

Государственное казённое учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Социально – реабилитационный центр для  
несовершеннолетних пос. Кубанская степь»

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Быстрее, выше, сильнее!»**



**Разработчик:** руководитель физического воспитания  
Бесценная Юлия Викторовна

пос. Кубанская степь  
2023

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Социально-реабилитационный центр для  
несовершеннолетних пос. Кубанская степь»

Принята на заседании  
педагогического совета  
«22» 08 20 23 г.  
Протокол № 4



СВЕЖИКО  
Директор КУ СО КК  
«Социально-реабилитационный центр для  
несовершеннолетних пос. Кубанская степь»  
Т.В. Рачейскова  
20 23 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Быстрее, выше, сильнее!»**

Возраст обучающихся: 3-18 лет  
Срок реализации: 3 месяца  
Объем программы: 52 часа

Составители программы:  
Бесценная Ю.В.  
должность: Руководитель  
физического воспитания

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благосостояния, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Вот почему решающее значение среди этого комплекса условий, определяющих здоровье ребенка в наши дни, приобрела физическая культура. Для всестороннего развития ребенка чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь – бегом, ходьбой, прыжками, лазаньем, метанием, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека.

Усвоение элементарных навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, труде и быту. Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. Использование основных движений в дозировке, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

В большинстве случаев, дети, попадающие в социально – реабилитационный центр, с раннего детства много бегают, прыгают. Они ловкие, выносливые. Но в полной мере никто из воспитанников не владеет всеми доступными своему возрасту движениями. Для дальнейшего гармоничного развития воспитанникам необходимо не случайное, стихийное формирование движений, а последовательное их изучение, возможность проявлять инициативу, активность и творчество.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее!» имеет **физкультурно спортивную** направленность, предназначена для социальной реабилитации несовершеннолетних.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

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

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «ГКУ СО КК «СРЦН пос. Кубанская степь»»;

Устав ГКУ СО КК «СРЦН пос. Кубанская степь».

**Новизна** программы заключается в том, что она сформирована для решения задач не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания. Направлена на всестороннее развитие личности .

**Актуальность** данной программы является охрана и укрепление здоровья воспитанников, гармоничное физическое развитие, приобщение к спорту.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что программа позволяет в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих воспитанников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных игр в режим жизнедеятельности ребёнка и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Адресат программы:** несовершеннолетние: 3-18 лет.

**Объем программы:** общее количество: 52 часа.

**Режим занятий:** дошкольный возраст (3-6 лет)– 2 раза в неделю, младший школьный возраст (7-11 лет) – 1 раз в неделю, школьный возраст (12-18 лет) -1 раз в неделю, продолжительностью 30 и 45 минут.

**Форма занятий:** индивидуальные и групповые.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** данной программы является охрана и укрепление здоровья воспитанников, гармоничное физическое развитие, приобщение к спорту.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

содействовать обогащению разностороннего физического развития воспитанников учреждения;

способствовать формированию ценностного отношения к здоровью;

обучить правилам поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.

#### ***Развивающие:***

развивать у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;

совершенствовать двигательные умения и навыки ;

способствовать расширению кругозора учащихся;

развивать познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

#### ***Воспитательные:***

воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, в играх;

развивать у подростков компетентность в вопросах нормативного поведения.

приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

воспитывать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды;

#### ***Коррекционные:***

корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

развивать общую и мелкую моторику;

корректировать двигательную деятельность детей;

обеспечить условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

**1.3. Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Быстрее, выше, сильнее!»**

№ п/п	Название модулей (разделов)	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практические занятия
<b>1</b>	«Учимся бегать, прыгать, лазать, метать» 3-6 лет	26	-	26
<b>2</b>	«Со спортом жить – здоровым быть» 7-11 лет	13	-	13
<b>3</b>	Со спортом жить – здоровым быть» 12-18 лет	13	-	13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>52</b>

## 1.4. Содержание программы

### Раздел 1 «Учимся бегать, прыгать, лазать, метать» (3-6 лет)

#### **Занятие 1. Упражнения в равновесии.**

*Практическое занятие:* ходьба по гимнастической скамье с выполнением заданий, приставляя пятку к носку, с хлопками на каждый шаг под ногой. Статические упражнения.

