

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
от 29.05.2026 г. Протокол № 3
Приказ от 29.05.2026 г. № 63 «Д» М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Зелёный стадион»

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа: 32/40)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 14 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 2215

Автор-составитель:
Цесарева Екатерина Владимировна
педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

пгт. Новомихайловский, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	12
1.3.	Содержание программы	13
1.4.	Планируемые результаты	14
2.	Раздел 2. Комплекс основных характеристик воспитания: целевые ориентиры, содержание, планируемые результаты, план воспитательной работы.	15
2.1.	Целевые ориентиры воспитания учащихся.	15
2.2.	Формы и методы воспитания.	17
2.3.	Условия воспитания, анализ результатов воспитания.	26
2.4.	Календарный план воспитательной работы.	20
3.	Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	20
3.1.	Календарный учебный график.	20
3.2.	Условия реализации программы.	24
3.3.	Формы аттестации.	26
3.4.	Оценочные материалы.	26
3.5.	Методические материалы.	31
3.6.	Список литературы.	42

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1 . Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зелёный стадион» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на физическое развитие учащихся, совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, повышение функционального состояния организма учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни.

Актуальность.

В XXI веке массовый спорт и занятия физкультурой, как никогда прежде, приобрели новую и весьма важную социальную функцию, так как систематические занятия активной двигательной деятельностью и спортом детей, молодежи стали альтернативой пагубному для психики и здоровья малоподвижному, зависимому от компьютерного влияния образу жизни. Резкое увеличение статических нагрузок в период школьного обучения ведет к переутомлению детского организма. Внедрение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Зелёный стадион», позволит учащимся восполнить дефицит двигательной активности так необходимой им и станет лучшей альтернативой современным гаджетам.

Программа «Зелёный стадион» направлена на социально-экономическое развитие Туапсинского муниципального округа и региона в целом, так как соответствует целевым ориентирам «Стратегии социально-экономического развития Туапсинского района», а именно муниципальному флагманскому проекту «Образование Туапсинского района» и муниципальной программе «Развитие образования в МО Туапсинский район». Программа способствует формированию у учащихся высокой социальной активности, гражданской ответственности, гармонизации межнациональных отношений, духовно-патриотическому воспитанию, что соответствует Приоритетам и цели развития Туапсинского муниципального округа, а также приоритетам и целями развития Краснодарского края и Российской Федерации в целом.

В соответствии с приоритетами Муниципального флагманского проекта «Образование Туапсинского района» (далее – МФП), который ориентирован на повышение доступности и качества образовательного процесса, реализация дополнительных общеобразовательных программ способствует решению одной из задач МФП, а именно – «Формирование эффективной и доступной системы дополнительного образования, в т.ч. в сельской местности, с целью выявления и развития индивидуальных способностей детей и молодежи, создание условий для занятий спортом», и в целом социально-экономическому развитию

Туапсинского муниципального округа. Таким образом, программа «Зелёный стадион» реализуемая в сельской местности, является актуальной.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что наряду с подвижными играми и эстафетами, учащиеся знакомятся с настольными играми, которые способствуют повышению умственной работоспособности учащихся, развитию умения концентрировать свое внимание. Учащиеся обучаются командному взаимодействию, разовьют воображение и образное мышление, получают навыки управления финансами.

Педагогическая целесообразность.

Массовый спорт и занятия физкультурой приобрели новую и важную социальную функцию, потому что они способствуют укреплению здоровья, повышению физических и психических качеств, а также формированию социальных навыков и ценностей. Вовлечение в привычную игровую деятельность снимает напряжение и компенсирует вынужденную неподвижность на уроках. Занятия по программе построены на основных педагогических принципах: доступности, межпредметных связей, систематичности, последовательности, дифференцированного подхода к учащимся, гибкости и вариативности программы, принципа разнообразия форм обучения, принципа учёта индивидуальных особенностей учащихся. Учащиеся будут мотивированны на здоровый образ жизни, разовьют кругозор, наблюдательность, научатся моделировать игровую ситуацию, просчитывать вероятности победы и принимать обдуманные решения, что является педагогически целесообразным.

Отличительные особенности.

Анализ игровых программ физкультурно-спортивной направленности, размещенных в свободном доступе в сети Интернет, показал следующее:

- Программа «Играем вместе» (авторы Смола А.М., Болдина И.А., Шарапова Т.С., г. Москва) разработана на один год для учащихся от 1 по 11 класс с целью обучения основам физической культуры.

Занятия делятся на 3 типа: образовательно-познавательные, образовательно-предметные, образовательно-тренировочные. Все три типа занятий предусмотрены во всех возрастных категориях с увеличением часов;

- Программа «Весёлые ребята» (автор Горшков А.А., Владимирская обл., Петушинский район, п. Глубоковский) разработана для учащихся начальных классов с целью укрепления здоровья и развития основных физических качеств, жизненно важных для двигательных умений и навыков, освоение знаний о движениях человека. В основу программы входит плавание и передвижения на лыжах.

Отличительные особенности программы «Зелёный стадион» от других игровых программ физкультурно-спортивной направленности заключаются в

том, что в данной программе предусмотрен раздел «Настольные игры», который гармонично дополняет остальные разделы программы, воспитывает усидчивость, развивает умение концентрировать свое внимание. Учащиеся стремятся познать новое. Учитывая то, что современные дети не мыслят жизни без гаджетов, тем самым постепенно теряют способность думать. Удержать их от соблазна можно через положительные эмоции. Как вариант – настольные игры, которые обучают, развивают память, логическое и образное мышление, учат делиться, проигрывать, подчиняться правилам, одновременно позволяя ребёнку приятно провести время.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детская лига» разработана для учащихся от 11 до 14 лет, с предоставлением справки о состоянии здоровья для индивидуального подхода к нагрузке учащихся. Группы формируются в количестве от 12 до 20 человек. Занятия проводятся в спортивном зале, при хорошей погоде возможно проведение занятий на школьной спортивной площадке.

Программа предусматривает участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Программа предполагает возможность обучения по индивидуальному образовательному маршруту, который будет включать в себя индивидуальный план, который составляется совместно с учащимся на основе его предпочтений. Индивидуальный образовательный маршрут является эффективным инструментом для повышения качества дополнительного образования и развития личности ребенка.

Возраст 11 лет характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения. Дети в этом возрасте уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей, — спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определенные условия для формирования мотивов целенаправленного поведения. Данный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности — как умственной, так и физической.

Данный возраст является сравнительно спокойным и равномерным в физическом развитии детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12-13 годам, - запястья и пальцы. Усиленно формируется и

совершенствуется функция коры больших полушарий. В этом возрасте относительно быстро начинаются условно-рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется.

Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше развита мышечная сила. У детей 11–12 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых. Однако абсолютная величина ударного и минутного объемов крови у детей и подростков значительно меньше, чем у взрослых. Сила и частота сердечных сокращений оказывается у детей больше, чем у взрослых. Так частота пульса в норме у них 77–80 ударов в 1 минуту. У детей относительно широкие отверстия сердца и просветы сосудов, в связи, с чем облегчается перемещение крови, создаются условия для большей скорости кровотока и меньшего сопротивления периферических сосудов. Артериальное давление равно в среднем 165/65 мм.рт.ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см³, частота дыхательных движений 20–22 в/мин. При физической нагрузке пульс и дыхание значительно учащаются, ударный объем крови и подъем максимального артериального давления меньше, чем в старшем возрасте, восстановление этих показателей до уровня покоя замедленно. Функциональные возможности организма у детей 11–12 лет невысокие. Известно, что кости у детей очень хрупкие и легко поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому необходимы упражнения на выработку правильной осанки. Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Пробуждение их интереса, вызывается новизной упражнений. Каждое задание выполняется 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает стойкий интерес к обучению.

