

Управление образования администрации
МО «Устьянский муниципальный район»

МБОУ «Начальная школа – детский сад М Монтессори»

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом МБОУ

«Начальная школа – детский сад

М Монтессори»

Протокол «14» мая 2020г № 4



УТВЕРЖДЕНА

директор «МБОУ «Начальная школа –
детский сад М Монтессори»

Агафонова Н.Н. /Агафонова Н.Н.

приказ от «15» мая 2020 г. № 31/1ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная гимнастика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Чеснокова Светлана Николаевна

п. Октябрьский 2020г.

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи.....	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.....	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.....	9
1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.....	10
1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2.....	11
1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.....	12
1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.....	13
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	14
2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1.....	14
2.1.2. Календарный учебный график. Модуль 2.....	17
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	21
2.4. Список литературы.....	22

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее Программа) относится к физкультурно-оздоровительной направленности. Реализация её осуществляется в МБОУ «Начальная школа-детский сад М.Монтессори» (п.Октябрьский, Устьянского района, Архангельской области)

Программа составлена в соответствии с требованиями нормативных документов об образовании и с учётом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242;

– Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Настоящая Программа направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности. Формирование красивой фигуры, ровной осанки и поддержка здоровья всех систем органов – это то, о чем важно заботиться с самого детства. Оздоровительная гимнастика для детей – это комплекс упражнений, которые выполняются в групповом формате с целью поддержания здоровья и хорошей физической формы ребенка. Кроме всего прочего, гимнастика дарит хорошее настроение, бодрость духа и заряд позитива, это отличный способ коллективного времяпровождения с пользой.

Актуальность Программы обусловлена «Концепцией развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014 №1726-р), где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Новизна Программы заключается в обеспечении оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания: предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях уровня образовательного учреждения. Задачи объединения заключаются в содействии физическому развитию детей.

Формы и методы организации работы по программе:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- упражнения в парах
- игровые упражнения
- подвижные игры,

На занятии по Программе «Оздоровительная гимнастика» используются следующие **методы** и **приёмы**:

1. Наглядные - обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребёнка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей;

2. Словесные методы и приёмы обращены к сознанию детей, помогают осмыслить поставленную перед ними задачу и сознательно выполнять двигательные упражнения. Словесные методы играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

3. Практические методы и приёмы связаны с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений, на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой форме, использование элементов соревнования, это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребёнка;

4. Соревновательные методы и приёмы используется в целях совершенствования уже приобретённых двигательных навыков. Обязательное условие соревнования – соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, воспитатель в начале обучения использует наглядность – восприятие ребёнком образца движения в сочетании с пояснениями, потом педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях.

Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей – самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

Педагогическая целесообразность программы «Оздоровительная гимнастика» состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе.

Программа даёт возможность участия детей в спортивных мероприятиях различного уровня (уровень ОУ, районный...)

Отличительной особенностью Программы является планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения,

максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

При разработке программы использовались следующие **принципы** организации образовательной деятельности.

- Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Принцип систематичности – непрерывность, планомерность.
- Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
- Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
- Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
- Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
- Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Уровень. Программа имеет **стартовый уровень**.

Характеристика учебной группы. Программа дополнительного образования по физкультурно - спортивному направлению «Оздоровительная гимнастика» предназначена для детей 6-7 лет, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся.

Набор детей в объединение – свободный, возраст от 6 до 7 лет. Группы комплектуются из воспитанников старшего дошкольного возраста. При подборе обучающихся главным условием является добровольность и заинтересованность. Специальных требований к осваиваемой образовательную программу не предъявляется, она является общедоступной. Группа включает 16 обучающихся. Оздоровительная гимнастика – это одно из наиболее доступных и эффективных физкультурно-спортивных направлений. Доступность этого вида основывается на простых комплексах общеразвивающих упражнениях оздоровительного танца. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. В дошкольном возрасте ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Упражнения оздоровительной гимнастики отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Форма обучения очная: специально организованные занятия; игровые упражнения по обучению детей основным гимнастическим и оздоровительным упражнениям; приемам самоконтроля. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию

интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Срок реализации программы – 1 год

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 1 часу, итого 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. Первый модуль - с сентября по декабрь - 48 час, 2 модуль - с января по май - 60 часов, всего 108 часов в текущем учебном году. Начало учебного года - 01.09.2020г., окончание - 31.05.2021г.

