

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» июня 2026г.
Протокол №2



Утверждаю
Директор МАОУ ДО «ДДТ»
Караульщикова Л.Ю.
№ 100-Н от «03» июня 2026г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Движум. Интерактивные игры и развлечения»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Караульщикова Людмила Юрьевна
методист,

г. Верхняя Пышма, 2026

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Содержание учебного материала способствует решению задач физического воспитания школьников 8-10 лет с использованием развивающего игрового и интерактивного оборудования. В содержание программы:

- профилактика гиподинамии;
- развитие физических способностей, реакции, выносливости;
- повышение уровня двигательной активности;
- укрепление навыков социального взаимодействия и командной работы;
- усиление мотивации к спорту.

Актуальность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья ребенка является как никогда ранее актуальной. Занятия по программе удовлетворяют естественные потребности ребенка в движении и ощущении «мышечной радости», при этом особое внимание педагог обращает на интерес обучающегося к физическим упражнениям, способствующим укреплению разных групп мышц и в целом всего детского организма. Разнообразные упражнения оказывают тренирующее воздействие на физическое тело, укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, развивают силу, быстроту движений, ловкость, гибкость и общую выносливость растущего организма. Кроме того, занятия значительно повышают эмоциональный тонус школьника, влияют на активизацию его познавательной деятельности, воспитывают выдержку, решительность, помогают управлять своим поведением в общении со сверстниками.

Новизна программы

Новизна программы заключается в использовании инновационного интерактивного оборудования.

Преимущества использования проекционных технологий

Проекторы предоставляют широкий спектр возможностей:

- делают обучение динамичным и разнообразным;
- позволяют адаптировать методы под индивидуальные потребности ребенка;
- увлекают детей и вызывают интерес к занятиям;
- упрощают процесс объяснения и визуализации сложных концепций;
- создают безопасную и комфортную среду для занятий.

Программа использует инновационное оборудование –комплекс развивающих программ на **интерактивном полу «Светлячок»**.

Интерактивный пол — это особая напольная видеопроекция, активирующаяся при взаимодействии с человеком. Конструкция состоит из проектора, набора сенсорных датчиков, компьютера и напольного покрытия (в мобильной комплектации).

Еще одно интерактивное оборудование **-Стена»Движум»** — это сочетание сенсорной стены, проекционного оборудования и новейших технологий. С помощью специального программного обеспечения обычная стена превращается в многофункциональный инструмент для развлечения, физической активности или вовлечения детей в образовательный процесс.

Комплекс «ДВИЖУМ" включен в реестр отечественного программного обеспечения.

В программу также внесены **нетрадиционные оздоровительные технологии** (*дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение, упражнения мозжечковой стимуляции*). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Отличительные особенности программы

- **Акцент на командную работу.** Многие упражнения и игры рассчитаны на группу. Детям нужно договариваться, распределять роли, совместно искать решение. Это развивает коммуникативные навыки, умение слушать других, аргументировать свою мысль и работать в команде.
- **Развитие метапредметных навыков.** Помимо предметных знаний, программа тренирует аналитическое мышление, стратегическое планирование, умение принимать решения в условиях ограниченного времени. Встречаются задания, где нужно спрогнозировать результат своих действий или выбрать оптимальный путь решения.
- **Интеграция разных видов деятельности.** В одном занятии могут сочетаться движение (прыжки, перемещения по зоне), работа с реальными предметами (специальные фигуры, карточки, которые ребёнок кладёт в определённую зону пола), обсуждение и рефлексия (разбор ошибок, обсуждение стратегий после игры).
- **Гибкость для педагога.** Программа позволяет педагогу не только выбирать готовые упражнения, но и адаптировать их: менять условия, добавлять свои примеры, комбинировать элементы из разных блоков под конкретную учебную задачу или интересы детей.
- **Баланс между развлечением и нагрузкой.** Для детей этого возраста важно, чтобы деятельность оставалась интересной, но при этом требовала усилий. Программы умеют «подстраиваться»:

если ребёнок справляется легко, система может предложить более сложный вариант, а при затруднениях — дать подсказку или упростить задание.

Учёт соревновательного духа. В 8–10 лет дети уже способны воспринимать элемент соперничества. Педагог может вводить простые правила (кто набрал больше очков, кто первый выполнил задание), но важно делать это так, чтобы не вызвать разочарования у тех, кто пока не победил.

Педагогическая целесообразность.

Физическое воспитание ребенка предусматривает обязательное выполнение золотого правила – «не навреди». Знакомство с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения задания. Занятия строятся под контролем нагрузки, дозированной, подбора индивидуальной интенсивной деятельности и мотивацией ребенка на правильное выполнение упражнений с опорой на личный пример педагога.

Интерактивные средства создают условия для гармоничного развития детей, поскольку игровые компоненты, включенные в мультимедийные программы, интегрируют социально-коммуникативное, познавательное и физическое развитие ребенка и задействуют его в самых разнообразных видах деятельности одновременно

Адресат программы. Программа адресована обучающимся от 8 до 10 лет.

Возрастные особенности физического развития детей 8-10 лет

Этот возраст считается очень благоприятным для целенаправленного развития многих двигательных и координационных способностей.

- **Скоростные и координационные способности** развиваются активно.
- **Общая и скоростная выносливость** тоже демонстрирует хорошие темпы прироста.
- А вот **гибкость** в этот период начинает развиваться чуть медленнее — темпы её прироста снижаются.
- Есть и гендерные различия: у девочек в 8–11 лет наблюдается период наиболее выраженного прироста общей выносливости, а с 10 лет им уже можно предлагать силовые упражнения на крупные мышечные группы. У мальчиков в это время активнее нарастает мышечная масса и сила.

Детям естественна высокая двигательная активность. Полезны подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр, лазанье, метания. Нужно избегать значительных статических напряжений и действий, связанных с натуживанием (задержкой дыхания). Также стоит осторожно подходить к упражнениям рывкового характера, чтобы не перегрузить суставы и позвоночник.

Условия формирования группы. Набор обучающихся по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений. При комплектовании групп учитывается возраст и пол детей, не имеющих медицинских противопоказаний. Зачисление на программу проводится в начале учебного года по желанию детей и с согласия родителей (законных представителей). Учебная группа формируется до 12 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для школьников составляет 40 минут.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144ч.

Срок освоения программы - 9 месяцев, продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель.

Уровень освоения программы – ознакомительный. Обучение соответствует первому уровню сложности по реализации общедоступных, универсальных форм организации образовательного процесса.

Форма обучения – очная.

Виды занятий – теоретические, практические, контрольные.

Формы подведения результатов - педагогическое наблюдение, анализ упражнений, тестирование, контрольные задания, конкурс, турнир, открытое занятие.

Цель программы – укрепление здоровья и содействие физическому развитию ребенка через разные виды деятельности, удовлетворяющие потребности детского организма в активном движении.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение определенными двигательными умениями и навыками при занятиях на интерактивном оборудовании;
- обучение расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- обучение элементарным знаниям о многообразии физических и спортивных упражнений;
- формирование двигательного опыта;
- формирование знаний о приемах страховки при работе на различном оборудовании.