#### **Занятие 2. Упражнения в прыжках.**

*Практическое занятие:* прыжки на одной и двух на месте, с продвижением вперед, из обруча в обруч на двух ногах, ноги вместе - ноги врозь.

#### **Занятие 3. Упражнения в равновесии и прыжках.**

*Практическое занятие:* стойка на носках, на одной ноге, перешагивание через мячи, повороты на 90°, стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами. Многократные прыжки на правой и левой ноге, прыжки в парах.

#### **Занятие 4. Упражнения в лазанье.**

*Практическое занятие:* ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках по прямой, змейкой, подлезая под дуги; школа мяча (упрощенный вариант).

#### **Занятие 5. Упражнения в бросках мяча.**

*Практическое занятие:* броски и ловля мяча вверх двумя руками, перебрасывание в парах, из разных положений (стоя, сидя, лежа).

#### **Занятие 6. Упражнения в лазанье и бросках мяча.**

*Практическое занятие:* перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Броски малого мяча в цель, и на дальность.

#### **Занятие 7. Упражнения в прыжках и бросках мяча.**

*Практическое занятие:* прыжки на правой и левой ноге между стойками, в длину с места, спрыгивание в глубину, вверх с доставанием предмета. Броски мяча о пол и ловля его, броски от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, подбрасывание и ловля мяча одной рукой (правой и левой), ведение мяча на месте, ; ведение мяча в шаге правой и левой рукой, тоже в беге по прямой.

#### **Занятие 8. Упражнения в беге.**

*Практическое занятие:* бег по кругу, между стойками, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, врассыпную, с остановкой по сигналу, со сменой направляющего, с выполнением заданий.

#### **Занятие 9. Упражнения в метании.**

*Практическое занятие:* Метание мяча (мешочка) вдаль правой и левой рукой, броском снизу, в горизонтальную цель правой и левой рукой, в цель из исходного положения стоя на коленях, сидя, лежа.

#### **Занятие 10. Упражнения в беге и метании.**

**Практическое занятие:** бег с изменением направления, змейкой. Эстафеты с бегом и метанием на скорость.

#### **Занятие 11. Упражнения в беге и прыжках через скакалку.**

**Практическое занятие:** Бег до 1 минуты в среднем темпе, врассыпную с нахождением своего места, по диагонали, змейкой, с выполнением заданий. Прыжки через короткую скакалку, через большую скакалку, различными способами.

#### **Занятие 12. Упражнения в прыжках, ползании, бросках мяча.**

**Практическое занятие:** Прыжки на скакалке, через модули, с мячом. Броски и ловля мяча в движении, перебрасывание мячей в парах, метание мешочка с песком, метание малого мяча. Ходьба, ползание по гимнастической скамье с выполнением заданий, пролезание в обруч, прокатывание обручей в парах.

#### **Занятие 16. Подвижные игры на материале гимнастики.**

**Практическое занятие:** Игровые задания с использованием строевых упражнений. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Группа, стройся!», «Карусели», «Поезд».

#### **Занятие 14. Освоение акробатических упражнений.**

**Практическое занятие:** группировки, перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях.

#### **Занятие 15. Освоение акробатических упражнений.**

**Практическое занятие:** кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик»

#### **Занятие 16. Закрепление акробатических упражнений.**

**Практическое занятие:** группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик».

#### **Занятие 17. Подвижные игры.**

**Практическое занятие:** подвижные игры: «Пустое место», «Космонавты», «Шишки, желуди, орехи».

#### **Занятие 18. Подвижные игры направленные на скорость реакции.**

**Практическое занятие:** подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

#### **Занятие 19. Подвижные игры с прыжками.**

**Практическое занятие:** подвижные игры: «Удочка», «Перелет», «Пятнашки на скакалке»

#### **Занятие 20. Подвижные игры с метаниями.**

**Практическое занятие:** «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт».

#### **Занятие 21. Подвижные игры с мячами.**

**Практическое занятие:** «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Перестрелка».

#### **Занятие 22. Эстафеты.**

**Практическое занятие:** Эстафеты: «Кто быстрее?» «Сбей кеглю», «Переправься через болото», «Пингвины».

**Занятие 23. Эстафеты.**

*Практическое занятие:* «Догони свою пару», «Проползи – не задень», «Передал – садись».

