

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Полевского городского округа
«Детский сад №51»

СОГЛАСОВАНА:
педагогическим советом МБДОУ
ПГО «Детский сад №51»
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
заведующим МБДОУ ПГО «Детский сад №51»
И.В. Девятиной
Протокол № 70-Д от 30.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Составитель: Шаронова
Марина Владимировна,
педагог
дополнительного
образования

Полевской 2023г

1. Основные характеристики.

1.1 Пояснительная записка.

Направленность общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии с **нормативными** документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. №196,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573),
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказом Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской

области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»,

- Уставом МБДОУ ПГО «Детский сад № 51» от 17 июля 2019 года.

- Положением «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Полевского городского округа «Детский сад №51».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы.

Сохранения и укрепление здоровья является приоритетным направлением государственной политики в сфере образования. На региональном уровне основные положения регулируются Законом Свердловской области от 21.11.2012 N91-ОЗ (ред. от 19.03.2021) «Об охране здоровья граждан в Свердловской области», принятым Законодательным Собранием Свердловской области в 13.11.2012. Данным законом предусмотрены мероприятия по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голнях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в

целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Программа «Детский фитнес» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей), поскольку способствует воспитанию физических качеств, основ крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, физической активности.

Отличительные особенности общеразвивающей программы.

В основу программы положены методические пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г., Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса дошкольном образовательном учреждении и разработана для детей 5-6 лет. Программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры. В ней присутствует физиологическое обоснование с учетом возраста и использование комплексного подхода, включающего различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Знания, умения и навыки, имеют практическую значимость.

Программа «Детский фитнес» не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Принципы, на которых строится программа:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

В группе обучаются дети с разными образовательными потребностями, разным уровнем учебной мотивации. Поэтому программа носит дифференцированный характер. В целях доступности учебного материала, используется групповая, индивидуально - групповая работа. Для достижения результата учебной задачи обучающиеся могут выполнять одно и тоже задание в разном темпе, в соответствии со своими физическими возможностями в сопровождении педагога.

Программа носит практический характер (80% программы – практика, 20 % - теория). Теоретический материал осваивается на занятии в процессе выполнения практических упражнений. Это способствует более органичному усвоению знаний. В результате освоения программы дети будут ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни» и характеризовать роль занятий с оздоровительной направленностью. Двигательный опыт детей обогатится физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Адресат общеразвивающей программы. Программа адресована детям 5-6 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Обучающиеся должны иметь медицинские справки о состоянии здоровья и допуск к занятиям с физической нагрузкой. Степень предварительной спортивной подготовки не требуется.

Наполняемость в группах составляет: минимум - 10 человек, максимум – 12 человек.

Режим занятий 1 раз в неделю по 1 академическому часу, во второй половине дня, вне основных режимных моментов.

Продолжительность одного академического часа – 15 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Объем освоения общеразвивающей программы -32 ч.

Стартовый уровень – 32ч.

Сроки освоения общеразвивающей программы - 1 год (32 недели).

Уровень общеразвивающей программы стартовый. Программа носит ознакомительный характер. Учебная деятельность организуется в форме учебных, тренировочных занятий, игр и дает возможность обучающимся приобрести начальные навыки. По окончании программы, обучающийся может выбирать: закончить обучение и заняться другой деятельностью, или продолжить обучение на базовом уровне.

Формы обучения: очная, групповая, фронтальная.

При необходимости может использоваться обучение с использованием дистанционных форм обучения через социальную сеть ВК. Занятия проводятся в группах и малыми группами.

Виды занятий: учебные занятия, тренировки, открытые и зачётные занятия. В дистанционном режиме - обучающие ролики для занятий дома.