Примерная структура учебного занятия

1. Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

2. Основная часть Общеразвивающие и специальные упражнения направлены на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус обучающихся.

3. Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Ходьба с дыхательными упражнениями, игра малой подвижности, подведение итогов занятия (оценка, самооценка).

Результаты и способы их оценки. Данная Программа позволяет реализовать многие позитивные идеи: сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к занятиям. Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящим нагрузкам ребенка в школе. Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп. Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям. В процессе всего учебного года происходит постоянный контроль освоения обучающимися навыков и умений, предусмотренных программой. Это контролируется путем: наблюдения, тестирования.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Открытое мероприятие для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Вариативность. Программа вариативна, она предполагает возможность сокращать материал по одной теме, увеличивать по другой, исключать темы и вводить новые. Это связано со многими объективными причинами: состояние материально-технической базы ОУ практическая подготовленность детей. Педагог может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно так же исключать некоторые темы или заменять на другие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста

Задачи

Образовательные

Обучать детей основным гимнастическим упражнениям и оздоровительным упражнениям; приемам самоконтроля

Развивающие:

Развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость; содействовать гармоническому физическому развитию;

Развивать коммуникативные навыки группового взаимодействия развития его форм посредством игр и соревнований;

способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности.

Воспитательные:

Формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни;

Воспитывать сознательное отношение к занятиям оздоровительной гимнастикой и внедрение ее в повседневный режим;

воспитывать личные качества обучающихся: дисциплинированности и инициативности.

1.3 Содержание программы

Для наиболее успешного выполнения поставленных задач программа состоит из двух разделов:

1. Теоретический (беседы, обсуждения, рассказ, инструктаж, демонстрация образцов, схем, моделей, технологических карт),
2. Практический, включающий в себя следующие виды: общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития координации движений и функций равновесия, упражнения для укрепления осанки, для крупной и мелкой моторики, упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Задания по этим видам практических занятий тесно связаны и чередуются в логической последовательности в соответствии с содержанием тем.

1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общеразвивающие упражнения	1	5	6	
2.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	22	23	Текущий контроль
3	Упражнения для развития координации движений и функций равновесия	1	5	6	Текущий контроль
4	Упражнения для укрепления осанки	1	11	12	Текущий контроль
5	Итоговое мероприятие		1	1	Текущий контроль
	Итого			48	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения

Теория: вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку

Практика: Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке

Раздел 2. Упражнения для профилактики плоскостопия

Теория:

Практика: Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, лазание по гимнастической стенке. Разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп. Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднятие мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками. Массаж стоп на тренажерах. Игры: «Дождь», «Подъёмный кран», «Переправа», «Космическая карусель», «Цапли», «По кочкам»

Раздел 3. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

Теория:

Практика: Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча. Упражнения: «Снеговик», «Лодочка», «Канатоходец», «Колобок»

Раздел 4. Упражнения для укрепления осанки

Теория:

Практика: стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения: лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку. Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками.

Игры: «Качалочка», «Морская звезда», «Карусель», «Птица», «Танец медвежат», «Гусеница», «Кошечка»

3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.

Задачи программы:	Основные термины, понятия, определения.	Обучающиеся будут знать	обучающиеся будут уметь
<p>обучать детей основным гимнастическим и оздоровительным упражнениям</p>	<p>правильная осанка; оздоровительные упражнения</p>	<p>правила безопасного поведения на занятиях;</p>	<p>правильно выполнять упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы; соблюдать правильное дыхание.</p>
<p>развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость; содействовать гармоничному физическому развитию;</p>	<p>гибкость, сила, выносливость</p>	<p>правила безопасного поведения на занятиях;</p>	<p>улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;</p>
<p>Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни; воспитывать сознательное отношение к занятиям оздоровительной гимнастикой и внедрение ее в повседневный режим; воспитывать личные качества обучающихся: дисциплинированности и инициативности.</p>	<p>дисциплинированность, взаимопомощь, инициативность</p>	<p>что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье</p>	<p>овладеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.</p>

1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах	1	14	15	Текущий контроль
2.	Дыхательные специальные упражнения	1	14	15	Текущий контроль наблюдение
3	Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики	1	14	15	Текущий контроль самоконтроль
4	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	-	8	8	Текущий контроль наблюдение
5	Подвижные игры	-	6	6	Текущий контроль самоконтроль
6	Итоговое мероприятие Развлечение «Да здравствует гимнастика»	-	1	1	наблюдение Самооценка взаимооценка
60	Итого			60	

1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.