Развивающие:

- развитие общей выносливости детского организма и его физических качеств;
- развитие мышечного тонуса с укреплением постановки правильной осанки;
- развитие двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы; быстроты и выносливости);
- творческое развитие в естественной потребности двигательной активности.
- Развитие умения действовать в команде, соблюдать правила, проявлять инициативу и ответственность.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, любви к спорту и движениям;
- воспитание самостоятельности во время работы на оборудовании;
- воспитание коммуникативных качеств, дисциплинированности, целеустремленности в достижении результата.

Планируемые результаты

Личностные:

- наличие позитивного отношения к здоровому образу жизни;

- проявление коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- умение соблюдать правила безопасности и принципы жизнедеятельности;
- проявление личностных качеств и инициативы;
- проявление интереса к занятиям по укреплению здоровья.

Метапредметные результаты:

- проявление гибкости, подвижности позвоночника и суставов, правильной осанки;
- осуществление контроля за результатом по способу действия;
- проявление навыков дисциплинированного поведения и культуры общения;
- наличие коммуникационных навыков группового взаимодействия.

Предметные результаты:

- знание правил сохранения и укрепления здоровья;
- правильность выполнения комплексов упражнений;
- наличие знаний, представлений о своем теле и оздоровительной гимнастике;
- овладение приемами правильного дыхания, техники выполнения гимнастики и упражнений на интерактивном оборудовании.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Знакомство с оборудованием.	2	1	1	Входная диагностика
2	Упражнения с использованием игрового реквизита.	44	4	40	Педагогическое наблюдение Контрольные задания Индивидуальные соревнования
3	Интерактивный пол «Светлячок»	32	2	30	Турнир
4	Упражнения на координацию и мозжечковую стимуляцию	20	1	23	Педагогическое наблюдение
5	Дыхательные упражнения	20	1	19	Педагогическое наблюдение
6	Интерактивная стена «Движум»	20	1	19	Турнир
7	Итоговое занятия	6	-	6	Открытое занятие
	Итого	144	10	134	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Введение в программу

Теория. Цели и задачи с программы «Движум». Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Беседа о здоровом образе жизни и о влиянии движений на физическое тело человека. Правила использования современного интерактивного оборудования.

Практика. Игра на знакомство. Просмотр тематической презентации. Первичная диагностика (оценка уровня физической подготовленности детей).

Раздел 2. Упражнения с игровым реквизитом

Тема 2.1. Полоса препятствия

Теория. Выполнение упражнений по инструкции педагога. Понятия координация, сила, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость.

Практика.

Выполнение упражнений на Полосе препятствий с произвольными заданиями: имитация разной ходьбы: как уточка на корточках, как краб, перебирая руками и ногами, в стиле лягушки – отрывочными прыжками; взять скакалку, выложить ею линию и ступать по линии «ёлочкой», как ходят балерины; передвижение по кочкам разных цветов, в завершении проходка по координационной лестнице с парой прыжков через нарисованные линии.

Тема 2.2. Упражнения и игры с игровым реквизитом:

Набор мягких мячиков, нейроковрик «Классики», игра на координацию «Цветик-семицветик», набор «Кочки» (зеленые, красные), Набор для метания «Сорсо с пончиками», набор «Подарки-моталки», набор для метания «Олоф со снежками», мягкий обруч, набор-мешок с мячами, мяч «Хохлома» (65см), набор «Грядка с овощами», гусеница малая, гусеница большая.

Тема 2.2. Игры с мячом

Практика

- **Для развития координации и чувства мяча:**

- **«Школа мяча»:** ударить мячом об пол и поймать его (можно с закрытыми глазами), бросить в стену, дать удариться о землю и поймать.
- **Жонглирование:** подбивать мяч разными частями тела (стопой, бедром), не давая ему упасть. Для начала можно разрешать использовать и руки.
- **«Мяч о пол»:** дети строятся в две колонны. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол до противоположной колонны, передают следующему и встают сзади.

- **Для развития ловкости и скорости:**

- **«Ловишки с мячом»:** дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося рифмовку. Последний, к кому попал мяч, говорит «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей.
- **«Догони мяч»:** соперники становятся спиной друг к другу. По сигналу они бросают мяч через голову назад и устремляются вперёд за мячом соперника. Кто быстрее догнал и вернулся — тот победил.
- **«Не упусти шарик»:** на площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне ставят кубики. Ребёнок, получив воздушный шар, должен, подбивая его рукой, пройти маршрут, обежать кубик и вернуться обратно.

- **Для развития умения работать в команде и тактического мышления:**

- **«Передай мяч»:** дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Перед каждой на расстоянии ставится предмет. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему и встаёт сзади всех. Побеждает та колонна, которая справилась быстрее.
- **«Кати в цель»:** поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Дети по очереди катят мяч, стараясь попасть в цель.
- **«Попади в ворота»:** дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию и пытаются забить мяч в ворота.

Тема 2. 3. Командные игровые сюжеты

- **«Круг енота»** Все участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий: «Давным-давно на земле жило племя индейцев. Священным животным в их племени числился енот. И каждый раз, приходя с успешной охоты, победив неприятеля либо просто собравшись всем

племенем у костра, индейцы исполняли ритуальный танец в честь енота. Чтобы поделиться друг с другом позитивной энергией и почувствовать себя в команде частью целого, я предлагаю вам исполнить танец «Круг Енота». Участники, держась за руки, обязаны очень сильно отклониться назад. Потом ведущий просит всех присесть как можно ниже, встать, отклониться вправо, отклониться влево, опять сесть и встать.

- **«Битва за флаг»:** команды соревнуются, захватывая и удерживая «флаг» (яркий платок или ленточка), выполняя задания на скорость и тактику.

- **Квест с поиском предметов:** на площадке спрятаны «сокровища» (карточки, игрушки), которые нужно найти, выполняя задания (прыжки, ползания, передачи).

- **«Поводыри»** (с помощью этой эстафеты дети соперничают тем, кто не видит) Игроки разбиваются на пары. Один стоит впереди, другой встает на расстоянии вытянутой руки с закрытыми глазами. Первый, поводырь, сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Игрокам предстоит пройти по мосту, проползти через пещеру, перепрыгнуть через речку. Подсказывая и поддерживая партнера, игроки преодолевают все препятствия. Затем траектория и скорость движения увеличиваются. Взрослый следит за тем, чтобы игрок с открытыми глазами заботился о своем напарнике, аккуратно водил его между препятствиями.

Тема 2.4. Спортивный тимбилдинг

Теория. Что такое тимбилдинг. Правила выполнения игр.

Практика.

Игра «Обруч»

Из инвентаря нужен будет только обруч. Попросите чтобы дети встали тесным кругом, при этом одна рука должна быть внутри круга, приподнята на уровень головы. Объясните детям, что нужно вытянуть один палец той руки, которая поднята. На эти пальцы сверху положите обруч.

Разъясните, что тянуть обруч и цеплять его пальцами нельзя.

Следующим заданием будет опустить обруч на пол. Дайте детям возможность разобраться, как это сделать. Они примут свое решение, не подсказывайте.