**Занятие 24. Соревнования .**

*Практическое занятие:* Соревнования в беге на 30 м, челночный бег 3\*10м.

**Занятие 25. Соревнования.**

*Практическое занятие:* соревнования: «Говорим жизни да!»

**Занятие 26. Закрепление и совершенствование основных двигательных умений и навыков.**

*Практическое занятие:* общая физическая подготовка с использованием гимнастических матов, гимнастической скамейки, скакалки.

## **Раздел 2 «Со спортом жить - здоровым быть» (7-11 лет)**

**Занятие 1. Освоение навыков прыжков.**

*Практическое занятие:* прыжки «по кочкам»; челночный бег; прыжки в длину с места; прыжки через мяч влево и вправо, вперед и назад; тоже на одной ноге

**Занятие 2. На освоение прыжков через короткую и длинную скакалку.**

*Практическое занятие:* прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком; упражнения с длинной скакалкой; прыжки «по кочкам»

**Занятие 3. Овладение навыками метания.**

*Практическое занятие:* метание в горизонтальную цель малого мяча; полоса препятствий; броски мяча разными способами; метание в вертикальную цель.

**Занятие 4. Освоение техники бега.**

*Практическое занятие:* прыжки через мячи, толчком одной, двух ног; бег с ускорением

**Занятие 5. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.**

*Практическое занятие:* бег из разных стартовых положений; п/и : «Космонавты», «Воробьи-вороны», «Пустое место», «Вызов номеров»

**Занятие 6. На освоение элементарными умениями владением мяча.**

*Практическое занятие:* ловля, передача мяча; п/и: «Выбивной»; ведение мяча; «Школа мяча»

**Занятие 7. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.**

*Практическое занятие:* п/и: «Удочка», «Волк во рву», «Прыжки по полоскам», «Челнок», «Большие прыгалки».

**Занятие 8. Игры малой подвижности.**

*Практическое занятие:* п/и: «Краски», «Фанты», «Колечко», «Угадай чей голосок?»

**Занятие 9. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.**

*Практическое занятие:* группировка, перекаты; кувырок вперед; акробатические упражнения; стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно

**Занятие 10. Освоение навыков равновесия.**

*Практическое занятие:* стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамье; ходьба выпадами, перепрыгивание через мячи, повороты прыжком; комплекс упражнений на растяжение

**Занятие 11. Освоение гимнастических упражнений на скамье и полу.**

*Практическое занятие:* полушпагат и шпагат; «Колечко», «Корзинка», «Улитка», «Ласточка»; стойка на голове и руках; стойка на руках у стены.

**Занятие 12. Освоение упражнений на кольцах.**

*Практическое занятие:* вис и раскачивание, упражнения: «Уголок»; «Петрушка»; «Солдатык» «Кольцо»; «Лягушка»; «Уголок вверх ногами».

**Занятие 13. Освоение упражнений на гимнастическом мате.**

*Практическое занятие:* упражнения: «Мостик», «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на лопатках».

