 200-250 г. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета).

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

Итоговый мониторинг психомоторной одаренности

Ф.И. ребенка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентировка в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные движения	Физическая подготовленность	Количество баллов
	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6	

Шкала оценки психомоторной одаренности

Уровни	Средний бал
Высокий	13-18
Средний	7-12
Низкий	1-6

Методика «Лесенка» В.Г. Щур

Цель методики - исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Инструкция

«Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, учитель».

Процедура проведения

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор.

Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Интерпретация результатов

Неадекватно завышенная самооценка. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».

Завышенная самооценка. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

Адекватная самооценка. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

Заниженная самооценка. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия. Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Для детей 7-10 лет адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств отмечает на верхней части лесенки, а одно-два качества - в середине лесенки или несколько ниже. Если ребенок выбирает только верхние ступеньки лесенки, можно считать, что его самооценка завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков. Образ, выстроенный ребенком, не совпадает с представлениями о нем других людей. Такое несоответствие препятствует контактам и может являться причиной асоциальных реакций ребенка.

Выбор нижних ступенек свидетельствует о заниженной самооценке. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе.

Если значимые люди (по мнению ребенка) оценивают его так же, как он оценил себя, или дают более высокую оценку - ребенок защищен психологически, эмоционально благополучен.

Методика «Оценки уровня спортивной мотивации обучающихся» Лускановой Н. Г.

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации обучающихся. Состоит из 10 вопросов:

1. Тебе нравится в объединении или нет? (Да, Не знаю, Нет)
2. Ты всегда с радостью идешь заниматься? (Да, Не знаю, Нет)
3. Если бы педагог сказал, что завтра не обязательно приходиться на занятия всем учащимся, желающим можно остаться дома. Ты пришел бы на занятия? (Да, Не знаю, Нет)
4. Тебе нравится, когда отменяют занятия? (Да, Не знаю, Нет)
5. Ты хотел бы, чтобы на занятиях остались одни игры? (Да, Не знаю, Нет)
7. Ты часто рассказываешь о занятиях родителям? (Да, Не знаю, Нет)
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий педагог? (Да, Не знаю, Нет)
9. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет)
10. Тебе нравятся твои одноклассники? (Да, Не знаю, Нет)

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система бальных отметок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;
- нейтральный ответ (не знаю, бывает, по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл.
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной ситуации, оценивается в 0 баллов.

При оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией:

25-30 баллов (максимально высокий уровень) - высокий уровень мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Они очень четко следуют всем указаниям педагога, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают замечания.

20-24 балла - хорошая мотивация. Подобные показатели имеет большинство обучающихся, успешно справляющихся со спортивной деятельностью.

15-19 баллов - положительное отношение к объединению, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация). Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в объединениях спортивной направленности, однако чаще ходят в них, чтобы общаться с друзьями, с педагогом. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

10-15 баллов - низкая мотивация. Подобные учащиеся посещают объединения неохотно, предпочитают пропускать занятия. На тренировках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации

Методика «Ковёр» (Овчарова Р.)

Цель: изучение уровня сформированности навыков группового взаимодействия обучающихся в ситуации предъявленной учебной задачи.

Оцениваемые универсальные учебные действия: коммуникативные и регулятивные - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - осуществлять пошаговый и итоговый контроль.

Проводится коллективно. Педагог делит детей на произвольные команды, которые работают за отдельными столами. На каждом столе имеются совершенно одинаковые наборы всевозможных фигур (квадратов, треугольников, прямоугольников, овалов, окружностей и др.), выполненных из цветной бумаги. Это позволяет создать равноценные условия работы для всех групп. Далее каждой команде предлагается изготовить один, общий ковёр. При этом педагог демонстрирует образцы нескольких готовых ковров. На основе анализа этих образцов коллективно с детьми устанавливаются общие признаки любого ковра, которые одновременно для учеников являются правилами выполнения работы и средствами контроля: а) наличие центрального рисунка; б)

одинаковое оформление углов; в) симметричное расположение деталей относительно центра. (С понятием симметричности знакомятся в доступной форме на предыдущих уроках математики и конструирования.)

Инструкция: «Для того, чтобы сделать такие же красивые ковры надо работать дружно и слаженно». Успех совместной деятельности зависит от того, насколько умело дети смогут организовать, распределить обязанности и договориться между собой. Время выполнения для всех одинаково. По окончании работы организуется выставка ковров, в ходе которой дети анализируют свою деятельность. Проводится групповое обсуждение, цель которого организация рефлексивно-содержательного анализа совместного действия. Команды обсуждают, что удалось, а что не удалось и степень соответствия продукта их деятельности поставленной задаче.