Раздел 1. Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

Теория: способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Практика: Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Раздел 2. Дыхательные специальные упражнения

Теория: Специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Практика: Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа. Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию. Игры: «Радуга, обними меня»

Раздел 3. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

Теория: Значение упражнений на развитие мелкой крупной моторики

Практика: пальчиковая гимнастика - упражнения включают работу пальцев рук и ног с мелкими предметами. «Неделька», «Пилот», «Прогулка», «Огород», «Перехваты», «Колодец»

Раздел 4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Теория: упражнения способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп

Практика: Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинг.

Раздел 5. Подвижные игры

Теория: прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Позволяют эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Практика. Игры с фитнес-мячом: «Быстрая гусеница». «Пингвины на льдине», «Улитка», «Дракон кусает свой хвост», «Найди свой хвост».

1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.

Задачи программы:	Основные термины, понятия, определения.	Обучающиеся будут знать	обучающиеся будут уметь
обучать детей основным гимнастическим и оздоровительным упражнениям	правильная осанка оздоровительная гимнастика	правила безопасного поведения на занятиях;	Уметь правильно выполнять упражнения. Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений
развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость; содействовать гармоничному физическому развитию;	гибкость, сила, выносливость	правила безопасного поведения на занятиях;	улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни; воспитывать сознательное отношение к занятиям оздоровительной гимнастикой и внедрение ее в повседневный режим; воспитание личных качеств учащихся: дисциплинированности и инициативности.	дисциплинированность, взаимопомощь, инициативность	что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье	овладеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	<i>Общеразвивающие упражнения</i>				6 ч		
1.1				Теоретическое занятие	1/0	Значение занятий физической культурой для организма.	Беседа
1.2				Практическое занятие	0/2	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	Наблюдение
1.3				Практическое занятие	0/2	Комплекс ОРУ с набивными мячами	Наблюдение
1.4				Практическое занятие	0/1	Комплекс ОРУ с обручами	Наблюдение
2.	<i>Упражнения для профилактики плоскостопия</i>				23 ч		
2.1				Теоретическое занятие.	1/0	Значение упражнений для профилактики плоскостопия для организма	Собеседование
2.2				Практическое занятие.	0/4	Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы. Игры: «Дождь», «Подъёмный кран», «Переправа»,	Показ. Тренировочное упражнение Наблюдение
2.3				Практическое занятие.	0/4	Разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп «Космическая карусель», «Цапли», «По кочкам»	Показ. Тренировочное упражнение Наблюдение

2.4			Практическое занятие.	0/4	Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, переключивание пальцами стоп мелких предметов. Игры: «Подъёмный кран»,	Показ. Тренировочное упражнение
2.5			Практическое занятие.	0/3	Ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками Игры: «Дождь», «Подъёмный кран», «Переправа»,	Показ. Тренировочное упражнение Наблюдение
2.6			Практическое занятие.	0/4	Массаж стоп на тренажерах Игры: «Космическая карусель», «Цапли», «По кочкам»	Показ. Тренировочное упражнение Наблюдение
2.7			Практическое занятие.	0/3	Лазание по гимнастической стенке. Игры: «Дождь», «Подъёмный кран», «Переправа»,	Показ. Тренировочное упражнение Наблюдение
3.	<i>Упражнения для развития координации движений и функций равновесия</i>			6 ч		
3.1			Теоретическое занятие.	1/0	Значение упражнений для развития координации движений и функций равновесия	Собеседование
3.2			Практическое занятие.	0/1	Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы с различным положением рук	Показ. Тренировочное упражнение Наблюдение
3.3			Практическое занятие.	0/1	Ходьба по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук	Показ. Тренировочное упражнение Наблюдение
3.4			Практическое занятие.	0/3	Упражнения с использованием фитнес-мяча Игры: «Угадай, кто сидит на мяче», «Улитка», «Найди свой мяч», «Космонавты»	Показ. Тренировочное упражнение Наблюдение
4.	<i>Упражнения для укрепления осанки</i>			12ч		

