

Управление образования администрации
Устьянского муниципального округа Архангельской области

МБОУ «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
Педагогического совета
МБОУ «Начальная школа- детский сад
М.Монтессори»
Протокол №1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Начальная школа-детский
сад М.Монтессори»
 /Н.Н. Агафонова
Приказ № 40/ОД от «2» сентября 2024г.

Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная гимнастика»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования Чеснокова С.Н.

п. Октябрьский 2024 год

Содержание

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	ОБУЧЕНИЕ	6
2.1	Цель и задачи обучения	6
2.2	Содержание программы	7
2.2.1	Учебно-тематический план. Модуль 1	7
2.2.2	Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1	8
2.2.3	Учебно-тематический план. Модуль 2	9
2.2.4	Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2	10
2.2.5	Календарный учебный график. Модуль 1	11
2.2.6	Календарный учебный график. Модуль 2	14
2.2.7	Ожидаемые результаты и форма их проверки	17
3	ВОСПИТАНИЕ	18
3.1	Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания	18
3.2	Формы и методы воспитания	19
3.3	Условия воспитания, анализ результатов	19
3.4	Календарный план воспитательной работы	24
4	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
4.1	Формы аттестации и оценочные материалы	26
	Список литературы	27

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)

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Уставом МБОУ «Начальная школа-детский сад М.Монтессори» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях художественной направленности и специфики работы учреждения.

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.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа разработана на основе материально-технического оснащения спортивного зала

МБОУ «Начальная школа-детский сад М.Монтессори» и реализуется в данном учреждении.

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.

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 «Я хочу здоровым быть» 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, использованием элементов соревнования, это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребёнка;

4. Соревновательные методы и приёмы используются 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.

Характеристика обучающихся по программе. Программа дополнительного образования по физкультурно - спортивному направлению «Я хочу здоровым быть» предназначена для детей 5-7 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 5 до 7 лет. Группы комплектуются из воспитанников старшего дошкольного возраста. При подборе обучающихся главным условием является добровольность и заинтересованность. Специальных требований к осваивающим образовательную программу не предъявляется. Программа доступна для мотивированных детей различных категорий (детей с ограниченными возможностями, детей-инвалидов, одаренных детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации). Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Группа включает 15 обучающихся. Общая физическая подготовка – 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 системы.

Сроки и этапы 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 - 01.09.2023г., окончание - 31.05.2024г.

Форма и режим занятий по программе: специально организованные занятия; игровые упражнения по обучению детей основным гимнастическим и оздоровительным упражнениям; приемам самоконтроля. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии – фронтальная, групповая, особое внимание уделяется индивидуальной работе с детьми. Занятия строятся таким образом, что теоретические и общие практические навыки даются всей группе, а дальнейшая работа ведется в индивидуальном темпе с учетом личностных качеств учащихся.

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 отно

2.ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цель программы

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

Задачи:

Образовательные:

- обучить детей основным гимнастическим упражнениям и оздоровительным упражнениям;
- обучить способам самоконтроля состояния здоровья и физической работоспособности

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.

2.2 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.

Учебно-тематический план. Модуль 1.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
	Общеразвивающие упражнения	1	5	6	Текущий контроль
	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	22	23	Текущий контроль
	Упражнения для развития координации движений и функций равновесия	1	5	6	Текущий контроль
	Упражнения для укрепления осанки	1	11	12	Текущий контроль
	Итоговое мероприятие		1	1	Текущий контроль
	Итого			48	

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: упражнения способствуют снятию напряжения и закреплённости мышц стоп

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, поднимание мячей стопами, перекладывание 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: способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка

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

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»,

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	

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».

Календарный учебный график. Модуль 1

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Общеразвивающие упражнения				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.	Упражнения для профилактики плоскостопия				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		

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

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.	Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики				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 –	Наблюдение текущий контроль
3.3				Практическое занятие.	0/5	пальчиковые игры. Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса (сильное напряжение мышц с последующим их расслаблением)	Наблюдение текущий контроль Самоконтроль
3.4				Практическое занятие.	0/4	«Лодочка», Снеговик», «Дерево», 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.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы				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

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Предметные результаты:

В результате освоения программы, учащиеся овладеют:

- различными видами ходьбы, прыжков; общеразвивающими и оздоровительными упражнениями;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

Метапредметные результаты:

- повысят уровень двигательных способностей (координация движений, гибкость, выносливость, сила);
- приобретут навыки самоконтроля состояния здоровья и физической работоспособности

Личностные результаты (учащиеся смогут)

- сформируют устойчивый интерес и привычки к занятиям оздоровительной гимнастикой и физической культурой;
- использовать полученные знания, умения, навыки для организации и проведения игр самостоятельно;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога

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

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.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование 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 (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания по программе:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

-сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;

- формирование навыков безопасного поведения;

- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

3.2 Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.

Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы, обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации о достижениях в спорте, изучение биографий спортсменов, является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей: тренировки, подготовка к соревнованиям, способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных творческих делах проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: развлечения, соревнование, участие в «Клубных часах» способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми 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 младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все

необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

отзывы, интервью, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, само обследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

показатели	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Высокий уровень: - имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности. Средний уровень: - не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности. Низкий уровень: - Не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности	Педагогическое наблюдение, беседы с детьми,
2.Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Высокий уровень: - ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья, Средний уровень: - понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья. Низкий уровень: - не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья	Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие В различных мероприятиях
3.Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям	Высокий уровень: - умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности Средний уровень: - понимает свое физическое и психологическое состояние - периодически участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях. Низкий уровень: - периодически участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях.	

Диагностическая карта

**(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимны данных)*

ФИО	показатели						
	Усвоение детьми знаний норм,духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей кэтим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующегоэтим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		ИТОГО
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

**Итоговый протокол
о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе
целевых ориентиров воспитания**

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний %		Итого %
	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

3.4 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	Кросс наций	сентябрь	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «начальная школа-детский сад М.Монтессори»
2	Всероссийский день ходьбы	октябрь	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
3	Лыжные гонки	февраль	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
4	Лыжня России	март	Соревнования на уровне района	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
5	Участие в клубном часе «Космическое путешествие»	апрель	Открытое мероприятие в ОО	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
6	День здоровья	апрель	Открытое мероприятие в ОО (День открытых дверей)	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
7	«Папа, мама, я – спортивная семья»	май	Мероприятие в ОО	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
8	Легкоатлетический пробег, посвящённый памяти Героя Советского Союза Кашина Н.И	июнь	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ 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
- Форма реализации:** очная.

При реализации программы не предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с ОВЗ/с особыми образовательными потребностями.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н.)

Педагог дополнительного образования должен осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе. Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся. Понимать мотивы поведения, образовательные потребности и запросы обучающихся и их родителей (законных представителей). Набирать и комплектовать группы обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ (их направленности и (или) осваиваемой области деятельности), индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся (для преподавания по дополнительным общеразвивающим программам) Диагностировать предрасположенность (задатки) обучающихся к освоению выбранного вида спорта. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся (в том числе информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы. Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях.

Контролировать санитарно-бытовые условия и условия внутренней среды спортивного зала, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности)

4.1 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.

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. Картотека 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)