Когда игра закончится, попросите детей **рассказать**, с какими сложностями они столкнулись.

2. «Обруч»

Все должны встать в круг и сцепиться за руки. Несколько обручей находятся между сцепленными руками нескольких участников. По сигналу начинают пролезать в обруч не расцепляя рук.

3. «Бусы»

2 команды напротив друг друга. У каждой команды «бусы» большого размера (например, 2 погремушки-растяжки на коляску (кроватьку) на шею командира. Задача: передать «бусы» друг другу без помощи рук.

4. «Хендбол».

Игроки стоя или сидя образуют круг ногами (соприкасаясь тыльной стороной стопы), образуя ногами множество ворот. Игроки делятся на две команды (например, мальчики и

девочки). Задача: руками забить мяч в «ворота» (образованные ногами игроков), прокатывая его по полу. Нельзя мяч кидать. Игроки забивают мяч только в ворота соперников. Когда дети поймут правила игры, можно играть на выбывание, тот кто пропустил мяч в свои ворота, выходит из игры. Побеждает та команда, чей игрок останется последним в игре.

5. «Надежные друзья»

Все участники выстраиваются по кругу в затылок как можно плотнее, затем одновременно присаживаются друг другу на колени и вытягивают руки в стороны.

6. «Косичка»

Участникам дается три веревки (ленточки) их задача - не отрывая рук от веревок, сплести ровную косичку путем перемещения. в плетении принимает участие вся команда.

7. «Веселая гусеница» (реквизит: воздушные шарик на каждую команду, из расчета – на 1 меньше количества человек в команде). Участники команды встают в шеренгу, закрепляют между собой по одному надутому воздушному шару. Задание: размахивая руками, пройти из пункта А в пункт Б, не потерять шары, при этом петь любую веселую песню хором.

Раздел 3. Интерактивный пол

Теория. Что такое интерактивный пол. Правила выполнения упражнений на интерактивном полу.

Приемы выполнения новых упражнений. Устная инструкция педагога. Игровые правила.

Практика.

3.1. Пакет игр "Оздоровительная физкультура". Игры для занятия с детьми физической культурой с элементами ЛФК. В пакет входят игры от плоскостопия, для укрепления осанки, развития координации движения, ловкости, меткости, быстроты, игры для расслабления.

Игры и упражнения:

Челночный бег

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Побеждает команда которая прошла задание первой.

Божьи коровки

Упражнение для расслабления. Успокаивающая сцена: лужайка с травой и цветами, звуки природы.

Ёжики лабиринт

Нужно найти дорожку, которая приведёт к норе и занести в нору яблоко. Дети становятся на четвереньки, на спинах — мешочки с песком. Стараются пройти по тропинке и не уронить мешочек.

Ёжики

Дети становятся на четвереньки, на спинах — мешочки с песком. Они должны, как ёжик, пройти по извилистой тропинке и не уронить мешочек.

Ёжики соревнование

Соревновательная игра для группы детей. Дети переносят на спинах мешочки с песком, как ёжики. Упражнение на декомпрессию позвоночника.

Колодцы

Упражнение на меткость. На сцене — 2 ряда колодцев. Дети должны бросать мешочки с песком и попадать в колодцы.

Тюлени

Упражнение для укрепления спины. Тюлень поднимает верхнюю часть туловища и хлопает ластами. Дети должны повторять.

Прыжки по камням

Задача игры: прыжками с камня на камень перебраться с одной стороны на другую.

Прыжки по кувшинкам

Прыжки по кувшинкам на время.

Десяточка

Дети должны прыгать на числа сначала в прямом, затем в обратном порядке: от 1 до 10, от 10 до 1.

Координационная лестница

Координационная лестница или лестница ловкости — прекрасный тренажер для физического развития детей. (15 упражнений)

С кочки на кочку

Задача игры: перебраться с одного берега на другой по кочкам. Для интерактивной игры используются массажеры-полусферы.

Ходьба с мешочком на голове

Дети ходят по кругу с мешочком на голове. Задача игры: пройти круг с прямой спиной, стараясь не уронить мешочек.

Прыжки по брёвнам

Задача игры: перепрыгивая с одного бревна на другое перебраться с одного берега реки на другой.

Переносим грузы на голове

Упражнения для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове.

Девяточка

Дети прыгают от 1 до 9 и в обратном порядке. Развивают координацию движений, ловкость и заодно повторяют счёт в пределах 10.

Двадцаточка

Дети прыгают от 1 до 20 и в обратном порядке. Развивают координацию движений, ловкость и заодно повторяют счёт до 20.

Прыжки в длину

Дети прыгают в длину от линии Старт. В качестве меры прыжка — линии: Кузнечик, Лягушка, Заяц, Тигр, Антилопа, Кенгуру.

Интерактивные игры с упражнениями от плоскостопия позволяют проводить занятия в увлекательной форме. Игры способствуют развитию мышц, укреплению суставов и связок, улучшению кровообращения, формированию правильного изгиба стоп. В комплекте 8 игр от плоскостопия. В упражнениях от плоскостопия используется дополнительный инвентарь: палки, массажеры.

3.2. Пакет «Развлекательные игры»

Практика

Игры в пакете

Нападение снежков на подарки

Топчите ногами злобных снежков, которые забирают подарки на поле игры, не дайте им уничтожить все подарки. Со временем все больше и больше будет появляться не добрых снежков. Игра на время.

Спаси корову от инопланетян -

Похищение коров! Спасаем коров от инопланетян

Лягушки ловят комаров

Коллективная игра-соревнование

Быстрые кактусы

Веселая игра . Наступайте ногами на ловких кактусов, необходимо поймать максимальное количество за определенное время. Развитие ловкости и внимания.

Пляжный футбол

Лёгкая спортивная игра знакомит с основами популярной игры, развивает ловкость, координацию движения, учит работать в команде.

Приключение

Подводное путешествие зайца. Весёлая игра.

Прыжки через лаву

Задание игры: перебраться через лаву, прыгая с камня на камень.

Бактерии

Бактерии двигаются хаотично на фоне рта монстра, при попадании мяча в бактерию она взрывается и исчезает.

Погладь кошку

Гладим виртуальных кошек на интерактивном полу

Интерактивный аквариум на полу

Разгоняем рыб и черепах

Морской бой

Интерактивный морской бой, игра-соревнование

Гонки

Управление водителем на гоночной трассе

Собери пазл

Инновационные развивающие пазлы

Супермаркет

Сбор продуктов в тележку

Фабрика сладостей

Взрыв на фабрике сладостей

Помоги коту

Помоги коту добежать домой, уворачиваясь от мышей

Очищаем океан

Задание в игре: очистить наступая на мусор, весь океан. За каждый собранный объект присваиваются очки.

Зомби пол

Необходимо защитить цветы от нападающих зомби, при касании к цветам они стреляют.

Атака чужих

Задание в игре как можно быстрее и больше наступать на появляющихся инопланетных зверюшек ногами.

Танцы

Задание для одного собрать как можно больше клеток в танце на всех пяти мелодиях. Задание для двоих, собирать клетки в танце на скорость, кто быстрее, тот и победил.