Особое состояние подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте -процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. В этот период происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания

морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Оптимальное удовлетворение двигательных потребностей содействует развитию основных двигательных качеств.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зелёный стадион» имеет ознакомительный уровень, разработана на 1 учебный год и составляет 72 часа.

Формы обучения.

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности – групповая.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-му учебному часу.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе «Зелёный стадион» проводятся на базе общеобразовательных школ. Набор учащихся производится по желанию учащихся и их родителей. Группы формируются в количестве от 12 до 20 человек. Состав групп постоянный, одновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется. Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся на свежем воздухе на спортивной площадке, при плохой погоде – в спортивном зале. Вид занятий определен содержанием программы и предусматривают тренировочные и практические занятия, беседы, просмотры видеофильмов, встречи с интересными людьми, самостоятельные тренировки, сдача контрольных нормативов, соревнования.

С целью выявления и развития индивидуальных способностей учащихся, оказания педагогической поддержки детям, проявляющим особый интерес к деятельности, подбор физической нагрузки осуществляется индивидуально. Педагог выявляет индивидуальные интересы учащихся и в ходе занятий осуществляет педагогическое сопровождение учащихся в достижении ими поставленных образовательных целей. Подача материала на занятиях происходит с учетом возрастных особенностей учащихся.

Так как программой предусмотрено участие учащихся с особыми образовательными потребностями (детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации), при организации образовательно-воспитательного процесса предусмотрено:

- Первоначальное вовлечение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в систему взаимодействия посредством обучающих мероприятий, направленных на формирование социально-поведенческих компетенций;
- Формирование у детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации базовых единиц

жизненного опыта для обеспечения возможности выстроить собственную социально приемлемую и социально полезную жизненную траекторию посредством соучастия в широком спектре видов деятельности, в том числе, реализуемых педагогом;

- Восполнение детьми-инвалидами, детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, актуальных для них познавательных и компетентностных дефицитов.

При наличии детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, программа адаптируется под индивидуальные особенности и способности учащихся, предложение учебного материала для детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, осуществляется в разных формах и типах источников в зависимости от выявленной нозологии и рекомендаций ПМПК. Например, в интернете, в печатном виде, в формате, доступном для чтения на электронных устройствах, в наглядном виде (макеты, прототипы, реальные предметы и средства деятельности) с привлечением к занятиям родителей (законных представителей) учащихся.

Так как программой предусмотрена возможность занятий детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также талантливых (одарённых, мотивированных) детей по индивидуальному образовательному маршруту, формы индивидуальной работы предполагают методы наставнического сопровождения. При разработке и реализации индивидуальных образовательных маршрутов учитываются следующие основные элементы:

- Диагностика – выявление интересов, склонностей и уровня подготовки учащегося (включает тесты, опросники, беседы с ребенком и родителями);
- Целеполагание – определение целей обучения для конкретного учащегося, которые могут быть краткосрочными (например, освоение определенного навыка) и долгосрочными (развитие физических способностей);
- Планирование – разработка программы обучения, включающей содержание занятий, методы и формы работы, сроки выполнения задач;
- Реализация – проведение занятий согласно индивидуальному плану. Важно обеспечить гибкость программы, чтобы при необходимости вносить коррективы;
- Контроль и оценка результатов – систематическая проверка достижений учащихся, анализ успехов и трудностей, внесение изменений в индивидуальный план при необходимости;
- Поддержка и сопровождение – педагогическая поддержка, помощь в решении возникающих проблем, мотивация и поощрение.

Преимущества индивидуальных образовательных маршрутов при работе с детьми ОВЗ, одаренными и детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации:

1. Учет индивидуальных особенностей: программа подстраивается под уровень способностей, интересы и темп усвоения материала каждым учащимся;
2. Повышение мотивации: учащиеся получают возможность заниматься тем, что им действительно интересно, что стимулирует их к активному участию в процессе обучения по программе;
3. Развитие самостоятельности: учащиеся учатся планировать свою деятельность, ставить цели и достигать их;
4. Эффективность обучения: индивидуальная работа позволяет быстрее освоить материал и достичь высоких результатов;
5. Гибкость: возможность изменения плана в зависимости от текущих потребностей и достижений учащегося.

Дистанционное образование становится всё более популярным и востребованным благодаря развитию информационно-коммуникационных технологий. Оно предоставляет широкие возможности для получения знаний вне зависимости от места проживания и времени суток. Дистанционные и комбинированные формы организации образовательного процесса открывают новые горизонты для получения знаний. Они предоставляют уникальные возможности для учащихся, делая образование доступным и удобным.

Программой «Зелёный стадион» предусмотрено использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе при возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности» программа может реализовываться в дистанционной форме - на платформе ВК (при наличии на платформе Сферум).

Дистанционная форма обучения подразумевает использование информационно-коммуникационных технологий для взаимодействия между педагогом и учащимися без обязательного личного присутствия в одном месте. Обучение проходит с помощью интернет платформ, видеоконференций, электронных учебных материалов и других цифровых ресурсов. В рамках программы «Зелёный стадион» возможно осуществление следующих видов дистанционного обучения:

- Синхронное обучение - это обучение в реальном времени, когда педагог и учащиеся взаимодействуют одновременно (вебинары, онлайн конференции, видео лекции и чаты);
- Асинхронное обучение. В этом случае взаимодействие происходит не в реальном времени. Учащиеся имеют доступ к учебным материалам (видеоуроки, тексты, задания), которые они могут изучать в удобное для них время. Педагог проверяет выполненные задания и дает обратную связь позже.

В начале работы важно оценить возможности учащихся для участия в онлайн занятиях. Первое, на что обращает внимание педагог – конструктивен ли диалог, способен ли ребенок к подобному общению, возможно ли обучение и

развитие в подобной форме. По опыту занятий в формате онлайн, стоит отметить, что некоторые учащиеся и дети с ОВЗ не всегда способны самостоятельно взаимодействовать с педагогом «через экран компьютера», а именно без организующей помощи взрослого, поэтому обязательным условием проведения подобных занятий является присутствие одного из родителей. Поэтому очень важно мотивировать родителей на дистанционный вид обучения, поскольку все технические вопросы по организации занятий ложатся на их плечи. В процессе занятий с учащимися младшего школьного возраста необходимо постоянное присутствие родителей рядом в качестве ассистентов. Таким образом, родители (законные представители) являются полноправными участниками образовательного процесса. Еще один важный элемент – время проведения занятия. Учитываются возрастные особенности и особенности нозологии того или иного ребенка с ОВЗ, повышается продуктивность, если проводить занятия только в первой половине дня, в утренние часы, с соблюдением ограничений по времени (20-25 минут), строго индивидуально, исключая утомление ребенка и учитывая скорость его восприятия. Данные условия четко разъясняются родителям.

Также стоит отметить, что проведение онлайн занятий обязательно сохраняет структуру стандартного занятия, это организационный момент, актуализация знаний ребенка, наглядность, включение в ход занятия глазной гимнастики. При проведении используется материал, с которым ребенок уже знаком – это могут быть картинки, задания из видео занятий, предметы, которые ребенку известны, с которыми он занимался во время очных занятий. Узнавая привычные предметы, видя педагога, слушая его, участвуя в играх и выполняя задания – снижается страх ребенка перед новой, для него, формой обучения. Дети, которые склонны к ритуалам, начинают повторять их и в режиме онлайн. Всё это в совокупности помогает ребенку развиваться, обучаться, прикасаться к привычной жизни.

Взаимодействие участников образовательно-воспитательного процесса базируется на таких принципах, как добровольность, сотрудничество, уважение интересов друг друга, соблюдение законов и нормативных актов. Педагогическое взаимодействие – сложный процесс, состоящий из множества компонентов – дидактических, воспитательных и социально-педагогических взаимодействий. В ходе педагогического взаимодействия проявляются разнообразные связи между всеми участниками образовательного процесса.

