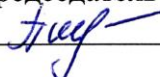


**Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»**

Рекомендована к утверждению  
Методическим советом МБУДО ЦДОД  
Протокол от 30.05.2023 №4  
Председатель методического совета

 Пищугина Т.А.



Утверждаю  
Директор МБУДО ЦДОД  
Кальдишева О.Г.  
Приказ от 30.05.2023 г. № 254

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
социально-педагогической направленности

**«Оздоровительная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Мамонтова Клавдия Ивановна,  
педагог дополнительного образования

**г. Тамбов, 2023**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Оздоровительная гимнастика»
3. Сведения об авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Мамонтова Клавдия Ивановна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция дополнительного образования детей до 2030 года»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	социально-педагогическая
4.4. Уровень содержания	стартовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	2 года
4.7. Год разработки программы	2000
4.8. Возрастная категория обучающихся	6-7 лет

### **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»**

#### **Пояснительная записка**

Настоящая образовательная программа нацелена на формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, умения осознанно оценивать состояние собственного тела, самоконтроля в стрессовых ситуациях, профилактику агрессивного поведения, понимать свое «я» в группе сверстников.

Регулярные занятия физическими упражнениями ведут к укреплению опорно-двигательного аппарата. Кроме этого, процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение, формируется чувство уверенности в себе.

Существует теснейшая связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психологическим состоянием ребенка. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых состояний, укрепляется соматическое и психическое здоровье. Необходимо способствовать не только тому, чтобы физические упражнения благотворно воздействовали на психическое состояние детей, но и сами дети могли получать начальные знания о механизмах такого воздействия.

Двигательная активность должна включать не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный аспект. При этом последний ориентирован на сознание собственного «я», динамики своего физического и психического развития.

#### *Возрастные характеристики адресата программы*

Характерная потребность ребят этого возраста – жажда узнать окружающий мир, получить новые впечатления. Представления о себе и окружающих строятся главным образом на основе оценки взрослого, авторитет которого еще достаточно высок. В этом возрасте ребенок использует потребность в игре, поэтому целесообразно ставить задачи, приучающие жить в коллективе, строить свои взаимоотношения со сверстниками, уметь общаться.

В этот период совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение, что благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок более вынослив, старается воздерживаться от нежелательных действий. Однако, способность к саморегуляции активности выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

В данном возрасте происходит развитие всех познавательных психических процессов, совершенствуется речь, расширяется кругозор.

Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают знания и практические умения по уходу за собой.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

**Цель программы:** сохранение позитивного, физического и психического здоровья детей путем воспитания культуры собственного тела, сопряженного физического и психического развития на основе игровой и творческой деятельности, осознанного отношения к своему здоровью.

### **Содержание программы**

## Задачи Первый год обучения

### Обучающие:

формировать общее представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

формировать у детей понимание взаимодействия собственного физического и психического «я»;

обучать навыкам владения своим телом;

учить слушать и выполнять команды педагога.

формировать виды двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;

способствовать охране и укреплению здоровья ребенка, закаливанию организма.

### Развивающие:

формировать у детей интерес к подвижным играм, физическим упражнениям;

развивать общие и физические способности;

формировать и развивать двигательные навыки;

способствовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.

### Воспитательные:

воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней;

побуждать детей к самостоятельности и умение проявлять активность в играх;

формировать широкий круг игровых действий.

## Учебный план I год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Входная диагностика.	1	0,5	0,5	Упражнения, игры, наблюдения
1.	Строевые упражнения. Построение. Повороты.	6	1	5	

2.	Основные движения (упражнения для формирования правильной осанки): ходьба; бег; прыжки; ползание; броски; метание.	8	1	7	ие
3.	Общеразвивающие упражнения: общая подготовка; специальная подготовка; дыхательная гимнастика; элементы массажа; игры с элементами соревнования.	8	1	7	
4.	Специальные гимнастические и акробатические упражнения: «Колечко»; «Перекаты»; «Карандаши».	3	1	2	
5.	Игры. Подвижные игры.	9	1	8	
	Итоговое занятие. Спортивное соревнование.	1	-	1	
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>5,5</b>	<b>30,5</b>	

## Содержание учебного плана I год обучения

### Вводное занятие.

*Теория:* Знакомство с основными планами занятий, режимом работы, правилами личной гигиены, правилами техники безопасности.