Голодные крокодильчики

Голодные крокодильчики на интерактивном полу, знакомая и веселая игра для детей в современном виде.

Охотники за сокровищами

Соревновательная игра, задача командам: кто соберёт больше монет?

Точки

Задача игры: ловим точки на полу на время.

Рыбки

Бросайте мячики в рыб и смотрите количество попаданий в игре.

Новогодние предметы

Собирай новогодние предметы на интерактивном полу

Космос

Бросайте мячи в космические объекты, и они будут взрываться со звуком.

Испугай динозавра

Наступай на динозавров, и они будут разбегаться.

Шары (стрелялка)

Игра-стрелялка Шары на интерактивном полу

Яблоки

Сбор яблок в корзину

Новогодние шары

Ловим новогодние шары на интерактивном п

3.3. Индивидуальный и командный турнир.

Практика

Соревнования на разные виды двигательной активности.

Раздел 4. Упражнения на координацию и мозжечковую стимуляцию

Теория. Приемы выполнения новых упражнений. Устная инструкция педагога. Правила выполнения упражнений.

Практика.

Выполнение упражнений на балансирах с отработкой умений чувствовать расположение и вес своего тела, контролировать равновесие. Неустойчивая поверхность тренажера, сделанная из пластика или дерева, воспринимается как увлекательная и смешная игра. Для тренировки координации с стимуляции мозжечка применяются различные балансиры.

4.1. Упражнения с балансирами для рук.

—Стоя на полу, держать в руках балансир для рук и катить мячик по лабиринту балансира.

—Стоя на правой ноге, а затем на левой ноге прокатывать шарик по рисунку балансира.

4.2. Выполнение упражнений с доской Бильбоу на улучшение работы мозга и укрепление мышц всего тела. В зависимости от уровня наклона доски изменяется уровень

сложности упражнений (ее поверхность имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, имеющими радиус от 5 до 50 градусов).

Приемы выполнения упражнений (доска располагается перед ребенком):

— Встать на доску, покачаться на ней.

— Залезть и слезть с доски: а) спереди; б) сзади; в) справа; г) слева.

Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад.

— Встать на доску, закрыть глаза и медленно покачаться на доске.

— Сесть на доску и медленно покачаться вправо-влево.

— Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные двумя движения руками, затем только правой рукой и только левой рукой.

— Сесть на доску «по-турецки» и покачаться вправо-влево.

— Сесть на доску «по-турецки» и имитировать плавательные движения сначала двумя руками, потом только правой, левой и поочередно.

— Встать на доску на колени, зафиксировать взгляд на одном предмете и производить вращательные движения головой в разные стороны.

— Координация с речью. Когда ребёнок уверенно держит баланс, добавьте когнитивную задачу. Например: отбивая мяч, пусть называет слова на определённую букву, считает в прямом и обратном порядке, повторяет скороговорку или подбирает антонимы. Или игра: взрослый называет слово («живое», «съедобное», «несъедобное»), а ребёнок, отбивая мяч, показывает соответствующее движение (поднимает руку, кладёт на плечо, на пояс).

4.3. Общие игры на координацию

Практика

Простой комплекс для общей координации и баланса. Его можно использовать как разминку или отдельный блок 2–4 раза в неделю. Выполняйте упражнения в контролируемом темпе, без рывков, и только если нет боли, головокружения или выраженной неустойчивости.

- **Стойка на одной ноге — 20–30 секунд на каждую ногу.** Корпус ровный, таз не заваливается, взгляд вперед.
- **Стойка на одной ноге с движением рук — 20–30 секунд.** Можно касаться носа поочередно правой и левой рукой или делать медленные круговые движения руками.
- **Стойка на одной ноге на босу-платформе или другой мягкой опоре — 15–20 секунд.** Начинать лучше с открытыми глазами.
- **Стойка на одной ноге с закрытыми глазами — 5–10 секунд.** Только рядом с опорой и после уверенного выполнения предыдущих вариантов.
- **Шаги по координационной лестнице — 2–4 прохода на каждую схему.** Например: левая нога в один квадрат, правая в другой, затем — боком, а после — с изменением ритма.
- **Перекрестные связки — 2–3 подхода по 6–10 повторений.** Например, левая рука — правая нога, затем — смена стороны.
- **Движение под музыку — 1–2 минуты.** В медленной части контролируйте амплитуду и технику, в быстрой — сохраняйте точность, а не просто ускоряйтесь.

<https://www.kp.ru/doctor/bolezni/luchshiye-uprazhneniya-dlya-ravnovesiya-i-koordinatsii/?ysclid=mquvkpmlpy841581367>

Раздел 5. Дыхательные упражнения

Теория. Приемы расслабления и восстановления организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Приемы регулирования процесса дыхания и концентрации на нём своего внимания. Приемы укрепления мышц дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Приемы укрепления мышц органов брюшной полости и осуществление вентиляции нижней части лёгких с концентрацией внимания на нижнем дыхании. Приемы укрепления межрёберных мышц, концентрация внимания на их движении и осуществление вентиляции средних отделов лёгких. Приемы укрепления, стимуляции верхних дыхательных путей с обеспечением вентиляции верхних отделов лёгких. Приемы укрепления дыхательных мышц всей дыхательной системы и осуществление вентиляцию лёгких во всех отделах.

Практика. Выполнение комплексов упражнений на отработку навыков применения всех приемов.

Комплекс №1

Упражнение №1 «Послушаем своё дыхание».

И. п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине слушание собственного дыхания и определение:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Упражнение №2 «Дышим тихо, спокойно и плавно».

— И. п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза закрыты.

— Медленный вдох через нос, когда грудная клетка начинает расширяться, прекращается вдох и делается пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Упражнение №3 «Дышим одной ноздрей».

— И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

— Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

— Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка» 3-4 раза.

—То же самое повторить поочередно с каждой ноздрей 3-6 раз.

После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Упражнение №4 «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание).

—И. п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуть, туловище расслабить, глаза закрыть, внимание сконцентрировать на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

—Выдохнуть спокойно воздух, втянуть живот к позвоночному столбу, пупок как бы опустить.

—Сделать медленный и плавный вдох, без каких-либо усилий, живот медленно поднимать вверх и раздувать, как круглый шар.

—Сделать медленный и плавный выдох, живот медленно втянуть к спине, повторить 4-10 раз.

Упражнение №5 «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание).

—И. п.: лёжа, сидя (стоя), руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный и ровный выдох, сжать руками рёбра грудной клетки, ощутить дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию лёгких во всех отделах.

—Выполнить медленный вдох через нос, зажать руки на грудной клетке и почувствовать ее распирающие (медленно ослабить зажим).

—На выдохе грудную клетку вновь медленно зажать двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 6-10 раз.

Выполнение упражнений на отработку навыков владения мышцами живота и плечевого пояса. В начальной фазе обучения детям оказывается помощь в легком сжимании на выдохе и разжимании на вдохе нижней части рёбер грудной клетки.

Упражнение №6 «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание).

—И. п.: лёжа (сидя, стоя) положить руки накрест между ключицами и сконцентрировать внимание на плечах.