В образовательно-воспитательном процессе особенно распространены информационные связи, проявляющиеся в обмене между педагогом и учащимся, организационно-деятельностные связи, коммуникативные связи. В современном мире это взаимодействие невозможно представить без использования дистанционных и комбинированных форм взаимодействия. Педагог осуществляет взаимодействие с ребенком и родителями с помощью

мессенджеров социальных сетей. К организационным целям, решаемым с помощью мессенджеров социальных сетей, относятся организация учебной и досуговой деятельности учащихся. Выбор той или иной интерактивной формы зависит напрямую от педагога. Комплексность данных форм организации деятельности заключается в том, что, решая организационные вопросы, педагог одновременно реализует и методические цели. Вводя в свой профессиональный арсенал социальные сети и комбинированные формы реализации, педагог меняет отношение к ним всех участников образовательно-воспитательного процесса. Они становятся не только средством общения, но и средством обучения и воспитания.

Реализация программы «Зелёный стадион» также возможна в сетевой и (или) комбинированной форме обучения с использованием материально-технических, инфраструктурных, кадровых и иных ресурсов разных образовательных организаций. Сетевая форма обучения в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представляет собой совместную работу нескольких организаций, учреждений или отдельных специалистов для достижения общих образовательных целей. Этот подход позволит объединить ресурсы, компетенции и опыт разных участников, обеспечивая более качественное и эффективное обучение. Преимущества сетевой формы обучения:

- расширение возможностей (объединение ресурсов и компетенций позволяет решать задачи, которые были бы недоступны отдельным учреждениям);
- повышение качества образования (совместная работа и обмен опытом способствуют улучшению качества образования);
- ускоренное внедрение инноваций (сетевые структуры позволяют быстро адаптироваться к новым условиям и внедрять современные технологии и методики);
- социальная интеграция (участие в реализации программы в сетевой форме помогает устанавливать контакты и развивать сотрудничество между различными организациями и специалистами).

Таким образом, педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Зелёный стадион», и администрация учреждения дополнительного образования открыты к сотрудничеству для использования сетевой и (или) комбинированной формы реализации.

В соответствии с учебным планом занятия проводятся в разновозрастных и разновозрастных группах, являющихся основным составом объединения, форма проведения занятий определяется содержанием программы: эстафета, практическое занятие, весёлые старты, викторина, урок мужества, игра-квест, праздник здоровья. Методы, используемые на занятиях с учащимися,

представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом.

Основные принципы организации образовательно-воспитательного процесса и сотворчества с учащимися: демократическое управление, признание равенства личных и общественных потребностей, добровольность и право выбора деятельности, не формальность, нестандартность содержания деятельности, выбор средств достижения целей, совместное решение проблем.

В программе также используются такие принципы обучения как систематичность, постепенность и последовательность. Проводя занятия, педагог руководствуется следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

Воспитательный потенциал программы «Зелёный стадион» обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физической культурой отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Воспитательный компонент программы ориентирован на самопознание собственного спортивного потенциала учащихся, формирование взаимной ответственности и ответственной зависимости, личной организованности, мотивации здорового образа жизни, готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях. Учащиеся объединения «Зелёный стадион» являются активными участниками реализации «Программы воспитания» учреждения, на базе которого реализуется данная программа.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством игр высокой и малой подвижности.

Личностные задачи:

- способствовать воспитанию личностных качеств: силы воли, выносливости, терпения, уважения, внимательности, коммуникабельности;
- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:

- развивать и совершенствовать основные двигательные навыки и умения, обогащать двигательный опыт учащихся;
- развивать координационные способности учащихся;
- развить умения оценивать движения во времени и пространстве;
- способствовать формированию навыков организации активного досуга;
- способствовать развитию навыков общения, коммуникабельности и самоорганизации.

Образовательные (предметные) задачи:

- обучить правилам подвижных и настольных игр;
- научить выполнять упражнения на развитие физических качеств.

1.3 Содержание программы.

Учебный план.

Таблица № 1

№ п/п	Наименование раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1					
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	беседа
2.	Подвижные игры	20	2	18	пед. наблюдение, пед. анализ, пед. мониторинг
3.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Тестирование, пед. наблюдение, мониторинг контрольных нормативов
Всего:		32	4,5	27,5	
Модуль 2					
3.	Общая физическая подготовка	16	2	14	Тестирование, пед. наблюдение, мониторинг контрольных нормативов
4.	Настольные игры	16	2	14	Беседа, пед. наблюдение
6.	Воспитательная работа	7	-	7	Пед. наблюдение
7.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Праздник здоровья.
Всего:		40	4,5	35,5	
ИТОГО:		72	9	63	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

Практика: Игры на общение. Стартовая диагностика физической подготовленности.

3. Подвижные игры.

Теория: Классификация подвижных игр. Игровые виды спорта.

Практика: Подвижная цель. Забей в ворота. 10 передач. Метко в корзину. Подбрось, поймай. Передал – садись. Перетягивание каната. Кто сильнее. Бой петухов. Черные и белые. Волк и овцы. Бег с мячом. Рыбаки и рыбки. Караси

и щука. Кружева. Вызов номеров. Спортивная эстафета. Падающая палка. Третий лишний. Пионербол. Мини-футбол.

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Виды физических упражнений. Техника безопасности во время физических упражнений.

Практика: Упражнения на развитие: быстроты, силы, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игры на внимание. Развитие координации движений. Развитие точности. Развитие скорости. Развитие чёткости. Прыжки. Упражнения в прыжках. Метание. Игры со скакалкой на выносливость. Челночный бег 3х10 метров. Бег на 30 метров. Эстафетная палочка. Комбинированная эстафета. Комбинация игр на развитие ловкости. Смешанные передвижения. Подвижные игры: пионербол, мини-футбол. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Бег на короткую дистанцию. Бег с изменением направления. Ведение мяча. Дриблинг. Много скоки. Игры на развитие координации движений. Упражнения в прыжках. Комбинированные эстафеты. Бег на длинную дистанцию. Сдача нормативов.

5. Настольные игры.

Теория: Из истории настольных игр. Виды настольных игр.

Практика: Шашки. Алгоритм хода. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов. Общие принципы разыгрывания партий. Понятие о шашечном турнире. Особенности хода «дамки». Упражнения на выполнение ходов дамкой. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Понятие о комбинации. Шашечный турнир. Лото. Монополия. Имаджинариум.

6. Воспитательная работа

Практика: Осенний марафон «Каникулы на Кубани». Веселые старты «На старт!». Эстафета «Новогодний карнавал». Эстафета «Отечеству Слава!». Игровая программа «На балу у Золушки». Викторина «Земля в иллюминаторе». Урок мужества «Живая память».

7. Итоговое занятие. ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Подведение итогов за учебный год. Праздник здоровья.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные задачи:

- сформируются личностные качества: сила, воля, выносливость, терпение, уважение, внимательность, коммуникабельность;
- сформируется культура игрового общения, ценностного отношения к подвижным и настольным играм, как наследию истории народов мира;
- сформируется мотивация к ведению здорового образа жизни и проведению активного досуга.

Метапредметные результаты:

- укрепятся двигательные умения и навыки, обогатится двигательный опыт учащихся;
- сформируются навыки организации активного досуга;
- сформируются навыки общения, коммуникабельности и самоорганизации.

Образовательные (предметные) результаты:

- будут знать правила проведения подвижных и настольных игр;
- научатся выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- научатся активно организовывать свой досуг.

Раздел 2. Комплекс основных характеристик воспитания: целевые ориентиры, содержание, планируемые результаты, план воспитательной работы.

2.1. Целевые ориентиры воспитания учащихся.