4.1.			Теоретическое занятие	1/0	Значение упражнений для укрепления осанки	Собеседование
4.2.			Практическое занятие.	0/2	Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Игры: «Качалочка», «Морская звезда», «Карусель»	Наблюдение
4.3.			Практическое занятие.	0/3	Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Игры: «Птица», «Танец медвежат»	Наблюдение
4.4.			Практическое занятие.	0/2	Упражнения с гимнастическими палками.	Наблюдение
4.5.			Практическое занятие.	0/2	Упражнения с грузом на голове-с мешочками	Наблюдение
4.6.			Практическое занятие.	0/2	Упражнения: лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.	Наблюдение
5.	<i>Итоговое мероприятие</i>			1	Контрольное занятие	

2.1.2 Календарный учебный график. Модуль 2

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.				15ч		
1.1				Теоретическое занятие.	1/0	Значение	Собеседование
1.2				Практическое занятие	0/5	Упражнения для плечевых суставов Из разных исходных положений: отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; взмахи прямыми руками, круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях.	
1.3				Практическое занятие	0/5	Упражнения для позвоночного столба Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.	
1.4				Практическое занятие	0/4	Упражнения для тазобедренных суставов: Из разных исходных положений: махи, пружинистые приседания, наклоны.	
2.	Дыхательные специальные упражнения				15ч		
2.1				Теоретическое занятие.	1/0		Собеседование

2.2				Практическое занятие.	0/7	Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа. Игры: «Ветер», «Радуга, обними меня», «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ёжик»	Наблюдение текущий контроль
2.3				Практическое занятие.	0/7	Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию. Игры: «Воздушный шар», «Воздушный шар в грудной клетке», «Воздушный шар поднимается вверх»	Наблюдение текущий контроль
3.	<i>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики</i>				15ч		
3.1				Теоретическое занятие.	1/0		Собеседование
3.2				Практическое занятие.	0/5	Упражнения на повышение уровня активации (повышают потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащают его знания о собственном теле, развивают тактильную чувствительность) Самомассаж рук, ног, головы, ушных раковин. Упражнения по развитию мелкой моторики – пальчиковые игры.	Наблюдение текущий контроль
3.3				Практическое занятие.	0/5	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса (сильное напряжение мышц с последующим их расслаблением) «Лодочка», «Снеговик», «Дерево»,	Наблюдение текущий контроль Самоконтроль
3.4				Практическое занятие.	0/4	Упражнения для развития крупной моторики, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве. «Зазеркалье», «Колобок» «Письмо в воздухе», Брёвнышко», ползание на животе, ползание на спине	Наблюдение текущий контроль Самоконтроль
4.	<i>Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы</i>				8ч		

4.1				Практическое занятие	0/4	Упражнения на фитнес-мяче: «Подними ноги», «Наши ножки побежали», «Весы» «Покачайся» Игры: «Быстрая гусеница». «Пингвины на льдине», «Улитка», «Дракон кусает свой хвост», «Найди свой хвост»	Наблюдение
4.2				Практическое занятие	0/4	Стрейчинг - специально подобранные упражнения на растяжку мышц. «Деревце», «Кошечка», «Звёздочка», «Дуб», «Солнышко», «Волна»	Наблюдение Самоконтроль взаимоконтроль
5.	Подвижные игры				6 ч		
5.1				Практическое занятие	0 /3	Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки: элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу, броски назад. Игры: «Не урони мешочек», «Передай мячик», «Серсо», «Щука», «Канатоходцы»	Наблюдение Самоконтроль взаимоконтроль
5.2				Практическое занятие	0/3	Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Страус», «Гибкий носок», «По следам», «Турпоход», «Пожарные на учении», «Холодно — горячо», «Не намочи ног», «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).	Наблюдение Самоконтроль взаимоконтроль
6.	Итоговое занятие				1ч	Контрольное занятие	Контрольные тесты

2.2 Условия реализации программы

Для занятий по Программе необходимо:

- Помещение для занятий: физкультурный зал с соблюдением СанПИН (освещение, вентиляция).
- Спортивный инвентарь, оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические палки, мешочки набивные (масса 100г), мячи массажные, индивидуальные коврики, массажёры для ног, обручи, массажные дорожки, аптечка медицинская, шведская стенка, секундомер
- Методические материалы: методическая и специальная литература, материалы Интернет-сайтов.
- Видеоматериалы, презентации

Требования к подготовке педагога. Реализацию дополнительной общеобразовательной программы «Подвижные игры с элементами волейбола» осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н).