—Выполнять вдохи и выдохи со спокойным, плавным поднятием, опусканием ключиц (плеч). Повтор 4-8 раз.

Упражнение №7 «Ветер» (очистительное полное дыхание).

—И. п.: сидя (стоя, лёжа) расслабить туловище, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

—Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки, задержать дыхание на 3-4 с. и сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повтор 3-4 раза.

Выполнение упражнений на отработку навыков очищения (вентиляции) лёгких и приемов помощи организму в согревании при переохлаждении или снятии усталости. Данные упражнения выполняются после физической нагрузки.

Упражнение №8 «Радуга, обними меня».

—И. п.: стоя или в движении, сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны с задержкой дыхания на 3-4 с.

—Растянуть губы в улыбке, произнести звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

—Повторить 3-5 раз предыдущее упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

Упражнение №1 «Дышим одной ноздрей».

—Повторить упражнение «Дышим одной ноздрей» из комплекса №1 с меньшей дозировкой.

Упражнение №2 «Ёжик».

—Делать повороты головой вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Упражнение №3 «Губы «трубкой».

—Делать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Упражнение №4 «Ушки».

—Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Упражнение №5 «Пускаем мыльные пузыри».

—При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Упражнение №6 «Язык «трубкой».

—Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 с. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

Упражнение №7 «Насос».

—Руки соединить перед грудью, сжав кулаки, выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.

—Напрягать все мышцы носоглотки при вдохах, с усложнением. Повторить 3 раза. Сделать наклоны вперёд-назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне поднимать назад к плечам. При каждом вдохе напрягать мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.

Упражнение №8 «Дышим тихо, спокойно и плавно»

—Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1 с меньшей дозировкой.

Раздел 6. Интерактивная стена «Движум»

6.1. Блок игр "Олимпийский стадион" развивает навык счета, командное взаимодействие, быстроту и ловкость.

Практика.

- 6 игр/18 игровых режимов, знакомящих детей с базовыми правилами спортивных игр и достижениями отечественного спорта: "Футбол", "Хоккей", "Баскетбол", "Дартс", "Стрельба по тарелкам", "Челночный бег"

6.2. Блок игр "В гостях у сказки" Дети изучают русскую литературу и фольклор. Развивает логику, меткость, крупную и мелкую моторику.

Практика. 6 игр/18 игровых режимов по сюжетам известных сказок и басен: «Ворона и сыр», «Репка», «По щучьему велению», «Цветик-семицветик», «Колобок» и «Лесная кухня»

6.3. Блок игр "Забег по России" Знакомство детей с ландшафтами и достопримечательностями России. Развивает память, логику, пространственное мышление, навыки счета

Практика. 6 игр/18 игровых режимов,

"Забег по России", "Метеориты", "Найди пару", "Фрукты и овощи", "Лесные тропинки",
"Зайка" на севере"

6.4. Блок-Конструктор для создания собственных игр. Подходит для изучения достопримечательностей родного края

Практика. 4 игры, в которых можно создавать игры на собственные темы. Можно добавлять свои картинки и тексты

-Проект «Достопримечательности моего города»

Раздел 7. Итоговые занятия

Практика. Турниры личностные и групповые по разным видам оборудования. Подведение итогов учебного года. Вручение сертификатов и кубков.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	8 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
Каникул нет						

Кадровое обеспечение.

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование и стаж работы с детьми школьного возраста.

Материально-техническое обеспечение

- *Помещение:* хорошо освещенная и тематически оформленная просторная аудитория, с мягким покрытием и зеркалами.
- *Техническое обеспечение:*
 - Физкультурно-спортивный комплекс «Движум»;
 - Интерактивный пол «Светлячок».

Игровой реквизит: Набор мягких мячиков, нейроковрик «Классики», игра на координацию «Цветик-семицветик», набор «Кочки» (зеленые, красные), Набор для метания «Сорсо с пончиками», набор «Подарки-моталки», набор для метания «Олаф со снежками», мягкий обруч, набор-мешок с мячами, мяч «Хохлома» (65см), набор «Грядка с овощами», гусеница малая, гусеница большая.

Методические особенности проведения занятий

Стрежнем содержания обучения является модульно-кольцевая структура, которая включает в себя чередование занятий по разделам учебного (тематического) плана. В ходе обучения ребенок изучает программный материал не последовательно блоками, а с постоянным перемещением учебных тем. Вариативность программной тематики (в соответствии с актуальными потребностями детей, изменяющимися условиями реализации программы и интересами педагога), способствует развитию физических и творческих способностей ребенка, углублению и активизации познавательного интереса к здоровому образу жизни.

Программа построена на общих дидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно);
- доступности (с учетом особенностей возраста);
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки).

Содержание программы соответствует принципам гуманистической педагогики:

- без оценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);

— взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Педагог их постоянно информирует о состоянии физического развития детей.

Структура проведения занятия

1. *Вводная часть* - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе (*длительность 3 – 5 минут*).

2. *Основная часть*. Игры и упражнения на интерактивном оборудовании, комплексы упражнений программы.

3. *Заключительная часть* - отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игры и упражнения для развития творческих способностей детей.

Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, на занятиях используются:

- базовые упражнения;
- фронтальный метод сочетания одновременного показа и рассказа педагога, выполняющего упражнения вместе с обучающимися;
- вербальные и визуальные инструкции педагога;
- зеркальный показ и медленное пошаговое выполнение упражнений;
- моторная плотность 100%;
- музыкальное сопровождение, определяющее темп занятия и направленное на решение педагогических задач.

Методы обучения:

- *Фронтальный* - в ходе разучивания простых движений, когда ребенок способен сразу овладеть новыми упражнениями.
- *Структурный* - последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.
- *Комбинированный* - сочетание нескольких видов гимнастики, с чередованием строго дозированной работы и отдыха.
- *Повторный* - выполнение гимнастических и игровых упражнений, движений, заданий определенное количество раз.
- *Круговой* - выполнение комплекса упражнений с повторением.
- *Игровой* – выполнение заданий на снятие эмоционального перенапряжения и увеличение интереса к занятиям.
- *Тестовый* - задания на выявление результатов обучения и мобилизации скрытых резервных возможностей.
- *Контрольный* - самостоятельное воспроизведение освоенных комплексов упражнений с использованием специальных терминов, отражающих уровень понимания пройденного материала.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- практическая деятельность;
- самостоятельная работа;
- игра;
- конкурс;
- турнир;
- викторина.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации деятельности является *групповое занятие*. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды деятельности с обучающимися:

- фронтальная работа;
- работа в парах.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Мониторинг освоения образовательной программы

Формы аттестации разработаны индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы:

- *Входной контроль*: первичная диагностика.
- *Текущий контроль*: педагогическое наблюдение, устный опрос, анализ работ, тестовые и контрольные задания/упражнения.
- *Итоговый контроль*: открытое занятие, итоговая диагностика.
- *Педагогический контроль* за физическим состоянием обучающихся.

Оценочные материалы. В программе заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения учебного материала: устные вопросы, тестовые и творческие задания.