Согласно законодательному определению воспитание понимается как «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» и рассматривается как социальный заказ государства и общества на воспитание человека.

Воспитание в дополнительном образовании характеризуется, прежде всего, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме переживаний, смыслотворчества, саморазвития.

Общеобразовательные общеразвивающие программы дополнительного образования детей предполагают решение комплекса воспитательных задач, отражающих специфику образовательной программы. Занятия по профилю предметной деятельности разносторонне развивают познавательную, творческую, социальную активность и стимулируют детей к дальнейшему изучению понравившейся области предметной деятельности.

Основные цели воспитательного компонента программы «Зелёный стадион» – это самопознание собственного спортивного потенциала учащихся, развитие личной организованности, формирование мотивации здорового образа жизни; формирование физически здорового растущего человека, формирование

готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Задачи воспитательного компонента: способствовать реализации естественной двигательной активности, освоению новых двигательных действий, развитию волевых качеств, установлению новых межличностных контактов.

Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятия физической культурой отличаются тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения

Реализация воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы представляет собой совместную деятельность педагога и ребёнка как инструмент целевого формирования у него (ребёнка) способности осваивать социокультурные ценности, технологии развития личности, определяющие механизм ее самореализации, составляющие общекультурный эмоционально значимый для ребёнка фон по освоению предметного содержания; многообразие предметного содержания и направлений освоения социального опыта. Выделяется познавательная, исполнительская, организаторская, исследовательская, проектная, творческая деятельность.

2.2. Формы и методы воспитания.

Эффективность реализации целей, задач, идей и принципов воспитания зависит от того, какие средства выбирает педагог и как они используются. Педагогические средства воспитания понимают как инструменты и действия, способствующие развитию детей, установлению отношений с окружающим миром, а также достижению воспитательных целей и задач. В широком понимании к средствам относится все, что может влиять на ребёнка и способствовать его развитию: материальные и духовные средства общества (природа, культура, организации, средства информации, музеи, соревнования, интернет, театр и т. д.). Задача педагога - найти средства, которые могут быть использованы в воспитании учащихся. В узком смысле к педагогическим средствам относятся методы, технологии, формы воспитания.

При отборе средств воспитания при реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются следующие факторы:

– формирование предпосылок принципиально новых компетенций, необходимых в XXI веке для достижения успеха, в том числе в карьере (4 «К»): креативность, коммуникативность, критическое мышление, умение работать в

команде, готовность к изменениям, а также технические и технологические компетенции (роботизация);

- профессии будущего, психологизация компьютеризации; геймификация, повышение значимости портфолио развития (достижений);

- когнитивно-психологические и социально-педагогические особенности современных детей (клиповое мышление, потребность в персонификации, гиперактивность, интровертированный индивидуализм, прагматизм, мультимедийность восприятия, преобладание виртуальной коммуникации, виртуализация творчества и др.);

- ярко выраженная установка современных учащихся на гедонизм, стремление к успеху, нацеленность на самореализацию, низкий уровень готовности к преодолению трудности, достижению сложных целей;

- необходимость компенсировать дефициты в воспитанности учащихся, формировать нравственные ценностные ориентации, целеустремленность, стремление к творчеству вопреки индивидуализму, прагматизму, агрессивности.

Учитывая добровольность выбора учащимися и их родителями (законными представителями) программы дополнительного образования, следует отметить особенности и возможности использования средств воспитания в дополнительном образовании: интегративность, комплексность, добровольность, мобильность, динамичность, ситуативность, гибкость, органичность, открытость, разновозрастность, развитие социальных связей, использование ресурсов социума.

Очевидно, что многие педагогические средства (технологии, формы и методы), которые сегодня используются в дополнительном образовании, не утратили своего значения и могут успешно решать задачи воспитания и обучения молодого поколения. К ним, в частности, можно отнести проектную деятельность, игровые технологии, коллективную творческую деятельность, волонтерскую деятельность и многие другие. По-прежнему не утратили воспитательного значения такие формы, как праздник, экскурсии, путешествия, конкурсы, соревнования, различные творческие объединения и т. п., но они должны быть существенно перестроены, принципиально по-иному организованы, предусматривать использование совершенно иных способов взаимодействия участников воспитательного процесса, взрослых и детей.

В воспитании используются комплексные средства, которые решают многие воспитательные задачи, являются многофункциональными, охватывают разные виды деятельности, включают в себя другие, более частные, средства. Деятельность и общение – главные средства воспитания. К комплексным средствам относятся различные виды деятельности (экскурсионная, краеведческая, природоохранная, проектная и др.), детско-юношеские объединения, разновозрастные группы, игра, книга, интернет-ресурсы, СМИ,

культурное наследие, природа, искусство и др. Все эти средства активно используются в дополнительном образовании.

Современные средства воспитания (методы, технологии, формы):

- человеко-ориентированные (индивидуализированные, персонифицированные), предусматривающие удовлетворение запросов, потребностей детей, их самореализацию, обеспечивающие успешность и признание достижений детей;
- ценностно-смысловые, предусматривающие созидательную, преобразовательную деятельность детей;
- субъектно-ориентированные, то есть обеспечивающие проявление и формирование субъектной позиции ребенка, осознанное целеполагание и принятие им самостоятельных решений на всех этапах и уровнях обучения;
- рефлексивные, способствующие осознанному участию детей в деятельности;
- диалоговые, предусматривающие равноправный обмен информацией, партнерскую позицию участников воспитательного процесса, партнерский стиль взаимодействия педагога и детей;
- коммуникативные, формирующие умение работать в команде, взаимодействовать с детьми разного возраста, старшими и младшими;
- творческие, способствующие развитию креативности, гибкости, системности, критичности мышления;
- позволяющие сделать любое полезное занятие детей напряженным увлечением;
- способствующие приобретению детьми собственного опыта преодоления трудностей, формирующие веру в себя и свои силы.

Средство непосредственного прикосновения к личности – методы воспитания. Действия педагога, направленные на воспитание, призваны вызвать соответствующие действия ребенка, стимулирующие его самовоспитание. Отсюда следует, что, определяя методы воспитания, важно предусмотреть их бинарность. Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», воздействующих на сферы человека: интеллектуальную (убеждение – самоубеждение); предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы); мотивационную (стимулирование – мотивация); эмоциональную (внушение – самовнушение); волевую (требование – упражнение); саморегуляции (коррекция – самокоррекция); экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

В воспитательной деятельности используются индивидуальные, групповые, коллективные и массовые формы, которые тесно взаимосвязаны. Индивидуальные формы пронизывают всю воспитательную деятельность, организуемую педагогом в процессе реализации программ дополнительного образования, общение педагога и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся беседа, душевный разговор,

консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. К групповым формам работы можно отнести, прежде всего, совместную деятельность детей по интересам, по выполнению конкретной работы, решению задачи. Групповые формы используются при проведении различных коллективных и массовых мероприятий. К коллективным формам взаимодействия педагога с учащимися относятся различные дела, конкурсы, соревнования, экскурсии, в которых дети участвуют с удовольствием.

Педагог дополнительного образования создает условия и обеспечивает возможности для развития личностного потенциала каждого ребенка, расширения круга его интересов и ответственности за конечные результаты в любой деятельности, развития самостоятельности. Он помогает ребенку занять достойное место в детском коллективе; создает условия для развития у него мотивации к познанию и творчеству; выявляет и развивает потенциальные способности; формирует уверенность, стремление к постоянному саморазвитию и самовоспитанию; способствует удовлетворению потребности ребёнка в самореализации; развивает уверенность при «предъявлении» результатов своей деятельности; формирует способность адекватного оценивания, самооценку. В процессе совместной деятельности педагога и детей происходит взаимное влияние и, соответственно, развитие личностных нравственных качеств.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения; переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Реализация воспитательного потенциала программы «Зелёный стадион» предполагает: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов. Воспитательный потенциал программы обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятия физической

культурой отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. Учащиеся являются активными участниками реализации «Программы воспитания» образовательного учреждения, на базе которого реализуется программа.