*Практика:* игра «Лягушонок». Входная диагностика.

### 1. Строевые упражнения

*Теория:* понятия «строй», «шеренга», «направляющий», «дистанция». Предварительные и исполнительные команды. Повороты направо, налево.

*Практика:* построение в шеренгу, в круг; равнение в затылок, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево переступанием.

### 2. Основные движения

Закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, правильно разбегаться и приземляться в зависимости от вида прыжка. Формируется потребность к самопознанию.

*Теория:* краткие сведения об опорно-мышечном аппарате. Беседы «Я и мое тело», «Для чего нужны – скелет, суставы, мышцы». Понятия об основных физических движениях: ходьба, бег, прыжки, ползание, бросание и метание.

*Практическая работа:* ходьба – ходьба с имитацией походки животных («медведь» - на наружной стороне стопы, «журавль» - с высоким подниманием бедра, «лошадка» - на носках, руки за спину т. п.). Игровые упражнения: «Самолет», «Толкаем груз», «Поезд». Бег – в разных направлениях, разными способами, с меняющимся темпом, бег с преодолением препятствий в виде предметов путем их обегания и перепрыгивания. Игровое упражнение «Упряжка». Быстрый бег на расстоянии 10 м. Задание: «Пробеги как можно быстрее». Игра «Кошки - мышки». Прыжки – прыжки принятием игровой роли (лягушки, кузнечики, кошки, воробьи). Прыжки на двух ногах на месте, ноги вместе – ноги врозь, с продвижением вперед. Игра – соревнование «Лягушечий чемпионат» (прыжки на скорость, перепрыгивание через предмет). Прыжки из обруча в обруч (обручи раскладываются разными способами). Прыжки в длину с места (не менее 80 см.)

Ползание – ползание на четвереньках между предметами, по гимнастической скамейке. Бросание и ловля, метание – бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопками, перебрасывание мяча друг другу, метание предметов на дальность (не менее 5-9 м.).

### **3. Общеразвивающие упражнения**

Формируются умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей, развития мышечного корсета. Воспитывается выразительность движений.

*Теория:* Понятия о здоровье и болезни. Меры профилактики.

*Практическая работа:* упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса – разводить руки в стороны из положения руки перед грудью, поднимать руки вверх, круговые движения согнутых в локтях рук. Игровое упражнение «Объятия», «Гребля» (имитация движений весел). Медленное поднятие рук вперед, вверх (вдох), опускание рук (выдох). Круговые движения «Пропеллер».

Упражнения для развития и укрепления мышц и гибкости позвоночника – наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола; повороты, разводя руки в стороны из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ногу в сторону из положения – упор присев. Игровое упражнение «Открытый перочинный ножик» (и. п. – выпрямив ноги и туловище, вытянув руки вдоль туловища; наклоны туловища в стороны с поочередным поднятием ног). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса – Переступание на месте, не отрывая от пола носки ног; приседание (с каждым разом все ниже), поднятие рук вперед, вверх. Переступание приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

Комплекс физических упражнений для развития дыхательной мускулатуры. Элементы точечного массажа, как профилактика ОРЗ.

### **4. Специальные гимнастические и акробатические упражнения**

*Теория:* элементы акробатики, понятия координации, ориентировки в пространстве. Статические упражнения.

*Практическая работа:* статические упражнения – сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, стоя на одной ноге, руки на пояс. Групповое упражнение «Птички на ветке» (упор присев, на скамейке). «Лист на болоте» Упражнение с элементами коррекции эмоционального состояния «Поза арки».

«Колечко» - из положения лежа на животе, согнуть ноги, прогнуться назад ногами, коснуться головы.

«Перекаты» с живота на спину.

Ползание на животе.

«Карандашики» - из положения лежа на спине выполнить «перекаты» на живот и на спину с продвижением вперед.