Формы подведения результатов: тестирование, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни через систему общеразвивающих упражнений и элементов корригирующей гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными компонентами здорового образа жизни;
- познакомить с внешними частями тела;
- обучить технике выполнения упражнений, укрепляющих связочно-суставной аппарат (мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы);

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение детей друг к другу;
- воспитание уверенности в собственных силах;
- воспитание настойчивости в преодолении трудностей совместно с участниками коллектива;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**1.3 Содержание общеразвивающей программы.
Учебный (тематический) план
(Стартовый уровень)**

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Мы всегда в движении»	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Упражнения общеразвивающего воздействия	6	3	3	Игра
2.1.	«Через ручеек по мостику»,	1	0,5	0,5	
2.2.	«Пройди мишкой, проползи мышкой»	1	0,5	0,5	
2.3.	«Веселый обруч»	1	0,5	0,5	
2.4.	«Прыгают дети, прыгают птицы»	1	0,5	0,5	
2.5.	«В зоопарке»	1	0,5	0,5	
2.6.	«Вот как мы умеем»	1	0,5	0,5	
3	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия.	12	6	6	Игра
3.1	«Наши ножки-идут по дорожке»	1	0,5	0,5	
3.2	«На дне рождения»	1	0,5	0,5	
3.3	«Гибкий носок»	1	0,5	0,5	
3.4	«Балерина»	1	0,5	0,5	
3.5.	«Забавы зимушки-зимы»	1	0,5	0,5	
3.6.	«Обезьянки»	1	0,5	0,5	
3.7.	« Пожарные на учениях»	1	0,5	0,5	
3.8.	«Волшебная скакалка»	1	0,5	0,5	
3.9.	«По следам»	1	0,5	0,5	
3.10.	«Мой веселый звонкий мяч»	1	0,5	0,5	
3.11.	«Страус»	1	0,5	0,5	
3.12.	«Турпоход»	1	0,5	0,5	
4.	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.	12	6	6	Игра

4.1.	«В гости к Умке»	1	0,5	0,5	
4.2.	«Зимние забавы»	1	0,5	0,5	
4.3.	«Льдинки, ветер и мороз»	1	0,5	0,5	
4.4.	«Морское царство»	1	0,5	0,5	
4.5.	«Палочка-выручалочка»	1	0,5	0,5	
4.6.	«Веселые туристы»	1	0,5	0,5	
4.7.	«Добрый обруч»	1	0,5	0,5	
4.8.	«Путешествие по городу»	1	0,5	0,5	
4.9.	«Стройная спинка»	1	0,5	0,5	
4.10.	«Народные мотивы»	1	0,5	0,5	
4.11.	«Веселая стенка»	1	0,5	0,5	
4.12.	« Карнавал животных »	1	0,5	0,5	
5	«Стадион».	1	0,5	0,5	Открытое занятие
	ИТОГО	32	16	16	

Содержание учебного (тематического) плана (Стартовый уровень)

1. «Мы всегда в движении»

Теория. Правила поведения на занятиях и с методами страховки. Начальная диагностика.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений и игр (построение, основная ходьба, ходьба на носках, на пятках, полуприсядь, бег с изменением темпа, потягивание «потягушки», приседание «пружинки», прыжки. «воробышки», игровые упражнения «Скорее в круг», «Кто вперед?»).

2. Упражнения общеразвивающего воздействия.

2.1. «Через ручеек по мостику»

Теория. Знакомство анатомическими частями тела человека. Краткая беседа о пользе двигательных упражнений.

Практика. Выполнение упражнений: ходьба с ненапряженным положением туловища и головы, обеспечивать согласованные движения рук и ног. Бег. Туловище прямое или наклонено немного вперед. Соблюдение направления. Игры «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Шагай через кочки».

2.2. «Пройди мишкой, проползи мышкой»

Теория. Знакомство с анатомическим строением тела человека: внешними частями тела. Беседа. Для чего нужна координация движений? (использование наглядного материала)

Практика. Разучивание упражнений для укрепления шейного отдела: движения головы (вверх – вниз, вправо – влево). Разучивание упражнений для развития плечевого пояса: движения руками (одновременные, однонаправленные). Упражнения для укрепления мышц ног: приседания, подскоки на месте. Упражнения на развитие координации движений: перекладывание предметов стоя, кружение с ленточкой (флажками) над головой. Бег между кеглями. Игра «Проползи – не задень».