2.3. Условия воспитания, анализ результатов воспитания.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в учреждении, на базе которого реализуется программа, в соответствии с нормами и правилами работы учреждения, а так же в процессе участия в мероприятиях других организаций.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, и их общением, отношениями учащихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам учреждения, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей (законных представителей) в процессе реализации программы и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

2.4. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 2

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1.	О правилах поведения в учреждении, общественных местах. Инструктаж по ТБ.	беседа	сентябрь
2.	Осенний марафон «Каникулы на Кубани».	осенний марафон	октябрь
3.	Веселые старты «На старт!».	веселые старты	ноябрь
4.	Эстафета «Новогодний карнавал».	эстафета	декабрь
5.	Эстафета «Отечеству Слава!».	эстафета	февраль
6.	Игровая программа «На балу у Золушки».	игровая программа	март
7.	Викторина «Земля в иллюминаторе».	викторина	апрель
8.	Урок мужества «Живая память».	урок мужества	май

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

3.1. Календарный учебный график программы «Зелёный стадион».

Таблица № 3

п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол- во часов	Форма проведения	Форма контроля
Модуль 1						
1.			Введение в программу. ТБ. Орг. Вопросы. Игры на общение	1	Беседа. Игра на общение	Пед. наблюдение
2.			Стартовая диагностика физической подготовленности	1	Практическое занятие	Тестирование
3.			Классификация подвижных игр. Подвижная цель.	1	Презентация	Пед. наблюдение
4.			Игровые виды спорта. Игра-10 передач.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
5.			Упражнения на развитие точности. Метко в корзину.	1	Учебное занятие	Пед. наблюдение
6.			Виды физических упражнений. Игра «Бой петухов».	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
7.			Упражнения на развитие точности. Передал – сядь.	1	Презентация Практическое занятие	Пед. наблюдение
8.			Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
9.			Упражнения на развитие выносливости.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
10.			Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег с мячом.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
11.			Упражнения на развитие внимательности. «Караси и щука»	1	Практическое занятие	Тестирование
12.			Игра на развитие скорости, выносливости. «Чёрное. Белое»	1	Практическое занятие	Наблюдение
13.			Игра на развитие силы. «Кто сильнее».	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
14.			Игра на развитие ловкости- «Рыбаки и рыбки».	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
15.			Игра на развитие скорости, координации движений – «Кружева».	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
16.			Игра на развитие ловкости - «Волки и овцы».	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение

17.			Упражнения на развитие ловкости. Игра «Забей в ворота».	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
18.			«Кубань - хлебосольная»!	1	Круглый стол	Пед. наблюдение
19.			Игра на развитие координации движений – «Падающая палка». – «Подбрось-поймай».	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
20.			Сдача нормативов.	1	Практическое занятие	Пед. анализ
21.			Мини-футбол.	1	Игра	Пед. наблюдение
22.			Осенний марафон «Каникулы на Кубани».	1	Осенний марафон	Пед. наблюдение
23.			Упражнения на развитие выносливости. «Кто сильнее».	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
24.			Спортивная эстафета.	1	Соревнование	Пед. наблюдение
25.			Игра со скакалкой на выносливость.	1	игра	Пед. наблюдение
26.			Метание. Бег с изменением направления.	1	Контрольные нормативы	Пед. мониторинг
27.			Развитие скоростно-силовых качеств - «Вызов номеров»	1	практическое занятие	Тестирование
28.			Техника безопасности во время физических упражнений. Прыжки.	1	Контрольные нормативы	Тестирование
29.			Челночный бег 3х10 метров.	1	Контрольные нормативы	Пед. мониторинг
30.			Комбинация игр на развитие ловкости.	1	Контрольные нормативы	Тестирование
31.			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	УТЗ	Пед. наблюдение
32.			«Новогодний карнавал». Инструктаж по ТБ.	1	Новогодний праздник	Пед. наблюдение
Модуль 2						
33.			Из истории настольных игр.	1	Беседа, игра	Беседа
34.			Виды настольных игр.	1	Презентация Практическое занятие	Пед. наблюдение
35.			Шашки. Алгоритм хода.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение

36.			Решение упражнений на выигрыш в разное количество ходов.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
37.			Общие принципы разыгрывания партий. Понятие о шашечном турнире.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
38.			Особенности хода «дамки». Упражнения на выполнение ходов дамкой.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
39.			Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
40.			Понятие о комбинации.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
41.			Шашечный турнир.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
42.			Лото.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
43.			Лото.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
44.			Имаджинариум.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
45.			Имаджинариум.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
46.			Монополия.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
47.			Эстафета: «Отечеству Слава!».	1	состязание	Пед. наблюдение
48.			Игра на быстроту реакции «Третий лишний».	1	Контрольные нормативы	Пед. мониторинг
49.			Бег на короткую дистанцию. Дриблинг.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
50.			Упражнения в прыжках.	1	Контрольные нормативы	Пед. мониторинг
51.			Бег на 30 метров.	1	Контрольные нормативы	Пед. мониторинг
52.			«На балу у Золушки».	1	Игровая программа	Пед. мониторинг.
53.			Бег на длинную дистанцию.	1	Контрольные нормативы	Пед. мониторинг
54.			Ведение мяча. Дриблинг.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
55.			Много скоки.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
56.			Эстафетная палочка.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение

57.			Комбинированная эстафета.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
58.			Пионербол.	1	игра	Пед. наблюдение
59.			Смешанное передвижение.	1	Контрольные нормативы	Тестирование
60.			Бег с изменением направления. Ведение мяча.	1	Контрольные нормативы	Пед. мониторинг
61.			Лото.	1	Соревнование	Пед. наблюдение
62.			Метание.	1	Контрольные нормативы	Пед. мониторинг.
63.			Викторина «Земля в иллюминаторе».	1	Викторина	Пед. мониторинг
64.			Бег на длинную дистанцию	1	Контрольные нормативы	Пед. наблюдение
65.			Мини футбол	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
66.			Веселые старты: «На старт!».	1	Весёлые старты	Пед. наблюдение
67.			Бег на длинную дистанцию	1	Контрольные нормативы	Пед. наблюдение
68.			«Живая память».	1	Урок мужества	Пед. наблюдение
69.			Пионербол.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
70.			«По неизведанным тропинкам».	1	Игра-квест	Пед. наблюдение
71.			Итоговая диагностика физической подготовленности.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение
72.			Подведение итогов. Инструктаж по ТБ. Праздник «В здоровом теле, здоровый дух».	1	Праздник здоровья	Праздник здоровья
ИТОГО:				72		

3.2. Условия реализации программы.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Зелёный стадион», соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 12-ти человек:

Таблица № 4

мячи	6 шт.
------	-------

скамейки	4 шт.
маты	2 шт.
конусы	6 шт.
скакалки	12 шт.
мел	1 уп.
корзина	2 шт.
кегли	10 шт.
Шашечная доска	6 шт.
Набор шашек	6 шт.
Набор настольных игр «Монополия»	3 шт.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются лица, соответствующие профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Для реализации программы «Зелёный стадион» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ПДО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог дополнительного образования, реализующий программу «Зелёный стадион», имеет высшее педагогическое образование по специальности «физическая культура», ГОУ ВПО "Белгородский государственный университет", 2009 г. В 2025 году педагог прошел обучение по программе повышения квалификации «Современные подходы к методике преподавания самбо при реализации ФГОС в школе», в ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет». Педагогический стаж – 10 лет. Стаж в должности педагога дополнительного образования – 3 года.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;

✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;

✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

✓ профессиональная компетентность;

✓ информационная компетентность;

✓ коммуникативная компетентность;

✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

✓ технологиями работы с одаренными учащимися;

✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;

✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

3.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности программы «Зелёный стадион» используются следующие методы:

- *педагогическое наблюдение;*

- *педагогический анализ* результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;

- *педагогический мониторинг* журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).