### Раздел 3 «Со спортом жить - здоровым быть» (12-18 лет)

**Занятие 1. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция «Баскетбольная»

**Занятие 2. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция «Волейбольная»

**Занятие 3. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция «Футбольная»

**Занятие 4. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция развития силы

**Занятие 5. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция развития гибкости

**Занятие 6. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция развития выносливости

**Занятие 7. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция развития ловкости

**Занятие 8. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция развития быстроты

**Занятие 9. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция ОФП-1

**Занятие 10. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция ОФП-2

**Занятие 11. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция ОФП-3

**Занятие 12. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция ОФП-4

**Занятие 13. Общая физическая подготовка.**

*Практическое занятие:* Станция ОФП-5

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

**У обучающихся улучшатся:** самооценка и эмоциональное состояние, морально-волевые качества, навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, знания в области физической культуры и их применение в повседневной жизни, представление о здоровом образе жизни, знания о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

**У несовершеннолетних разовьются:** физические способности, чувства ритма, темпа, координация движений, развитие общей и мелкой моторики, Положительные качества личности.

**У воспитанников сформируется** правильная осанка, мышечный корсет, чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях. Умение самостоятельно подбирать и проводить игры с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В здоровом теле – здоровый дух!»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Раздел 1 «Учимся бегать, прыгать, лазать, метать» (3-6 лет)</b>			<b>26</b>		<b>26</b>
1.		Занятие 1.1. Упражнения в равновесии.	1		1
2.		Занятие 1.2. Упражнения в прыжках.	1		1
3.		Занятие 1.3. Упражнения в равновесии и прыжках.	1		1
4.		Занятие 1.4. Упражнения в лазанье.	1		1
5.		Занятие 1.5. Упражнения в бросках мяча.	1		1
6.		Занятие 1.6. Упражнения в лазанье и бросках мяча.	1		1
7.		Занятие 1.7. Упражнения в прыжках и бросках мяча.	1		1
8.		Занятие 1.8. Упражнения в беге.	1		1
9.		Занятие 1.9. Упражнения в метании.	1		1
10.		Занятие 1.10. Упражнения в беге и метании.	1		1
11.		Занятие 1.11. Упражнения в беге и прыжках через скакалку.	1		1
12.		Занятие 1.12. Упражнения в прыжках, ползании, бросках мяча.	1		1
13.		Занятие 1.13. Подвижные игры на материале гимнастики.	1		1
14.		Занятие 1.14. Освоение акробатических упражнений.	1		1
15.		Занятие 1.15. Освоение акробатических упражнений.	1		1
16.		Занятие 1.16. Закрепление акробатических упражнений.	1		1

17.		Занятие 1.17. Подвижные игры.	1		1
18.		Занятие 1.18. Подвижные игры направленные на скорость реакции.	1		1
19.		Занятие 1.19. Подвижные игры с прыжками.	1		1
20.		Занятие 1.20. Подвижные игры с метаниями.	1		1
21.		Занятие 1.21. Подвижные игры с мячами.	1		1
22.		Занятие 1.22. Эстафеты.	1		1
23.		Занятие 1.23. Эстафеты.	1		1
24.		Занятие 1.24. Соревнования.	1		1
25.		Занятие 1.25. Соревнования.	1		1
26.		Занятие 1.26. Закрепление и совершенствование основных двигательных умений и навыков.	1		1
<b>Раздел 2 «Со спортом жить - здоровым быть» (7-11 лет)</b>			<b>13</b>		<b>13</b>
1.		Занятие 1.1. Освоение навыков прыжков.	1		1
2.		Занятие 1.2. Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку.	1		1
3.		Занятие 1.3. Овладение навыками метания.	1		1
4.		Занятие 1.4. Освоение техники бега.	1		1
5.		Занятие 1.5. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1		1
6.		Занятие 1.6. Освоение элементарными умениями владением мяча.	1		1
7.		Занятие 1.7. Игры малой подвижности.	1		1
8.		Занятие 1.8. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		1
9.		Занятие 1.9. Освоение навыков равновесия.	1		1
10.		Занятие 1.10. Освоение гимнастических упражнений на скамье и полу.	1		1
11.		Занятие 1.11. Освоение гимнастических упражнений на скамье и полу.	1		1
12.		Занятие 1.12. Освоение упражнений на кольцах, брусьях.	1		1
13.		Занятие 1.13. Освоение упражнений на гимнастическом мате.	1		1
<b>Раздел 3 «Со спортом жить - здоровым быть» (12-18 лет)</b>			<b>13</b>		<b>13</b>