## **5. Игры**

Воспитываются морально-нравственные нормы поведения, стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Практическая работа:* Игры с бегом: «Кошки - мышки», «Затейники».

Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Удочка».

Игры с метанием: «Попади в обруч», «Охотники и зайцы».

Игры с ползанием: «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь и пчелы».

Игры с элементами соревнования: «Кто быстрее», «Кто выше».

### **Итоговое занятие. Спортивное соревнование.**

Контрольные упражнения:

Прыжки в длину с места (60-70см.)

Подбрасывание и ловля мяча.

Наклоны (определение гибкости).

Спортивный праздник.

### **Предполагаемые результаты первого года обучения**

В результате обучения по данной программе, дети должны получить определенный объем знаний, умений, навыков.

Освоив учебный материал первого года обучения, обучающиеся будут

**знать:**

о физической культуре и ее значение в жизни детей;

правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

основные виды движений: прыжки, ползание, бег, равновесие и передвижение;

**уметь:**

строиться по команде;

выполнять повороты направо и налево;

перестраиваться из шеренги в колонну;

бегать в разных направлениях с ускорением и замедлением темпа;

в чередовании с ходьбой и «змейкой»;

подпрыгивать на 2-х ногах с продвижением вперед;

выполнять прыжки с ноги на ногу на месте и в движении;

выполнять прыжки в длину с места через две линии.

В этот период ребенок получает навыки владения своим телом, становится более точным в движениях. Детям доступны перепрыгивания через небольшие препятствия. Они лучше справляются с бросанием и ловлей мяча. Мышцы укрепляются. Улучшается координация движений. Дети могут ходить на носках, пятках и т.д. Формируются психологические навыки: внимание приобретает устойчивый характер. Совершенствуются зрительные и слуховые восприятия.

### Задачи

#### Второй год обучения

##### Обучающие:

формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;

продолжать формировать у детей понимание взаимодействия собственного физического и психического «я»;

продолжать обучать навыкам владения своим телом, элементам саморегуляции и видам двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;

продолжать укреплять здоровья ребенка, закаливать организм.

##### Развивающие:

развивать двигательные качества: ловкость (в том числе и координационные способности), общую выносливость, скоростно-силовые качества, а также умение сохранять равновесие;

способствовать активизации защитных сил организма.

продолжать содействовать формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

##### Воспитательные:

формировать навыки взаимоотношений детей, развивать коммуникативные навыки в процессе двигательной активности;

продолжать воспитание самостоятельности и умения проявлять активность в играх;

воспитывать нравственно-волевые черты личности.

### Учебный план

#### II год обучения

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Входная диагностика.	1	0,5	0,5	Упражнения, игры, наблюдение
1.	Строевые упражнения: -построение; -повороты.	3	0,5	2,5	



2.	Основные движения (упражнения для формирования правильной осанки): -ходьба; -бег; -прыжки; -ползание; -броски; -метание.	6	0,5	5,5
3.	Общеразвивающие упражнения: -общая подготовка -специальная подготовка -дыхательная гимнастика -элементы массажа -игры с элементами соревнования	7	0,5	6,5
4.	Специальные гимнастические и акробатические упражнения: «Колечко» «Перекаты» «Карандаши»	5	0,5	4,5
5.	Игры. Подвижные игры	8	-	8
6.	Ритмическая гимнастика. Физические упражнения под музыку.	3	0,5	2,5
7.	Коммуникативные навыки. Упражнения, развивающие тактильный контакт.	2	0,5	1,5
	Итоговое занятие. Контрольные упражнения. «Малые олимпийские игры».	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	<b>3,5</b>	<b>32,5</b>

## Содержание учебного плана II год обучения

### Вводное занятие.

*Теория:* знакомство с программой, основными планами занятий, режимом работы, правилами личной гигиены. Знакомство с правилами техники безопасности.

*Практика:* Входная диагностика.

### 1. Строевые упражнения

*Теория:* понятия «строй», «шеренга», «направляющий», «дистанция». Предварительные и исполнительные команды. Повороты направо, налево.

Перестроение в колонну по два, равнение в затылок, в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны.