2.3. «Веселый обруч»

Теория. Знакомство с анатомическим строением тела человека (рассматривание иллюстраций). Беседа о правилах использования обруча.

Практика. Выполнение упражнений с использованием обруча (прыжки из обруча в обруч, поднятие обруча вверх, упражнение «положи обруч», ходьба вокруг своего обруча). Игровые упражнения с обручем «Машина» - ребенок держит обруч как руль и бежит по кругу, «Догони обруч» - педагог катит обруч, другой ребенок догоняет.

2.4. «Прыгают дети, прыгают птицы»

Теория. Знакомство с анатомическим строением тела человека. Беседа о правилах при выполнении прыжков на месте.

Практика. Выполнение прыжков на месте. Прыжки вперед с места «Допрыгни до цели» (кубик, мешочек). Игры «Кто дальше прыгнет».

2.5. «В зоопарке»

Теория. Закрепление знаний об анатомическом строением тела человека. Беседа о правилах лазания на гимнастической стенке.

Практика. Ходьба на месте. Выполнение упражнений на гимнастической стенке: крепкий хват руками, поочередный перехват руками рейки, чередующий шаг, активные, уверенные движения. Игровые упражнения «В зоопарке», «Лазяющие обезьянки».

2.6. «Вот как мы умеем»

Теория. Закрепление знаний об анатомическом строением тела человека. Игра-презентация «Угадай-ка». Вспомнить правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика. Эстафета с элементами игр «Пройди и не сбей», «Шагай через кочки», «Проползи – не задень», «Догони обруч», «Лазяющие обезьянки».

3. Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия.

3.1. «Наши ножки-идут по дорожке»

Теория. Сведения о здоровом человеке. Беседа по иллюстративному материалу «В гостях у Мойдодыра»

Практика. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег по кругу, «змейкой». Выполнение упражнений на равновесие (стоять на одной ноге, на другой ноге держать косичку). Игра «Здравствуй, догони».

3.2. «На дне рождения»

Теория. Беседа о правилах выполнения упражнения на скамейке.

Практика. Выполнение упражнений сидя на скамейке. Перекаты с пятки на носок и обратно. Захват пальцами ног предметов и перекладывание их. Игры: «Подарки», «Делим тортик».

3.3. «Гибкий носок»

Теория. Повторение правил личной гигиены, как одного из компонентов здорового образа жизни. Игра-презентация «Помощники чистоты».

Практика. Выполнение упражнения для укрепления стоп: подъем на носки, поочередное поднятие пяток и носков, скольжение стопой одной ноги по другой до колена, перекачивание палочки пальцами стоп по полу. Игра «По своим местам».

3.4. «Балерина»

Теория. Беседа о здоровом образе жизни человека «Если хочешь быть здоров, закаляйся».

Практика. Выполнение упражнения: перекач с пятки на носок и обратно. Приседание с опорой на носки, подъем пятки. Упражнения сидя на скамейке. Игра «Вернись на свое место».

3.5. «Забавы зимушки-зимы»

Теория. Беседа по иллюстративному материалу «Виды закаливания организма».

Практика. Ходьба с мячом, зажатым между ступнями ног. Прыжки с мячом, зажатым между ступнями ног. Упражнение «Катайте мяч» (сидя на скамье). Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног. Игра «Загони льдинку».

3.6. «Обезьянки»

Теория. Беседа о закаливании, как одном из компонентов здорового образа жизни. Просмотр презентации «Правила закаливания».

Практика Ходьба на внешней стороне ступни, с согнутыми пальцами. Упражнение на скамейке: перекатывание палки стопами. Игра «Ловкие обезьянки».