- *мониторинг личностного развития;*

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля на начало и конец срока реализации программы: тестирование физических качеств; выполнение контрольных нормативов; участие и результаты соревнований.

3.4. Оценочные материалы.

Педагогическое наблюдение — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его процесс. Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяет осуществлять контроль эффективности проводимых занятий, работоспособности и результативности учащихся. Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения изучаемых показателей подготовленности юных спортсменов.

Тестирование.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто использующиеся в практике физического воспитания,

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных) и техническую подготовку.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру. Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН юных спортсменов. Тесты проводятся трижды – в начале, в середине и в конце учебного года. Так же для определения эффективности обучения по программе «Зелёный стадион» используются результаты соревновательной деятельности.

Анкета степени удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования

Название объединения _____

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся качеством образовательного процесса дополнительного образования.

Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 — совершенно согласен;
- 3 — согласен;
- 2 — трудно сказать;
- 1 — не согласен;
- 0 — совершенно не согласен.

Утверждения: Оценка

1. Мне нравится заниматься в спортивном объединении. 4 3 2 1 0
2. К руководителю объединения можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации. 4 3 2 1 0
3. В нашем коллективе хорошие отношения между взрослыми и ребятами. 4 3 2 1 0
4. На занятиях я получаю полезные знания, умения и навыки. 4 3 2 1 0
5. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих физических данных. 4 3 2 1 0
6. Я доволен своими достижениями. 4 3 2 1 0
7. Я всегда с радостью посещаю занятия. 4 3 2 1 0
8. Я бы хотел продолжить заниматься в этом объединении. 4 3 2 1 0
9. Мой выбор одобряют родители. 4 3 2 1 0

10. Я стал уверенней в себе. 4 3 2 1 0

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования (**У**) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов учащихся на общее количество ответов. Если «**У**» больше **3**, то можно констатировать о **высокой** степени удовлетворенности, от **2** до **3** – **средней** степени удовлетворенности; если же «**У**» меньше **2**, то это свидетельствует о **низкой** степени удовлетворенности учащихся занятостью в объединение.

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся объединения «Зелёный стадион»

Таблица № 5

№ п/п	Фамилия, имя	знание правил проведения подвижных игр	Знание правил настольных игр	знание и умение выполнять упр. на развитие ФК	знание истории и значения комплекса ГТО	выполнение нормативов	владение мячом	соблюдение нравственных норм и правил поведения	умение слушать и слышать педагога	инициативность и самостоятельность
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

0 баллов – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

Правила выполнения упражнений.

1.Бег на короткие дистанции.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;

4) разновременное сгибание рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

3.5. Методические материалы.

Таблица № 6

Раздел/ модуль программы	Вводное занятие	Подвижные игры	Общая физическая подготовка	Настольные игры	Воспитательная работа	Итоговое занятие
Форма	беседа, игра	Выполнение нормативов, соревнования, выполнение контрольных заданий, тестирование	Игры, эстафеты, весёлые старты, презентации	практическое занятие	соревнование, игра	праздник здоровья
Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Объяснение, демонстрация выполнения, принцип разнообразия и учёта индивидуальн ых особенностей учащихся	игровой, соревновательный, формирование положительной мотивации к игровым видам деятельности	соревновательный, игровой, практическое задание	Получение новой информации, решение конкретных практических задач	игровой, соревновательный,	игровой, соревновательный
Техническое оснащение занятия	скамейки	скамья, мат, мяч, корзина, конусы, мел, скакалки	секундомер, маты, скамейки мячи, корзина, конусы, мел, перекладина, скакалки	доски, шашки, настольные игры «Имаджинариум», «Монополия»	мячи, корзина, конусы, мел, скакалки	скамейки, мячи, корзина, конусы, мел, скакалки
Форма подведения итогов	беседа	Пед. наблюдение, Пед. анализ, Пед. мониторинг	Тестирование, пед. наблюдение, мониторинг контрольных нормативов	Беседа, пед. наблюдение	игра, беседа, пед. наблюдение	праздник здоровья

Учебное занятие - основной элемент образовательного процесса. Занятие – это инструмент воспитания и развития личности, основной элемент организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования, ступенька в знаниях и развитии учащегося.

Во время проведения занятия по программе «Зелёный стадион» педагог реализует все важнейшие образовательные задачи, которые стоят перед ним: передает учащимся новые знания, формирует у них умения и навыки, развивает их познавательные интересы и творческие способности, волю, характер и другие, жизненно ценные качества личности. При организации занятий педагог придерживается следующих правил:

1. Определить цель, заранее запланированный конечный результат (чего надо достигнуть).
2. Отобрать содержание материала занятия, т.е. определить его объем и сложность в соответствии с поставленной целью и возможностями учащихся; установить связь содержания с жизненным опытом учащихся и способами умственных и практических действий; определить систему заданий и самостоятельных работ учащихся. Материал занятия делится на более обособленные части по смыслу, с выделением наиболее важных вопросов. Второстепенные же вопросы и мелкие детали группируются вокруг главных. Таким образом, изложение материала разворачивается не как ровная нить, а имеет узлы. На этих узлах сосредоточивается внимание учащихся, и делаются выводы.
3. Выбрать наиболее эффективное сочетание приемов и методов в соответствии с поставленными целями и задачами и содержанием материала.
4. Обеспечить занятие разнообразными средствами обучения. Оснащение тесно связано с методами занятия и оказывает существенное влияние на их эффективность.

Основанием для выделения этапов учебного занятия по программе «Зелёный стадион» служит процесс усвоения знаний и умений, который строится как смена видов деятельности учащихся: «восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация».

За основу модели учебного занятия по программе «Зелёный стадион» взята модель, предложенная М.В. Ушаковой, методистом исследователем лаборатории проблем дополнительного образования и воспитания областного центра детей и юношества г. Ярославля.

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, повторение пройденного материала, подготовительного, основного, игровая или творческая часть занятия, контрольного, итогового, рефлексивного (самоанализ), информационного.

Структура занятия по программе «Зелёный стадион» (максимально возможный набор этапов) выглядит следующим образом:

1. Организационный этап.
2. Проверочный этап.
3. Повторение пройденного материала.
4. Подготовительный или мотивационный этап.
5. Изучение новых знаний и освоение новых способов действий.
6. Закрепление знаний и способов деятельности.
7. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.
8. Игровая или творческая часть.
9. Контрольный этап.
10. Рефлексивный этап.
11. Итоговый этап.
12. Информационный этап.

Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Перечисленные этапы могут по-разному комбинироваться на занятии, какие-либо из них могут отсутствовать на занятии (в зависимости от дидактических целей, формы проведения, индивидуальных особенностей и способностей учащихся).

Учитывая добровольность и нерегламентированность участия детей в дополнительном образовании, следует отметить особенности и возможности использования средств воспитания в дополнительном образовании: интегративность, комплексность, добровольность, мобильность, динамичность, ситуативность, гибкость, органичность, открытость, разновозрастность, развитие социальных связей, использование ресурсов социума.

Очевидно, что многие педагогические средства (технологии, формы и методы), которые сегодня используются в дополнительном образовании, не утратили своего значения и могут успешно решать задачи воспитания и обучения молодого поколения. К ним, в частности, можно отнести проектную деятельность, игровые технологии, коллективную творческую деятельность, волонтерскую деятельность и многие другие. По-прежнему не утратили воспитательного значения такие формы, как праздник, экскурсии, путешествия, конкурсы, соревнования, различные творческие объединения и т. п., но они должны быть существенно перестроены, принципиально по-иному организованы, предусматривать использование совершенно иных способов взаимодействия участников воспитательного процесса, взрослых и детей.