Педагог дополнительного образования должен иметь специальное образование и владеть педагогическим мастерством на базе всей совокупности знаний из области педагогики, психологии дошкольной, теории и методики физического воспитания. Применять методы физического, познавательного и личностного развития детей в соответствии с общеобразовательной программой. Использовать методы и средства анализа психолого-педагогического мониторинга, позволяющие оценить результаты освоения детьми общеобразовательной программы, степень сформированности у них качеств, необходимых для дальнейшего обучения и развития на следующих уровнях обучения. Управлять группой с целью вовлечения детей в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Проводить занятия с учётом возрастных, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов воспитанников. Педагог должен соблюдать режим физической нагрузки во время проведения занятий: вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение; правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Педагог должен построить занятие так, чтоб доставлять ребенку радость познания, чтобы создать ситуации успеха, это стимулирует развитие личности ребенка.

Взаимодействовать с родителями обучающихся при подготовке и проведении мероприятий.

1.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе всего учебного года происходит постоянный контроль освоения обучающимися навыков и умений, предусмотренных программой. Это контролируется путем: наблюдения, тестирования.

Виды контроля:

- Текущий контроль знаний – путем устного опроса (индивидуального и группового) в игровой форме.
- Текущий контроль умений и навыков – в процессе наблюдения за индивидуальной работой ребенка.
- Текущий контроль в игровой форме после изучения тем.
- Самоконтроль и взаимоконтроль при работе в парах.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения воспитанников.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода итоговое занятие в игровой форме

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольного тестирования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные тесты

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

2.4 Список литературы

Для педагогов:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду/ Э.Й Адашкявичене. - Москва, Просвещение, 1992-155с.-ISBN5-09-003255-6. - Текст: непосредственный
- 2.Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой / Е.А Бабенкова. – Москва: Сфера- с. 96. - ISBN текст: непосредственный
- 3.Вавилова, Е.И. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость / Е.И. Вавилова. - Москва, 1986. - Текст: непосредственный
4. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П.Буцинская В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - Москва: Просвещение, 1990-174с. (книга для воспитателя детского сада) – с 5-35.- ISBN5-09-001128-1. - Текст непосредственный
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/ Е.Н Вареник, - - Москва: Сфера, 2012- 208с. ISBN 5-09-9490602-6. - Текст: непосредственный
- 6.Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников /О.В Козырева. Москва: Просвещение, 2005г.- Текст: непосредственный
- 7.Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления» / В.Т., Кудрявцев Б.Б Егоров. М., Линка-Пресс, 2000. - Текст: непосредственный
- 8.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду/ М.А. Рунова Москва: Мозаика-Синтез», 2000. - Текст: непосредственный
- 9.Халемский Г.А.Коррекция нарушений осанки у дошкольников: методические рекомендации/ Г.А Халемский. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2001. - Текст: непосредственный

Для детей:

- 1.Сон С.Л.Сказки страны здоровья/ С.Л Сон, Т.В. Шипонина, Н.В. Иванова. - Москва: Эксмо, 2014. - текст: непосредственный
- 2.Ткаченко Т.А. Весёлая гимнастика в стихах и картинках/ Т.А Ткаченко. - Москва: Эксмо, 2014. - текст: непосредственный
- 3.Шалаева Г.П. Большая книга о спорте/ Г.П Шалаева. - АСТ,2012. - текст: непосредственный
- 4.Шорыгина Г.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье/ Г.А Шорыгина. - Москва: Сфера,2019. - текст: непосредственный

Интернет-ресурсы

- 1.Чеснокова И.Н. Картоoteca комплексов оздоровительной гимнастики и методических рекомендаций по всем возрастным группам / Чеснокова И.Н. – текст электронный //[сайт]. – nsportal.ru (дата обращения: 09.06.2020).
- 2.Тажетдинова А.В.Оздоровительные гимнастики для детей в ДОУ /Тажетдинова А.В. текст электронный //[сайт]. <https://doshvozrast.ru/>– (дата обращения: 02.06.2020).
- 3.Заваруева О.А. Методическая разработка по физкультуре старшая группа на тему Оздоровительная гимнастика /Заваруева О.А - текст электронный //[сайт]. – nsportal.ru (дата обращения: 05.06.2020)