*Практика:* построение в шеренгу, в круг; равнение в затылок, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево переступанием, прыжком.

## **2. Основные движения**

Закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, правильно разбегаться и приземляться в зависимости от вида прыжка. Формируется потребность к самопознанию.

*Теория:* краткие сведения об опорно-мышечном аппарате. Беседы «Я и мое тело», «Для чего нужны – скелет, суставы, мышцы», «Как вырасти здоровым». Понятия об основных физических движениях: ходьба, бег, прыжки, ползание, бросание и метание.

*Практика:* ходьба – ходьба с имитацией походки животных («медведь» - на наружной стороне стопы, «журавль» - с высоким подниманием бедра, «лошадка» - на носках, руки за спину т. п.). Игровые упражнения: «Самолет», «Толкаем груз», «Поезд».

Бег – в разных направлениях, разными способами, с меняющимся темпом, бег с преодолением препятствий в виде предметов путем их обегания и перепрыгивания. Игровое упражнение «Упряжка». Быстрый бег на расстоянии 10 м. Задание: «Пробеги как можно быстрее». Игра «Кошки - мышки».

Прыжки – прыжки принятием игровой роли (лягушки, кузнечики, кошки, воробьи). Прыжки на двух ногах на месте, ноги вместе – ноги врозь, с продвижением вперед. Игра – соревнование «Лягушечий чемпионат» (прыжки на скорость, перепрыгивание через предмет). Прыжки из обруча в обруч (обручи раскладываются разными способами). Прыжки в длину с места (не менее 80 см.)

Ползание – ползание на четвереньках между предметами, по гимнастической скамейке. Пролезание в обруч (различными способами).

Бросание и ловля, метание – бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопками, перебрасывание мяча друг другу, метание предметов на дальность (не менее 5-9 м.)

## **3. Общеразвивающие упражнения**

*Теория:* формируются умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей, развития мышечного корсета. Воспитывается выразительность движений. Понятия о здоровье и болезни. Меры профилактики.

*Практика:* упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса – разводить руки в стороны из положения руки перед грудью, поднимать руки вверх, круговые движения согнутых в локтях рук. Игровое упражнение «Объятия», «Гребля» (имитация движений весел). Медленное поднятие рук вперед, вверх (вдох), опускание рук (выдох). Круговые движения «Пропеллер».

Упражнения для развития и укрепления мышц и гибкости позвоночника – наклоны касаясь ладонями пола; повороты, разводя руки в стороны из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ногу в сторону из

положения – упор присев. Игровое упражнение «Любопытный котенок» (и.п. – стойка на коленях, затем сед на пятках, низкий наклон с опорой руками и повороты головы вправо и влево). Игровое упражнение «Открытый перочинный ножик» (и.п. – выпрямив ноги и туловище, вытянув руки вдоль туловища; наклоны туловища в стороны с поочередным поднятием ног).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса – переступание на месте, не отрывая от пола носки ног; приседание (с каждым разом все ниже), поднятие рук вперед, вверх. Переступание приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

Комплекс физических упражнений для развития дыхательной мускулатуры. Элементы точечного массажа, как профилактика ОРЗ.

#### **4. Специальные гимнастические и акробатические упражнения**

Элементы акробатики, понятия координации, ориентировки в пространстве. Статические упражнения.

*Практика:* статические упражнения – сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, стоя на одной ноге, руки на пояс. Групповое упражнение «Птички на ветке» (сидя на корточках, на скамейке). «Лист на болоте» Упражнение с элементами коррекции эмоционального состояния «Попа арки».

«Колечко» - из положения лежа на животе, согнуть ноги, прогнуться назад ногами, коснуться головы. «Перекаты» с живота на спину. Ползание на животе. «Карандашики» - из положения лежа на спине выполнить «перекаты» на живот и на спину с продвижением вперед.

Кувырок вперед – и.п. упор присев – обхватив колени руками, перекат вперед. Стойка на лопатках - из положения, лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, руки в упоре сзади.