3.7. «Пожарные на учениях»

Теория. Беседа о здоровом образе жизни человека. Беседа о режиме дня.

Практика. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Лазание по гимнастической лестнице, с переходом на соседние пролеты. Игра «Пожарные на учении».

3.8. «Волшебная скакалка»

Теория. Беседа о здоровом образе жизни человека. Просмотр презентации «Соблюдаем режим дня». Знакомство с правилами игры со скакалкой.

Практика. Ходьба по канату, на носках (руки касаются каната), выпады. Бег враспынную, с ускорением по диагонали. Игровое упражнение «часы пробили ровно..» (прыжки через скакалку). Игра «Рыбак и рыбки», «Дни недели».

3.9. «По следам»

Теория. Закрепление знаний о соблюдении режима дня, как одного из компонентов здорового образа жизни. Игра «Найди ошибку».

Практика. Ходьба «змейкой» по массажным коврикам. Бег с чередованием на ходьбу. Ходьба по дорожкам с изменением ширины шага, ходьба с препятствиями. Игра «Ловишки с флажками».

3.10. «Мой веселый звонкий мяч»

Теория. Беседа о здоровом образе жизни человека: «Откуда берутся болезни?»

Практика. Ходьба с набивным мячом в руках, на носках (мяч вверху), на пятках (мяч вперед), на внешней стороне стопы (мяч перед грудью). Бег между мячами с остановкой по сигналу. Выполнение упражнений на координацию (перешагивание через мячи). Игры «Конек – горбунок», «Ядро барона Мюнхаузена».

3.11. «Страус»

Теория. Беседа: «Где живет здоровье?». Ознакомление детей с правилами использования мячика Су-джок.

Практика. Ходьба на одной ноге с остановкой. Бег в разных направлениях, широким шагом. Выполнение упражнения с опорой: перебаты с пятки на носок, поднятие одной ноги со сгибанием в колене к груди. Игровое упражнение с мячиком су-джок «Ежик». Упражнение «Ласточка» на балансировке. Игра «С мешочком на спине».

3.12. «Турпоход»

Теория. Игра-презентация «Что узнали, чему научились?».

Практика. Ходьба по «дорожкам здоровья». Эстафета с элементами игры «Переправься через болото».

4. Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки.

4.1. «В гости к Умке»

Теория. Беседа «Правильное питание».

Практика. Упражнение по проверке осанки у гимнастической стенки. Ходьба на четвереньках, плотно прижимаясь к полу, вытягивая сначала переднюю «лапу», а затем подтягивая заднюю. Упражнение «Качели». Игра «Пятнашки с именем», «Круговые пятнашки».

4.2. «Зимние забавы»

Теория. Рассматривание и обсуждение иллюстраций на тему «Питайся правильно – будь здоровым!»

Практика. Выполнение движений, как на лыжах. Ходьба на четвереньках. Упражнение по проносу кома до фишки, не уронив на пол. Игра «Слепой медведь».

4.3. «Льдинки, ветер и мороз»

Теория. Беседа «Фрукты полезны взрослым и детям».

Практика. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба по гимнастической дорожке «Самолет». Упражнения с наклонами вперед. Игра «Ручейки и озера», «Я – Мороз красный нос...».

4.4. «Морское царство»

Теория. Беседа по иллюстративному материалу «В гости к Витаминке».

Практика. Ходьба и бег «змейкой», на носках, перекрестным шагом, по массирующим дорожкам. Упражнение «Рыбка». Упражнение с мячиком су-джок «Черепашка». Игра «Моряки и акулы».

4.5. «Палочка-выручалочка»

Теория. Игра-презентация «Выбираем полезные продукты». Знакомство детей с правилами выполнения дыхательных упражнений.

Практика. Упражнения с гимнастической палкой стоя и лежа. Дыхательное упражнение «Раздувайся, наш шар». Игра «Ловись рыбка».