При проведении диагностики применяется контрольный материал для полной оценки физических возможностей ребенка, определяющий качественные изменения его образа жизни.

Регулярно в таблице наблюдений педагогом регистрируется следующая информация:

- изменение физической формы, происходящие у ребенка в процессе обучения,
- изменение, с точки зрения понимания ребенком, учебных требований,
- применяемая конкретная помощь, в которой, по мнению педагога, нуждается ребенок.

Проверка выполнения контрольных заданий выявляет уровень развития движений и физических качеств, а так определяет степень соответствия возрастным нормам обучающегося.

Критерием эффективности образовательной деятельности является уровень физической подготовленности ребёнка (под физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств обучающегося).

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
6. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
7. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

Литература для педагогов:

1. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. - М.: Лань, 2023. - 102 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. - М.: Юрайт, 2023. - 182 с., ил.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 312 с., ил.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - М.: Юрайт, 2019. - 174 с.
5. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. - М.: Лань, 2024. - 156 с., ил.
6. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки. Учебное пособие для вузов. - М.: Лань, 2023. - 68 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
8. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. - М.: Юрайт, 2023. - 610 с.
9. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. - М.: Юрайт, 2024. 391 с.
10. Манжелей И. В. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности детей. Учебное пособие для вузов. - М.: Лань, 2023. - 192 с.
11. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. - М.: Спорт, 2021. - 328 с.
12. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. - М.: Юрайт, 2023. - 280 с.
13. Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. - М.: Лань, 2023. - 88 с.
14. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. - М.: Спорт, 2020. - 164 с.

15. Рубанович В. Б. Педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - М.: Юрайт, 2019. - 254 с.
16. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. - М.: Лань, 2023. - 104 с.
17. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в школьных учреждениях. - М.: АльянС, 2022. - 208 с.
18. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. - М.: Юрайт, 2020. - 228 с.
19. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. - М.: Юрайт, 2019. - 114 с., ил.

Литература для родителей:

1. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. - М.: Юрайт, 2024. - 160 с., ил.
2. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. - М.: Учитель, 2020. - 134 с.
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. - М.: Юрайт, 2023. - 280 с.
4. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. - М.: Юрайт, 2019. - 184 с., ил.
5. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий. - М.: Юрайт, 2023. - 130 с.

Литература для обучающихся:

1. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 89 с.
2. Правдина Н. Б. Упражнения для детей. Практическое пособие для детей и родителей. - М.: Издательский дом Наталии Правдиной, 2009. - 234 с., ил.
3. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. - М.: Терра-Спорт, 2011 - 216 с., ил.

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru [Федеральный портал «Российское образование»].
2. <https://www.pinterest.ru> [Социальный интернет-сервис].
3. <https://www.livemaster.ru> [Российский интернет-портал].
4. <http://festival.1september.ru> [Образовательный портал «1 сентября»].
5. <http://pedsovet.org> [Всероссийский дистанционный педсовет].
6. <https://infourok.ru> [Библиотека методических материалов для учителя].
7. <http://dopedu.ru> [Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»].

Шесть характеристик физических качеств, определяемых у ребенка

- *Гибкость* определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии ребенка. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.
- *Быстрота* – способность ребенка совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых качеств. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.
- *Выносливость* является одним из важнейших физических качеств ребенка, характеризующее его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.
- *Сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.
- *Координация* является важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условия, выполнять движения точно и рационально.
- *Ловкость* – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Выявление у ребенка трудностей с недостаточным развитием крупной моторики:

- проблемы с овладением навыками рисования и письма;
- письмо или рисование в течение длительных периодов времени;
- повседневные навыки ухода за собой (самостоятельное одевание, использование столовых приборов);
- поддержание позы, сидя на полу или за партой;
- неуклюжесть (часто падает, спотыкается о мебель, сталкивается с др. людьми);
- низкий уровень энергии (часто кажется усталым или апатичным, медленно реагирует на раздражители);
- плохая артикуляция звуков;
- трудности с манипулированием маленькими игрушками и посудой;
- не может перенести навык в новую деятельность (например, с трудом переключается, если после большого мяча нужно поймать маленький или наоборот);
- низкая самооценка и трудности в контакте со сверстниками.

При развитии крупной моторики у ребенка развиваются следующие навыки:

- повышается уверенность ребенка в своих движениях;
- развивается сила и выносливость для выполнения любой нагрузки;
- обеспечивается устойчивая база, для более эффективного использования рук и кистей рук при выполнении тонких моторных навыков;
- поддерживается и растет самооценка;
- повышаются спортивные способности.

Критерии оценки уровня физического развития ребенка:

- *Низкий.* Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа взрослого. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.
- *Средний.* Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.
- *Высокий.* Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

Приложение №2

Тесты для оценки двигательных умений и навыков у детей 8–10 лет. Входная и итоговая диагностика.

- **Быстрота.** Бег на 30 метров с высокого старта. Фиксируется время, за которое ребёнок преодолел дистанцию.
- **Координационные способности.** Челночный бег 3×10 м. Ребёнок трижды преодолевает 10-метровую дистанцию, огибая расставленные на ней кубики или другие ориентиры. Тест показывает, насколько хорошо ребёнок умеет быстро и точно перестраивать движения. Также можно использовать стойку на одной ноге (оценивает способность сохранять равновесие) или метание теннисного мяча в цель (проверяет точность и дифференцировку движений).
- **Скоростно-силовые качества.** Прыжок в длину с места. Ребёнок встаёт у линии старта, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. Измеряется длина прыжка в сантиметрах.
- **Гибкость.** Наклон туловища вперёд. Есть два варианта: из положения стоя (на гимнастической скамейке, стараясь не сгибать колени) или из положения сидя (ноги вместе). Результат оценивают по расстоянию от нулевой отметки до кончиков пальцев. Если пальцы не достали до отметки — ставится знак «минус», если опустились ниже — «плюс».
- **Метание.** Метание мешочка с песком (вес около 200 г) вдаль или метание теннисного мяча в цель (расстояние до мишени — примерно 4 метра). Эти тесты оценивают не только силу, но и технику движения, координацию.

Для оценки ловкости у младших школьников лучше всего подходят игровые задания — в них ребёнок не просто выполняет движение, а вынужден быстро перестраиваться, реагировать на меняющиеся условия и действовать в нестандартной ситуации.

Примеры заданий

- **«Падающий кубик».** Ребёнок стоит, положив кубик на согнутое предплечье. Задача — быстро разогнуть предплечье и поймать падающий кубик. Сначала с одной рукой, потом с другой.