#### **5. Игры. Подвижные игры.**

Воспитываются морально-нравственные нормы поведения, стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Практическая работа:* игры с бегом: «Кошки - мышки», «Мышеловка», «Затейники», «Мой веселый, звонкий мяч». Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Удочка». Игры с метанием: «Попади в обруч», «Охотники и зайцы». Игры с ползанием: «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь и пчелы». Игры с элементами соревнования: «Кто быстрее», «Кто выше», «Поиграй-ка, поиграй-ка в наш веселый стадион».

#### **6. Ритмическая гимнастика.**

Воспитание музыкальности и выразительности движений, обучение детей красиво, грациозно выполнять знакомые физические упражнения под музыку.

*Практика:* ходьба в различном темпе: среднем, быстром, медленном, очень медленном, очень быстром с переходом на бег. Медленный темп музыки – ходьба в общем кругу. Внезапное изменение темпа музыки переход в бег, двигаясь в произвольном направлении; прежний темп музыки переход на ходьбу. Легкий бег на носках, подскоки. Упражнения «Марш» и «Зарядка», «Похлопаем в ладоши».

## **7. Коммуникативные навыки.**

Развитие моральных и волевых качеств. Смелость – в действиях, требующих преодоление страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно; самообладание – умение владеть собой, сопереживания. Обучение детей вежливому, тактичному, внимательному отношению к товарищам.

*Практика:* игры на тактильный контакт «Взялись за руки», «Ходьба парами», «Дружная команда».

### **Итоговое занятие. Контрольные упражнения. «Малые олимпийские игры».**

Контрольные упражнения:

1. Прыжки в длину с места (60-70см.)
2. Подбрасывание и ловля мяча.
3. Наклоны (определение гибкости).

«Малые олимпийские игры».

### **Предполагаемые результаты второго года обучения**

По окончании второго года обучения учащиеся будут

#### **знать:**

элементарные представления о строении человеческого тела;  
приемы самопомощи;  
правила поведения во время учебной и игровой деятельности;  
основные понятия спортивной терминологии: построение, перестроение, передвижение.

#### **уметь:**

строиться по команде;  
выполнять повороты в разных направлениях;  
выполнять перестроение из колонны в круг, в шеренгу;  
выполнять перестроение в колонну по два, равнение в затылок;  
бегать приставным шагом, с высоким подниманием бедра;  
выполнять подскоки на месте с поворотом влево, вправо;  
выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 метра;  
подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

У детей вырабатывается легкость и ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Дети хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Улучшается согласованность движений рук и ног. Становится более равномерным шаг. Улучшается координация движений. Дети умеют выражать в словесной форме свои замыслы, планировать игровые действия.

Программа «Оздоровительная гимнастика» включает в себя два этапа: подготовительный и основной.

### ***Подготовительный этап.***

Программный материал данного блока направлен на создание эмоционального комфорта для детей пятилетнего возраста посредством игровых физических упражнений.

### ***Основной этап.***

Это период дальнейшего формирования мотивации к занятиям физической культуры в процессе двигательной и творческой активности детей, укрепления здоровья ребёнка и его личностного развития средствами общей физической подготовки.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

### **Календарный учебный график**

#### **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Учебный период с 10 сентября по 31 мая

#### **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Учебный период с 1 сентября по 31 мая

В соответствии с Положением о рабочей программе педагога дополнительного образования МБУДО ЦДОД, календарный учебный график разрабатывается ежегодно и является составной частью рабочей программы.

### **Условия реализации программы**

Программа реализуется на русском языке.

В образовательном учреждении созданы условия для функционирования современной информационно-образовательной среды, включающей электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы и совокупность информационных технологий, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, соответствующих технических средств (в том числе, цифровых видео материалов и др.), обеспечивающих достижение каждым обучающимся максимально возможных для него результатов освоения образовательных программ.

В случае непосещения занятий учащимися по причине неблагоприятных погодных условий, на период карантина и чрезвычайных ситуаций занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения при реализации дополнительной общеобразовательной программы согласно расписанию.

Продолжительность учебных занятий – 15 минут.

В обучении с применением ЭО и ДОТ могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности: теоретическое и практическое

занятие; творческие задания; мастер-классы, контрольные задания; самостоятельная работа; исследовательская и проектная работы и др.