4.6. «Веселые туристы»

Теория. Правила выполнения дыхательных упражнений. Игра-презентация «Здорового аппетита!».

Практика. Ходьба «змейкой», через препятствия, спиной вперед, на внешней стороне стопы, «противоходом». Упражнение «Рубить дрова». Упражнение «Птичка расправляет крылья». Дыхательное упражнение «Толстый» - выдох, «Тонкий» - вдох.

4.7. «Добрый обруч»

Теория. Беседа «О пользе прогулок». Знакомство с правилами использования обруча.

Практика. Ходьба на носках, на пятках, с перекатом, на внутренней стороне стопы, широким шагом. Упражнение «Кошка лезет под заборчик». Упражнения с обручем (наклоны, повороты, приседания). Дыхательное упражнение «Ныряние» с задержкой дыхания. Игра «Пролезь в обруч», «Бездомный заяц».

4.8. «Путешествие по городу»

Теория. Беседа о пользе прогулок. Игра-презентация «Прогулка всем нужна – закаляет и развивает нас она».

Практика. Ходьба противоходом, на носках, на пятках, в полуприседе, с остановкой, по массирующим коврикам. Упражнение на укреплении осанки. Дыхательное упражнение «Остудить чай». Игра «Пустое место».

4.9. «Стройная спинка»

Теория. Беседа на тему «Чтобы сильным стать, надо со спортом дружить».

Практика. Ходьба на носках, на пятках, с перекатом, на внутренней стороне стопы, широким шагом. Упражнение «Кошка лезет под заборчик». Игры: «Тише едешь – дальше будешь», «Собираем грибы – кто быстрее?».

4.10. «Народные мотивы»

Теория. Беседа с иллюстративным материалом на тему «Виды спорта».

Практика. Ходьба под музыку с движением рук и туловища, широкий шаг, с мячом подлезая под палку. Упражнения с мячом стоя. Упражнения с мячом сидя. Дыхательное упражнение «Задуваем свечу». Игра «Филин и пташки».

4.11. «Веселая стенка»

Теория. Беседа «Зачем нам нужно заниматься физической культурой». Вспомнить правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.

Практика. Ходьба через гимнастические палочки (гимнастическую лестницу), в полуприседе. Ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх. Упражнения у гимнастической стенки, стоя и лежа. Игра на релаксацию «Сон на берегу моря». Игра «Совушка».

4.12. «Карнавал животных»

Теория. Игра-презентация «Золотые правила ЗОЖ».

Практика. Ходьба и бег с изображением животных: «жираф», «гусь», «мышка», «лиса», «медведь», «паук», «крокодил», «рак», «слон», «заяц», исходные положения (стоя, сидя, лежа). Эстафета с элементами игры «Зоологические забеги». Дыхательные упражнения «Шипеть, как змея», «Рычать, как волк», «Жужжать, как жук». Релаксация: «Лентяи».

5. «Стадион».

Теория. Беседа по пройденным темам с использованием иллюстративного материала.

Практика. Итоговое выступление для родителей и педагогов.

1.4. Планируемые результаты

Предметные.

К концу учебного года обучающиеся будут знать:

- иметь представления о своем организме, в частности о ЗОЖ;
- исходные положения и последовательность выполнения упражнений.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуре.

К концу учебного года обучающиеся будут уметь:

- выполнять, и удерживают правильную осанку у стены;
- сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя;
- правильно стоять у гимнастической стенки.
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарём;
- выполнять самостоятельно специальные коррекционные упражнения;
- уметь ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Метапредметные.

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать задачу, поставленную педагогом;
- планировать свои действия на некоторых этапах задания;
- делать выводы о результатах проделанной работы;
- доводить начатое дело до конца;
- работать в группе, в паре.

Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в общении со сверстниками;
- личностные качества: настойчивости, терпения, выносливости;
- доброжелательное отношение к окружающим детям;
- умение оценивать и согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1 Календарный учебный график.