- **«Кривое зеркало».** Дети встают попарно, лицом друг к другу. Один показывает разные движения (головой, руками, туловищем), а второй должен в точности их повторить. Потом роли меняются.
- **«Не урони».** Игроку нужно пробежать дистанцию, удерживая в руках ракетку с теннисным мячом, не уронив его. Можно добавить этап с обеганием стойки.
- **«Кенгуру».** Участник зажимает мяч между коленями и прыжками добегается до отметки и обратно. Если мяч упал — нужно подобрать и продолжить.
- **«Змейка».** Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде вся цепочка бежит змейкой между кеглями или другими предметами, стараясь их не задеть.
- **Челночный бег с предметом.** Ребёнок бежит от одной метки до другой (например, до кегли), обегает её, возвращается, берёт второй предмет и так три раза по 10 метров. Оценивается время.
- **Метание в цель с изменением условий.** Нужно попасть мячом в мишень (ведро, обруч, нарисованный круг) с разного расстояния или из разных исходных положений (стоя, с прыжка, после кувырка).
- **Преодоление полосы препятствий.** Можно использовать гимнастические скамейки, обручи, шнуры. Задача — пройти маршрут, сочетая разные движения: перешагнуть, пролезть, перепрыгнуть, обойти препятствие.
- **Игры с быстрой сменой действий.** Например, «Салки» с дополнительными правилами: «Салки с домом» (есть зона, где можно спрятаться), «Салки-приседалки» (водящий не может осалить игрока, который приседает на 3–5 секунд), или «Салки — дай руку!» (если товарищ возьмёт за руку, водящий не имеет права их осалить).

Подвижно-игровая программа для детей 8-12 лет «Играют все!»

(можно использовать для промежуточной аттестации)

Для игры нужно сделать большой кубик с гранями:

- 1 грань – « Игры с шариками»
- 2 грань- « Игры с веревками»
- 3 грань- Веселый кросс
- 4 грань – шишко-бросс
- 5 грань- Спичечный турнир
- 6 грань- игры с мячом

В игре участвуют 2 команды по 3-10 человек. По жребию капитаны команд выбирают кто будет бросать кубик.

Выпавшая сторона с названием –определяет вид состязания. Соревнования проходят между командами. Победитель имеет право бросить кубик. И так далее. Всего число соревнований составляет -10.Выигравший соревнования считается та команда, которая больше набрала победных очков в ходе игры.

Конкурсы -поединки

1 Сорви табличку

Участникам на спинах крепятся на скотч листки бумаги. Участники встают лицом друг напротив друга. Задача участников: Сорвать у соперника табличку.

2 Поединок на ракетках

Каждому сопернику выдается по ракетке и по конфете. Участники встают напротив друг друга ,берут в правую вытянутую руку книгу , кладут на нее конфету.

Задача участников: одной рукой- удержать конфету на книге и не дать взять конфету сопернику ,а другой –постараться взять конфету с ракетке соперника.

3 «Жадина»

Участвуют по 1-у участнику из каждой команды.

Задача: Собрать в охапку как можно больше шариков и удержать их в руках.

4 Каждому участнику выдается по шапке и яблоку, шапку они одевают, яблоко удерживают на шеи. Задача: не уронить яблоко и постараться схватить шапку соперника.

5 Выставляется 3 предмета. Задача участников: пока звучит музыка ходить вокруг них, когда музыка затихнет -схватить два предмета из трех.

6 Из коробки свисает несколько лент.

Задача участников: вытянуть короткую. Если это ему удастся он выигрывает.

7 Что в коробке?

Участникам дается возможность задать по три вопроса о свойствах предмета, находящегося в коробке. Ведущий может только говорить «да» или

«нет». Затем участники пытаются отгадать какой предмет находится в коробке. Отгадавший - побеждает.

8 На столе разложен набор карточек перевернутых буквами вниз, где все буквы повторяются: «п», «р», «и», «з».

Задача игроков: составить слово «приз», открыв из предложенных карточек 4 любых.

9 Дойти спиной до стула, предварительно сказав, сколько нужно для этого шагов.

Игры с веревками:

1. Связать самую длинную веревку из подручных материалов, из того, что есть у команды, можно использовать одежду.
2. На веревке завязать петлю и попробовать ее закинуть на бутылку.
3. Участвует вся команда. Но задание выполнять будут по одному представителю. Их задача протянуть веревку через всех членов команды, другими словами «пришить» команду, продевая веревку через петли у участников на одежде.
4. Участвуют по одному представителю из команды. Им дается клубок, на разной длине которого привязываются записки с загадками. Задача участников, распутать быстрее клубок, ответив при этом на загадки.
5. *«Веревоочный забег»*

Участвуют 2 команды с четным количеством игроков. Пары становятся на расстоянии 1м. друг от друга, каждая пара на высоте 50-60 см. от пола держит скакалку или веревку. По сигналу первая двойка кладет веревку на пол, и перебежав в конец колонны, прыгает через протянутые веревки до своего места. То же делают остальные, последняя пара, положив веревку, бежит в начало колонны и прыгает через веревки впереди стоящих игроков. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

6 «Садись скорее»

Соревнуются 2 человека, к поясу которых привязано по веревке длиной 2,5-3м. Второй конец веревки прикреплен к стульям. На пол кладут два обруча, в которые встают играющие. По сигналу они начинают вращаться, наматывая на талию веревки и притягивая к себе стулья. Из обруча выходить нельзя, также нельзя сдвигать его с места. Побеждает игрок, который быстрее смог сесть на стул.

7 «Держи - отпусти»

Игроки сидят по кругу, держа впереди себя двумя руками длинную веревку, связанную в кольцо. Водящий находится в центре круга и обращается к разным игрокам со словами «держи», «отпусти». Сказанное нужно выполнить с точностью наоборот, т.е. услышав «держи», надо отпустить веревку. Тот, кто ошибся, покидает круг. Выигрывают самые внимательные.

8 «Моталки»

Соревнуются 2 игрока. Они берут концы веревки длиной 1-1,5 м, середина которой отмечена цветной лентой или ниткой, по очереди бросая игральный кубик, игроки наматывают веревку на палец столько раз, сколько выпало очков на кубике, проигрывает или выигрывает первый дошедший до отмеченной середины.

Рисуются большой круг, возле него садятся играющие, за кругом ходит водящий, который внезапно бросает в центр круга веревку с узлами на концах и называет 2 имени. Эти игроки вскакивают, стремясь как можно быстрее схватить веревку за узел. Опоздавший

выбывает из игры. Покидает круг и тот человек, который поднял веревку неправильно. Играют до тех пор, пока не останется один человек, который становится новым водящим.

9 «Охота на слона»

Команды выстраиваются в колонны на старте, каждый участник держит по отрезку веревки. На финише ставят стул спинкой к команде. Первый игрок бежит к стулу и привязав к его спинке свою веревку возвращается и становится в конец колонны, игроки, бегая по очереди, привязывают обрезки веревки один к другому. Когда вся команда пробежала, первый игрок, не переступая линию старта, старается дотянуться до получившейся длинной веревки и дернуть ее. Чей стул упал первым-то команда победила.

10 «Узелок»

Рисуются большой круг, возле него садятся играющие, за кругом ходит водящий. который внезапно бросает в центр круга веревку с узлами на концах и называет 2 имени. Эти игроки вскакивают, стремясь как можно быстрее схватить веревку за узел. опоздавший выбывает из игры. Покидает круг и тот человек, который поднял веревку неправильно. Играют до тех пор, пока не останется один человек, который становится новым водящим.

Веселый кросс

1 Двойняшки

Участники разбиваются на пары, берутся в пары за руки и преодолевают дистанцию на одной ноге.