Организация дистанционного обучения на усмотрение педагога может осуществляться посредством следующих платформ: социальная сеть ВКонтакте: <https://vk.com>; электронная почта и облачные хранилища; образовательный портал Инфоурок: <https://infourok.ru/school>.

Для успешной реализации программы необходимо следующее *материально-техническое обеспечение*:

- специально оборудованный спортивный зал;
- спортивная форма и обувь, гимнастические коврики;
- спортивный инвентарь (стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, резиновые мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки, пирамидки, кегли);
- шкафы для хранения спортивного инвентаря и документации;
- технические средства оборудования – магнитофон, аудиокассеты и диски.

*Кадровое обеспечение.* Для создания положительного эмоционального настроения детей педагог может привлекать к совместной работе концертмейстера, так как музыкальное сопровождение занятий усиливает воздействие физических упражнений на организм ребенка и способствует успешному их выполнению. Систематические занятия под музыку вырабатывают чувство ритма. Для создания музыкального фона используются произведения лирического характера. Музыкальное сопровождение может использоваться в течение всего занятия либо отдельных его частей. Под музыку проводятся подвижные игры, эстафеты и выполняются ритмические композиции.

В случае занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий промежуточный и итоговый контроль может осуществляться с применением ДОТ, а также выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов и заданий с применением ЭО.

### **Механизм оценивания прогнозируемых результатов**

В начале первого и второго года обучения проводится *входной контроль*.

По окончании первого года обучения осуществляется текущий контроль.

Для определения результатов освоения образовательной программы осуществляется *итоговый контроль*.

*Основными методами* педагогической диагностики, применяемой в реализации дополнительной общеобразовательной программы, являются *наблюдение и анализ* учебной деятельности учащихся.

*Способами определения результативности* освоения программы учащимися являются педагогическое наблюдение, педагогический анализ, мониторинг образовательных результатов. Ведущим является метод наблюдения.

*Формы контроля:* игра, выполнение различных заданий в смоделированных игровых ситуациях и предполагают применение выработанных навыков, беседа, рассказ. Преобладающей формой контроля является игра.

*Формы фиксации результатов* – индивидуальные карты учащихся.

## Методические материалы

### *Методическое обеспечение программы:*

набор нормативно – правовых документов,  
наличие утвержденной программы,  
методические разработки,  
специализированная литература,  
аудиозаписи,  
наглядный материал;  
дидактический материал.

### Учебный материал программы подобран в соответствии с **принципами:**

*научности* - предлагаемый материал соответствует современному представлению об анатомио-физиологическом строении организма человека;

*реалистичности* и доступности - объем представлений адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний; не допускает излишней упрощенности или усложненности, перегруженности медицинскими терминами и анатомио-физиологическими подробностями (но без искажения сути процесса, деятельности);

*целостного отношения к жизни и здоровью* - до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье - это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, с уважением и вниманием, что от состояния здоровья зависит полноценность жизни человека, и, следовательно, здоровый образ жизни - необходимое условие человеческого существования;

*деловитости* и *занимательности* - материал излагается в занимательной игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности; личностно-ориентированного подхода и жизненной направленности - основное внимание уделяется личностному развитию ребенка, воспитанию бережного отношения к своему здоровью, оптимистического отношения к жизни;

*развивающего обучения* - развивать личность творца собственной жизни;

*исследовательского познания* - постановка ребенка в активную позицию исследователя.

Освоение учебного материала первого года обучения рассчитано на 36 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут. Группы комплектуются в количестве 12 – 15 человек.

Основными формами занятий по программе являются сюжетно-ролевые игры, конкурсы и спортивные соревнования. При подборе средств и методов для проведения занятий, используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Способами проверки результатов освоения программы являются: педагогическое наблюдение, обобщающие занятия и итоговая диагностика, которые позволяют выявить уровень усвоения учебного материала и личностного развития учащихся. Ведущую роль играет метод наблюдения. Результат образовательной деятельности детей дошкольного возраста по функциональной подготовке раскрывается через показатели, характеризующие уровень физического развития детей.