1.		Занятие 1.1. Общая физическая подготовка.	1		1
2.		Занятие 1.2. Общая физическая подготовка.	1		1
3.		Занятие 1.3. Общая физическая подготовка..	1		1
4.		Занятие 1.4. Общая физическая подготовка.	1		1
5.		Занятие 1.5. Общая физическая подготовка.	1		1
6.		Занятие 1.6. Общая физическая подготовка.	1		1
7.		Занятие 1.7. Общая физическая подготовка.	1		1
8.		Занятие 1.8. Общая физическая подготовка.	1		1
9.		Занятие 1.9. Общая физическая подготовка.	1		1
10.		Занятие 1.10. Общая физическая подготовка.	1		1
11.		Занятие 1.11. Общая физическая подготовка.	1		1
12.		Занятие 1.12. Общая физическая подготовка.	1		1
13.		Занятие 1.13. Общая физическая подготовка.	1		1
<b>ВСЕГО</b>			<b>52</b>		<b>52</b>

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

Спортивная площадка, малые мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, кегли, разноцветные флажки, методические разработки, дидактические и учебные материалы, цифровой проектор, наглядные пособия.

### **2.3 Формы контроля (аттестации) планируемых результатов**

Каждый раздел программы содержит специфические задачи, содержание и организационно-методические рекомендации, относящиеся к проведению занятий в разных возрастных группах.

Для эффективности работы программа включает в себя базовую и дифференцированную части. Освоение базовых элементов физической культуры необходимо и обязательно для каждого воспитанника дошкольного и младшего школьного возраста. Дифференцированная часть занятий построена с учетом физического развития и индивидуальных способностей воспитанников старшего школьного возраста.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

### **Методические материалы**

*Реализация программы основывается на следующих принципах:*

принцип непринужденности: создание обстановки, в которой воспитанник чувствует себя комфортно и раскрепощено;

принцип последовательности: усложнение поставленных задач социального воспитания в зависимости от возраста детей;

принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала, его конкретности и доступности, постепенности;

принцип комплексного подхода в выполнении развивающих и воспитательных задач;

принцип добровольности предполагает добровольное участие в играх и упражнениях.

### **Методы работы:**

Применяемые методы и формы работы:

словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

методы практических упражнений

Методы организации занятий:

фронтальный;

групповой;

поточный.

**Формы работы:** индивидуальные, групповые.

**Педагогические технологии используемые при реализации программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название</b>	<b>Цель</b>	<b>Механизм</b>	<b>Результат применения</b>
1.	<b>Технология развивающего обучения</b>	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	<b>Личностно-ориентированная технология</b>	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	<b>Здоровьесберегающая технология</b>	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления

4.	<b>Игровая технология</b>	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	<b>Технология дифференцированного обучения</b>	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов группового обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется руководителем физического воспитания, имеющим высшее профильное образование, диплом магистра по направлению «Физическая культура» 08.07.2015 год; курсы повышения квалификации «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых» 17.11.2022 год.

### Раздел 3. Список используемой литературы

#### Основная

- 1 Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000.
2. Ковалева Е.А. Веселая семейка. Лучшие игры и развлечения для детей и родителей. – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006 .
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2009.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся, 1-11 класс. – М.: Просвещение, 2008.
5. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. М., 2007.

#### Дополнительная

6. Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2012
7. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки 2007
8. Нищева, Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2022 г.
9. Королева З. Говорящий рисунок (100 графических тестов). 2019 г.
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017г.

#### Интернет источники

1. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. //Электронный ресурс/ " <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
2. Российская Спортивная Энциклопедия. //Электронный ресурс/ <http://www.libsport.ru/>
3. Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5». //Электронный ресурс/ – <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. //Электронный ресурс/ <http://lib.sportedu.ru/>
5. Физкультура в школе Здоровый образ жизни. //Электронный ресурс/ – <http://ru.wikipedia.org>