В воспитании используются комплексные средства, которые решают многие воспитательные задачи, являются многофункциональными, охватывают разные виды деятельности, включают в себя другие, более частные, средства. Деятельность и общение – главные средства воспитания.

К комплексным средствам относятся различные виды деятельности (экскурсионная, краеведческая, природоохранная, проектная и др.), детско-юношеские объединения, разновозрастные группы, игра, книга, интернет-ресурсы, СМИ, культурное наследие, природа, искусство и др. Все эти средства активно используются в дополнительном образовании. Особым и эффективным комплексным средством воспитания является самоуправление в детском объединении.

При реализации программы «Зелёный стадион» используются следующие современные средства воспитания (методы, технологии, формы):

- человеко-ориентированные (индивидуализированные, персонифицированные), предусматривающие удовлетворение запросов, потребностей детей, их самореализацию, обеспечивающие успешность и признание достижений детей;
- ценностно-смысловые, предусматривающие созидательную, преобразовательную деятельность детей;
- субъектно-ориентированные, то есть обеспечивающие проявление и формирование субъектной позиции ребенка, осознанное целеполагание и принятие им самостоятельных решений на всех этапах обучения;
- рефлексивные, способствующие осознанному участию детей в деятельности;
- диалоговые, предусматривающие равноправный обмен информацией, партнерскую позицию участников воспитательного процесса, партнерский стиль взаимодействия педагогов и детей;
- коммуникативные, формирующие умение работать в команде, взаимодействовать с детьми разного возраста, старшими и младшими;
- творческие, способствующие развитию креативности, гибкости, системности, критичности мышления;
- позволяющие сделать любое полезное занятие детей интересным увлечением;
- способствующие приобретению детьми собственного опыта преодоления трудностей, формирующими веру в себя и свои силы.

Педагог - не только источник знаний. Он обучает и воспитывает всеми качествами своей личности, оказывает всестороннее воздействие на ребенка, его разум, чувства, волю, манеру поведения. Успех занятия зависит от педагога как личности: насколько широко он образован и методически опытен, хорошо ли подготовлен к занятию, с каким настроением ведет занятия, умеет ли наблюдать за учащимися, понимать их переживания, тактично влиять на каждого.

Методы воспитания - средство непосредственного прикосновения к личности. Действия педагога, направленные на воспитание, призваны вызвать соответствующие действия ребенка, стимулирующие его самовоспитание. Определяя методы воспитания, важно предусмотреть их бинарность.

Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», воздействующих на сферы человека: интеллектуальную (убеждение – самоубеждение); предметно-практическую

(воспитывающие ситуации – социальные пробы); мотивационную (стимулирование – мотивация); эмоциональную (внушение – самовнушение); волевую (требование – упражнение); саморегуляции (коррекция – самокоррекция); экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

Реализуя идеи развития индивидуальности и субъектности ребенка, необходимо использовать субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребенком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора. Общий алгоритм реализации такой технологии в аспекте деятельности ребенка можно представить следующим образом:

- 1) самодиагностика (осознание себя: Какой я? Что я знаю? Что я умею? и наоборот: Чего не знаю? Чего не умею? и т. п.);
- 2) самоанализ (Что помогло добиться положительных результатов и почему? Что мешало быть более успешным и почему?);
- 3) самоопределение (К чему стремиться и почему? Как этого добиться? Что может вызывать трудности, мешать в достижении намеченного? Как преодолевать трудности? Как добиться успеха?);
- 4) самореализация (самостоятельный поиск способов решения учащимися поставленных задач, принятие самостоятельных решений и их реализация);
- 5) самооценка (Решены ли поставленные задачи? Достигнуты ли запланированные результаты? Что получилось? Что удалось? Почему? Что не получилось и почему?);
- 6) самоутверждение (Правильно ли поставлена цель? Правильно ли выбраны способы решения? Что нужно учесть в дальнейшем?).

Субъектно-ориентированная технология может составлять основу любой формы, которая при этом должна проектироваться самими детьми. Общая субъектно-ориентированная технология реализуется в различных видах деятельности, при проведении мероприятий, занятий, в разных формах воспитания, сохраняя общий алгоритм и приобретая неповторимое наполнение благодаря особому содержанию и соответствующим приемам.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет.									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Физические качества можно сочетать и развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные. Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Подвижные игры.

Подвижная цель.

Учащиеся встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий должен остановить мяч, ногами у игроков. От кого остановлен мяч, тот становится водящим.

Забей в ворота.

Учащиеся становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно к нападающим. Затем учащиеся меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забьет мячей в ворота.

10 передач.

Учащиеся становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу учащиеся начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Метко в корзину.

Учащиеся делятся на две команды, распределяются по площадке и становятся в середине ее на указанное место. У одних в руках мяч, и они по сигналу педагога ведут мяч к корзине, останавливаются и бросают двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Подбрось, поймай.

Учащиеся распределяются по площадке. Каждый выполняет подбрасывание мяча вверх и ловит его двумя руками. По команде нужно найти себе пару и перебрасывать мяч друг другу заданными способами. Выигрывает пара, которая меньше всех уронила мяч.

Бег с мячом.

Учащиеся делятся на команды, выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Первый участник бежит с двумя разными по размеру мячами до обруча и любой мяч кладет в обруч. Возвращается к команде. Передаёт первому стоящему игроку второй мяч, а сам становится в конце, за последним игроком. Игрок с мячом добегают до обруча, меняет мячи и возвращается к команде, передаёт мяч следующему игроку. Последний игрок возвращается с двумя мячами. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

Передал – садись.

Учащиеся делятся на команды, выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока, потерявшего мяч.

«Перетягивание».

Два учащихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку. Каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

«Кто сильнее».

Два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, упершись друг другу в предплечья. Каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

«Бой петухов».

Два учащихся выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).
«Черные и белые».

В центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Как только ведущий назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

«Волки и овцы».

Назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Свободные игроки - «овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

«Рыбаки и рыбки».

Игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

«Караси и щука».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10-15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий-«щука», а остальные участники игры-«караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде педагога «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3-4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8-10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14--16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

«Кружева».

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой - «ткач». Остальные учащиеся становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1-1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» - у второй и т. д. По сигналу педагога (хлопок, свисток) или по его команде

«челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

«Вызов номеров».

Учащиеся делятся на две группы, каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

«Эстафета».

Учащиеся выстраиваются в колонны. По сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

«Падающая палка».

Учащиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

Игра в шашки

Правила игры

Шашечная доска располагается между партнерами таким образом, чтобы слева от играющего находилось тёмное угловое поле. В начальной позиции у каждой стороны по 12 шашек, которые занимают первые три ряда с каждой стороны. Игра ведётся по тёмным полям. Шашки делятся на простые и дамки. В начальном положении все шашки простые. При достижении последнего (восьмого от себя) горизонтального ряда простая шашка превращается в дамку. Дамка обычно обозначается либо двумя шашками, поставленными друг на друга, либо перевернутой шашкой.