Ведущими формами диагностики являются:  
 контрольные упражнения;  
 спортивные праздники;  
 открытые занятия.

В процессе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
<p><b>Дистанционное занятие</b></p>	<p>Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д.                      Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей.                      Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.</p>	<p>Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.</p>
<p><b>Электронное занятие</b></p>	<p>Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных педагогами</p>	<p>Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.</p>

***Рекомендации по электронному обучению (ЭО) и применению дистанционных образовательных технологий (ДОТ)***

Согласно ст. 16 Федерального закона под **электронным обучением** понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических



работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

**Электронное обучение** предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

**Основные виды образовательной деятельности с применением ДОТ:**  
практические занятия, мастер-классы во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени), индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;  
самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение практических, творческих, тестовых и иных заданий; выполнение эссе; работу с базами данных удаленного доступа;  
промежуточные и итоговые контроли, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

**Основные виды образовательной деятельности с применением ЭО:**  
самостоятельная интерактивная и контролируемая работа обучающихся с учебными материалами, включающими в себя видео лекций, видео экскурсий, презентаций, слайды и выполнение контрольных заданий, итоговых тестов.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Введение в программу	Занятие-путешествие	Словесный метод: рассказ, беседа Приемы: организационные моменты	Диагностика по выявлению уровня физических способностей

2	Строевые упражнения	Учебное занятие Практическое занятие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы: показ физических упражнений.	Игры
3	Основные движения	Занятие-игра	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы	
4	Общеразвивающие упражнения	Занятие-игра	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы	
5	Специальные гимнастические и акробатические упражнения	Учебное занятие, практическое занятие	Словесные методы: рассказ Наглядные методы Оборудование: спорт.коврики, гимн.палка, мячи, шведская стенка	
6	Игры	Занятие-путешествие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы Оборудование: мячи, кегли, обручи, скамейка, скакалки	
7	Итоговое занятие	Соревнования	Практические методы	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Введение в программу	Занятие-путешествие	Словесный метод: рассказ, беседа Приемы: организационные моменты	Диагностика по выявлению уровня ЗУН
2	Строевые упражнения	Учебное занятие Практическое занятие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы: показ физических упражнений. Оборудование: флажки	Игры Спортивный праздник
3	Основные движения	Занятие-игра	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы	
4	Общеразвивающие упражнения	Занятие-игра	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы	

5	Специальные гимнастические и акробатические упражнения	Учебное занятие, практическое занятие	Словесные методы: рассказ Наглядные методы Оборудование: спорт.коврики, гимн.палка, мячи, шведская стенка
6	Игры	Занятие-путешествие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы Оборудование: мячи, кегли, обручи, скамейка, скакалки
7	Ритмическая гимнастика	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы. Оборудование: спорт.коврики, гимнаст.палки
8	Коммуникативные навыки	Занятие-игра	Словесные методы: рассказ, беседа Наглядные методы
9	Итоговое занятие	Соревнования	Практические методы

## Список литературы

### Литература для педагога

1. Абросимова М.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: просвещение, 1989
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. Учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2001. – 176 с.

3. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошк. учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений /Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 203 с.
4. Колбанов В.В. Валеологический практикум: Учебное пособие для педагогов/ В.В. Колбанов. – СПб: СПбППО, 2005. – 198 с.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА, 2000. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). – СПб.: СОЮЗ, 1997. – 256 с.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошк. учреждений, преподавателей и студ. Педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2002. – 256 с.
7. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса. Народное образование: Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400 с.

### **Литература для детей**

1. Журнал «Неболейка»
2. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет», М.: ГНОМ и Д, 2003.

### **Используемые образовательные платформы**

Официальный сайт МБУДО ЦДОД

ВКонтакте

Zoom

Youtube

Skype

WhatsApp

Viber

Instagram: <https://www.instagram.com/>

Электронная почта и облачные хранилища

ЯКласс: <https://www.yaklass.ru>

Учи.ру: <https://uchi.ru>

МЭО Учи.ру

