

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

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
Методического совета МБУДО ЦДОД
Протокол от 28.05.2024г. № 8



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
социально-гуманитарной направленности

«Оздоровительная гимнастика»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Мамонтова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Тамбов, 2024

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 Светлана Александровна, 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. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	социально-гуманитарная
4.4. Уровень содержания	стартовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	2 года
4.7. Год разработки программы	2022
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, самоконтроль 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;

содействовать 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, наблюдение
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	

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	
Итого:		36	5,5	30,5	

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	
Всего:		36	3,5	32,5	

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 «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.

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 выразить 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>; ВК «Сферум».

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 анатомо-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 анатомо-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	Виды используемых технологий	Методические
------	------------------------------	--------------

занятий		разъяснения
Дистанционное занятие	<p>Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.</p>
Электронное занятие	<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

№ 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 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: СПбПО, 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

Воспитательный раздел программы

Цель воспитания - развитие личности, 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).

Задачами воспитания по программе являются:

- формирование активной гражданской позиции, патриотизма, чувства гордости за свою Родину, уважения к символике государства, культурному наследию России, ее многовековой истории и ответственного отношения за будущее страны;
- усвоение учащимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей и традиций российского общества;
- развитие личностного отношения учащихся к занятиям по данной программе, приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения,
- организация активностей детей в творческом самовыражении и опыта участия в выставках, конкурсах, фестивалях как социально-значимой деятельности;
- поддержка и развитие воспитательной среды детей, условий физической безопасности, социализации, самореализации и признания в процессе освоения предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

- формирование российского национального исторического сознания и своей идентичности на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- воспитание ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к родному языку, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения и интереса к художественной культуре, искусству, историческому и культурному наследию народов России;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства;
- формирование ценностного отношения к отечественной культуре;
- воспитание настойчивости, воли, последовательности, принципиальности, готовности к компромиссам в совместной деятельности.

Формы, методы и направления воспитания

Основной **формой** воспитания и обучения учащихся является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают 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.

В воспитательной деятельности с детьми по программе применяются следующие **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения, стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного) и осуждения поведения детей, педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей и преимущественного права на воспитание детей их родителями (законными представителями);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитание учащихся осуществляется по следующим **направлениям:**

- гражданско-правовое воспитание;
- военно-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание;
- экологическое воспитание.

Условия воспитания и анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основании реализации программы МБУДО ЦДОД согласно нормам и правилам работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых

ориентиров воспитания по программе проводится посредством опросов родителей при реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговый мониторинг в рамках программы за учебный год).

КАЛЕНДАРЬ

воспитательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры

Месяц	Дата	Название события, мероприятия	Форма проведения	Практический результат, форма отчета*
Сентябрь	01.09	День знаний		
	03.09	День окончания второй мировой войны; День солидарности в борьбе с терроризмом		
	02.09-08.09	Неделя безопасности		
	08.09	Международный день распространения грамотности		
	10.09.	Международный день памяти жертв фашизма		
	27. 09.	День туризма		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		
Октябрь	01.10	Международный день пожилых людей. Международный день музыки		
	02.10	День гражданской обороны		
	04.10	Всемирный день защиты животных		
	05.10	Международный день Учителя		
	15.10	День отца в России		
	26.10	Международный день школьных библиотек		
	28.10-30.10	День интернета. Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет		
	30.10	Урок памяти: День политических репрессий		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		
Ноябрь	04.11	День народного единства (4 ноября)		
	08.11	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России		
	26.11	День Матери в России		
	30.11	День Государственного герба РФ		
		<i>Дополнительно по направлениям</i>		

		<i>воспитания</i>		
Декабрь	03.12	Международный День инвалидов		
	03.12	День неизвестного солдата		
	05.12	Международный день добровольца в России		
	08.12	Международный день художника		
	09.12	День героев Отечества		
	12.12	День Конституции РФ		
	21-25	Новогодние представления		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Январь	27.01	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Февраль	02.02	День разгрома советских войск немецко-фашистских войск в Сталинградской битве		
	08.02	День Российской науки		
	15.02	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества		
	21.02	Международный День родного языка		
	23.02	День защитника Отечества		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Март	08.03	Международный женский день		
	18.03	День воссоединения Крыма с Россией		
	27.03.	Всемирный день театра		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Апрель	07.04.	Всемирный день здоровья		
	12.04	День космонавтики		
	19.04.	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы ВОВ		
	22.04.	Всемирный день Земли		
	27.04.	День российского парламентаризма		
			<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>	
Май	01.05	Праздник весны и труда		
	09.05.	День Победы советского народа в ВОВ (1941-1945 гг)		
	15.05	Международный день семьи		
	18.05	Международный день музеев		

	19.05	День детских организаций		
	24.05	День славянской письменности и культуры		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		
Июнь	01.06	Международный день защиты детей		
	04.06	День русского языка		
	12.06	День России (12 июня)		
	22.06	День памяти и скорби – День начала ВОВ - 22 июня		
		<i>Дополнительно по направлениям воспитания</i>		

План профориентационной работы

Мероприятия	Ориентировочное время проведения
Циклы профориентационных часов общения	в течение года
Посещение Дней открытых дверей в организациях СПО и ВПО по направлению деятельности объединения	в течение года
Встречи с представителями профессий (очные и онлайн)	в течение года
Совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн- тестирования	в течение года
Участие в проектной деятельности	в течение года
Ведение портфолио личных достижений обучающихся	в течение года

Примерный план работы с родителями

Мероприятия	Ориентировочное время проведения
Родительские собрания по темам: Организация учебного года Подготовка к проведению мероприятий «Как сохранить здоровье детям» Формирование положительной самооценки -важное Составляющее семейного воспитания.	в течение года
Индивидуальные консультации по вопросам воспитания детей	по необходимости
Участие родителей в проведении мероприятий	в течение года
Организация совместного посещения музеев, выставок, поездок в театр, экскурсий	в течение года