Правила хода

Простая шашка ходит по диагонали вперёд на одну клетку. Дамка ходит по диагонали на любое свободное поле как вперёд, так и назад, но не может

перескакивать свои шашки или дамки. Простая шашка (вдали) и дамка (на краю поля)

Правила взятия

- Взятие обязательно. Побитые шашки и дамки снимаются только после завершения хода.
- Простая шашка, находящаяся рядом с шашкой соперника, за которой имеется свободное поле, переносится через эту шашку на это свободное поле. Если есть возможность продолжить взятие других шашек соперника, то это взятие продолжается, пока бьющая шашка не достигнет положения, из которого бой невозможен. Взятие простой шашкой производится как вперёд, так и назад.
- Дамка бьёт по диагонали, как вперёд, так и назад, и становится на любое свободное поле после побитой шашки. Аналогично, дамка может бить несколько фигур соперника и должна бить до тех пор, пока это возможно.
- При бое через дамочное поле простая шашка превращается в дамку и продолжает бой по правилам дамки.
- При взятии применяется правило турецкого удара — за один ход шашку противника можно побить только один раз. То есть, если при бое нескольких шашек противника шашка или дамка повторно выходит на уже побитую шашку, то ход останавливается.
- При нескольких вариантах взятия, например, одну шашку или две, игрок выбирает вариант взятия по своему усмотрению.

Выигрыш партии

Партия считается выигранной в следующих случаях:

- если у одного из соперников побиты все шашки;
- если один из участников заявил о том, что сдаётся;
- если один из участников просрочил время;
- если шашки и дамки противника обездвижены.

В турнирах возможен проигрыш за нарушение правил пользования контрольными часами, за нарушение правил откладывания партии и несоблюдение дисциплины.

Ничья

Партия считается закончившейся вничью в следующих случаях:

- если один из участников предлагает ничью, а другой её принимает;
- при невозможности выигрыша ни одного из соперников;
- если три раза повторяется одна и та же позиция;
- если участник, имеющий три дамки (и более) против одной дамки противника, за 15 ходов не возьмёт дамку противника;
- если в позиции, в которой оба соперника имеют дамки, не изменилось соотношение сил (то есть не было взятия, и ни одна простая шашка не стала дамкой) на протяжении:
 - в 2- и 3-фигурных окончаниях — 5 ходов,

- в 4- и 5-фигурных окончаниях — 30 ходов,
- в 6- и 7-фигурных окончаниях — 60 ходов;
- если участник, имея в окончании партии три дамки, две дамки и простую, дамку и две простые, три простые против одинокой дамки, находящейся на большой дороге, своим 5-м ходом не сможет добиться выигранной позиции;
- если в течение 15 ходов игроки делали ходы только дамками, не передвигая простых шашек и не производя взятия.

Легенда о шашках.

Игра в шашки была любимым увлечением у вельмож и фараонов Древнего Египта, о чем свидетельствуют многочисленные находки в их гробницах. В том числе из гробницы Тутанхамона была извлечена доска для игры в шашки, состоявшая из тридцати клеток.

В Древней Греции шашки также были распространенным явлением. Греки приписывали создание этой игры Гермесу, покровителю торговцев и воров. Известен и миф о том, как Гермес предложил богине Луне сыграть с ним в шашки с тем условием, что в случае проигрыша, он получит от Луны пять дней. Одержав победу, Гермес добавил эти пять дней к тем 360 дням, которые до этого составляли год. В древности уже играли на 64-клеточной доске. Шашки были черных и белых цветов и символизировали две армии, готовые приступить к сражению. А так как отступать считалось позорным, то и шашки ходили только вперед.

«Имаджинариум».

«Имаджинариум» (воображаемый) - лучшая ассоциативная настольная игра. В этой игре учащийся раскроется, максимально проявит фантазию, щедро заложенную в нём природой. «Имаджинариум» учит командному взаимодействию, развивает воображение и образное мышление.

Правила игры: Ведущий загадывает тему. Игроки выбирают из своих карт по одной картинке: что, по их мнению, больше всего ассоциируется с выбранной тематикой. Стать повелителем летающих слонов желает каждый. Здесь придётся включить воображение, которое у детей, развито гораздо сильнее, чем у взрослых. Смысл игры – Догадаться, какая из карт принадлежит ведущему. За верный ответ начисляется балл, за неправильный – штраф. Затем крылатые слоны (фишки участников) передвигаются по игровому полю. В выигрыше остаётся самый смекалистый великан с хоботом, набравший большее число очков.

Монополия – игра почти с вековой историей. Она по праву считается самой популярной в мире. Игра имеет экономический уклон. Отлично развивает навыки управления финансами, а возможность играть в большой группе помогает весело и с пользой провести время.

Лото с картинками – развивает кругозор, помогает выучить новые предметы, формы, улучшает память, наблюдательность, развивает концентрацию

внимании, логическое мышление. Учит моделировать игровую ситуацию, просчитывать вероятности победы, принимать обдуманные решения, спокойно принимать проигрыш.

3.6. Список литературы.

Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп. от 29.12.2025 г., вступ. в силу с 01.01.2026 г.);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу с 01.09.2025 г.);
4. Федеральный закон от 28.12.2024 №543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
5. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
8. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
9. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
11. Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденные распоряжением правительства от 01.07.2025 года № 1745-р;

12. Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
13. Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года № 883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;
14. Паспорт национального проекта "Молодежь и дети" (в рамках федерального проекта "Все лучшее детям");
15. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
18. Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;
19. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
21. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

22. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
23. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
24. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
25. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
26. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
27. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 г. № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2;
28. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам

дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

29. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

30. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

31. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

32. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», ФГБУК ВЦХТ, 2023 г.;

33. Проект Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года от 17.12.2024 г., ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»;

34. Приказ ГКУ КК «Региональный методический центр дополнительного образования» от 17.06.2025 г. № 48 «Об утверждении механизма проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы)»;

35. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2025 г.;

36. Распоряжение правительства Российской Федерации от 23.10.2025 г. № 2970-р «Об утверждении комплекса мер по патриотическому воспитанию и духовно-нравственному воспитанию молодежи в Российской Федерации до 2028 года»;

37. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура», 2026 г.;

38. Устав Учреждения;

39. Положение о структуре, порядке проектирования (разработки) и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Литература для педагогов:

1. Абдулин. В. И. Начало в шашечной партии. – М.: Физкультура и спорт, 1965; – 72 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Инфра-М, 2006. – 287 с.
http://www.studmed.ru/ashmarin-ba-teoriya-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya_5f79cab155a.html
3. Безрукова, В. С. Педагогика: учебное пособие / В. С. Безрукова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013.
<http://www.koob.ru/bezrukova/>
4. Василевский Р. Г. Учимся играть в шашки. – Киев: Здоров'я, 1985, - 88 с.
5. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. - М.: Академия, 2000. -165с.
6. Каджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие. / Ю. Г. Каджаспиров. - М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
7. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010. <http://infopedia.su/16x19ac.html>
8. Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008.
http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_15880.pdf
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/10/kartoteki-igr-dlya-doshkolnikov-avtor-penzulaeva-l-i>
10. Современные игровые технологии на уроках физической культуры как основа развития физических качеств <http://pandia.ru/text/78/020/27729.php>
11. Спирин М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. – Белгород, изд-во ПОЛИТЕРРА, 2010.
<http://nauka-pedagogika.com>
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика Физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М., 2001. - 299 с.

Литература для родителей (законных представителей):

1. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать. – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
4. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
5. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Литература для детей:

1. Барский. Ю. П., Герцензон Б. П. Приключения на шашечной доске. – Л.: Ленинздат, 1969, - 128 с.

2. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013. <http://sunduchok-knig.by/shop/the-development-of-the-children/i-vzrosleiu-i-grow/all-about-my-body-50-important-tips-for-the-perfect-health-and-appearance/>
3. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014. <https://iknigi.net/avtor-elena-kachur/87502-esli-hochesh-byt-zdorov-elena-kachur/read/page-1.html>
4. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013. https://www.clever-media.ru/books/vse_o_moem_zdorove_kak_pравilno_i_vkusno_pitatsya_chtoby_byt_zdorovym_umnym_i_krasivym/
5. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г. <https://knigogid.ru/books/256985-azbuka-zdorov>