2 Участникам необходимо пробежать дистанцию, крутя на руке обруч.

3 Соревнование «длинных». Участники команд пробегают по очереди до финиша большими шагами.

4 Соревнования «коротких». Участники команд пробегают по очереди до финиша на корточках.

5 Бег в бумажной шапке;

6 Бег со скакалкой (вприпрыжку);

7 Бег с мячом. Ударяя мяч об пол.

8 Бег с мячом. Гнать ногой через кегли (препятствия);

9 Бег в руках с теннисной ракеткой, на которой лежит мячик;

10 «Перенос раненного» \по трое \. Двое берутся за руки и скрещивают их, а третий садится им на руки и обхватывает обоих за шею.

Шишко-бросс

1. Сосчитать на глаз сколько в прозрачном пакете шишек. Кто точнее даст ответ, победитель.
2. Собрать веником рассыпанные на полу шишки. Кто быстрее.
3. «Сторож и вор »

На стол кладется шишка. Один участник «сторож». Другой участник «вор». Ведущий показывает движения «сторож» и «вор» повторяют. После неожиданного хлопка ведущего участники стараются схватить шишку. Кому первому удастся тот победитель.

1. Эстафета

Команда выстраивается в шеренгу:

- 1-й передает через ноги шишку назад, последний, получивший шишку передает
- через голову, впереди стоящему.
- 1-й передает шишку назад правой рукой через левую подмышку.
- последний передает левой рукой через правую подмышку шишку.

5 *Задание 1:* закинуть шишку в банку подвешенную на веревочке.

6 *Задание 2:* попасть шишкой по мишени. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

7 *Брось шишку в цель*

Дети по очереди встают на стул на колени и пытаются забросить шишку в коробку левой рукой. Тот кто смог забросить наибольшее количество предметов в коробку - победил.

8 «Укради ветчину»

Дети делятся на две команды, на земле прочерчиваются две параллельные линии на расстоянии 1,5-2 метров друг от друга. Команды выстраиваются в линейку напротив друг друга и рассчитываются слева направо. Т.о. игроки по № 1 оказываются стоящими с противоположенных концов. На середину площадки судья помещает «ветчину» (шишку) и называет любое число, из числа игроков. Тот чей № назвали выбегает и пытается «утащить ветчину», а затем заступить за ту черту за которой стоит его команда. Все это нужно успеть сделать, пока его не осалил игрок под тем же номером из противоположенной команды. Если это игроку удастся и он успешно перепрыгивает черту, он в безопасности, а его команда получает очко. если его осалили, очко не присуждается. Затем судья кладет «ветчину» вновь в центр поля и игра продолжается.

9 Участвуют в этом конкурсе по одному представителю из команды. Их задача с завязанными глазами развесить шишки на елку.

Кто быстрее справится с заданием –победитель.

10 Это задание требует на подготовку некоторое время.

Нужно сделать поделки из шишек.(участникам выдаются шишки, пластилин, цветная бумага)

Спичечный турнир

1. Выложить фразу «Спички детям не игрушки»
2. Перенести коробок, положив его на макушку головы (*конкурс командный*)
3. Перенести 2 коробка, положив их на плечи, как погоны .
4. Перенести коробок, поставив его торцом на сжатый кулак.
5. Перенести коробок, поставив его на спину в районе поясицы
6. Перенести коробок, положив его на ногу в районе подъема стопы.
7. Кто быстрее построит колодец из спичечных коробков

8. Кто быстрее построй башню из спичечных коробков.

9. Спичка-копье.

Начертите на полу черту и не переступая ее, бросать спички как копье, у кого дальше.

1. Аист.

На полу рисуется линия, на расстоянии 50см. становится спичечный коробок. Задача играющих: встать за линию одной ногой, другой повернуть коробок, потерявший равновесие выходит из игры. Коробок после каждого этапа отодвигается все дальше и дальше и победителем становится самый длинноногий.

Игры с мячом

1 Попади в цель

Инвентарь: Мяч, повязка

Игра: На пол кладут мяч, в нескольких шагах от него ставят играющего, завязывают глаза и предлагают подойти к мячу и ударить ногой.

Победитель: Игрок, попавший в мяч.

2. Прыгни с мячом

Инвентарь: Мячи по числу игроков.

Игра: Игроки выстраиваются на линии старта. Все получают по мячу. Зажав его между коленями, участники прыжками должны двигаться к финишу.

Победитель: Игрок, пришедший первый.

3. Догони мяч

Инвентарь: Мячи по числу игроков.

Игра: Соперники становятся спиной друг к другу на расстоянии 3 шагов. В руках у каждого мяч. По сигналу ведущего, они бросают мяч через голову назад, а сами устремляются вперед за мячом соперника.

Победитель: Игрок, кто быстрее догнал мяч и вернулся на исходную линию.

4 Удержи мяч

Инвентарь: Мячи и книги по числу игроков.

Игра: На книге лежит мяч, надо поднять книгу над головой, не уронив мяча, и также осторожно ее опустить.

Победитель: Участник, правильно выполнивший условие игры.

5 Удержи головой мяч

Инвентарь: Мячи по числу играющих пар.

Игра: Несколько пар играющих кладут на плечи мяч и, прижимая его головой с каждой стороны, бегут до указанного места и обратно, стараясь не уронить мяч.

Победитель: Пара, успешно выполнившая задание и вернувшаяся первой.

6 Подбрасывание мяча - 2

Инвентарь: Мячи по числу играющих.

Игра: Стоя прямо, удерживать мяч за головой двумя руками. Опустить мяч ,хлопнуть в ладоши перед собой, поймать мяч за спиной, прежде чем он упадет на пол.

Победитель: Участник, успешно выполнивший задание.

7 Рикошет

Инвентарь: Мячи по числу играющих.

Игра: Ноги — на ширине плеч. Послать мяч в пол (или об землю) так, чтобы он отскочил между ногами и поймать его сзади.

Победитель: Участник, успешно выполнивший задание.

8 Старт за мячем.

Инвентарь: Мяч.

Подготовка: Играющие стоят за линией. С правой стороны от ведущего - пять игроков одной команды, слева - пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. На другой стороне площадки находится помощник ведущего (один из игроков) с мячом в руках.

Игра: Ведущий бросает мяч вперед-вверх или ударом о землю недалеко перед собой (на 3-5 м. В это время руководитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей овладеть им и передать помощнику. В случае удачи команде засчитывается очко. После этого игроки возвращаются в свои команды, и вызывается следующая пара. Игра длится 8-10 минут.

Победитель: Команда, набравшая больше очков.

9 Поймай сзади.

Инвентарь: Мячи по числу играющих.

Игра: Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать шаг вперед и поймать двумя руками за спиной у пояса.

Победитель: Участник, успешно выполнивший задание.

10 Невероятная передача.

Инвентарь: Мячи по числу играющих.

Игра: Ноги — на ширине плеч. Держа мяч двумя руками, наклониться. Под ногами движением кистей послать мяч так, чтобы он перелетел над игроком и упал впереди. Можно начинать одной рукой.

Победитель: Участник, успешно выполнивший задание.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240793

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 22.10.2025 по 22.10.2026