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	32
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов (всего)	32
5.	Неделя в первом полугодии	13
6.	Неделя во втором полугодии	19
7.	Начало занятий	01.10.
8.	Каникулы	01.06 – 31.08
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье. Праздничные дни, установленные законодательством РФ.
10.	Окончание учебного года	31.05

2.2 Условия реализации программы:

<i>Инвентарь и материалы</i>	<i>Общее количество</i>
Ноутбук	1
Музыкальный центр	1
Проектор	1
Экран	1
Стеллаж для физ.оборудования	2
Шведская стенка	2
Скамейка гимнастическая 2 метра	4
Гимнастические маты	4
Обручи (диаметр 50 см.)	20
Обручи (диаметр 90 см.)	20
Палка гимнастическая длинная	20
Палка гимнастическая малая	20
Скакалки	15
Лента на колечке	30
Мешочек с грузом большой	30
Гантели (0.5)	35
Корзина-сетка для горизонтального метания мяча	2
Мяч баскетбольный	2
Мяч волейбольный	2

Мяч футбольный	2
Мяч резиновый средний	15
Мяч резиновый малый	15
Набор кегли	22
Кольцеброс	6
Щит баскетбольный	2
Щит «Попади в цель»	2
Тоннель-лабиринт	2
Дуга для подлезания металлическая	2
Дуга для подлезания деревянная	2
Барьер тренировочный разноуровневый	4
Детская балансировочная дорожка	4
Конус с отверстием	14
Канат для лазания	1
Канат для перетягивания	2
Мат игровой змейка-шагайка	2
Доска с ребристой поверхностью	2
Ворота для детского футбола	2
Дорожка массажная 2 м	1
Диск «Здоровье»	2
Мяч прыгун	5
Сетка волейбольная	1
Кубики пластиковые	30
Брусочек деревянный	8
Игра городки	2
Флажок	20
Лента гимнастическая	8
Секундомер	1
Разметчик для спортивных игр (набор)	1
Массажная дорожка деревянная	2
Бревно гимнастическое	1
Корзина для оборудования средняя	9
Корзина для оборудования большая	2
Корзина для оборудования малая	2

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку по должности

«педагог дополнительного образования».

Методическое обеспечение программы:
Учебно-наглядные пособия:

<u>№</u>	<i>Учебно-методические пособия</i>	<i>Общее количество</i>
1	Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 120 стр.	1
2	Методическое пособие (рекомендации). Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. Мустафина Т. В.	1
3	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005	1
4	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. Моргунова О.Н. ТЦ Учитель.2013г.	1
5	Веселая анатомия: Формирование представлений о себе и о своем теле.:- СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-32с., цв.ил.	1
5	Комплексы ОРУ с элементами ЛФК	1
6	Картотека подвижных игр	1
<i>Демонстрационный материал</i>		
1	Иллюстрации по теме ЗОЖ	1
2	Картинки-схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека)	2
3	Плакаты « Летние забавы», «Зимние забавы», «Олимпийские игры».	3
<i>ЭОР</i>		
1	Видеоролики о ЗОЖ	5
2	Фонетика	10
3	Презентации по ЗОЖ	5

Способы организации обучающихся:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		

<p>Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя</p>	<p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения</p>	<p>Затруднен индивидуальный подход</p>
<p>Групповой способ</p>		
<p>Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 – 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков.</p>	<p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу</p>	<p>Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех</p>
<p>Индивидуальный способ</p>		
<p>Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения</p>	<p>Развивает точность двигательного действия</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия</p>
<p>Посменный способ</p>		
<p>Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают</p>	<p>Происходит отработка качества движений; индивидуальный подход возможен</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия</p>
<p>Поточный способ</p>		
<p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств:</p>	<p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить</p>

<p>поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.</p>	<p>быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p>	<p>неточности двигательного действия.</p>
---	---	---

Структура занятий. Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть: ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Образовательные технологии:

Игровые педагогические технологии. По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. В практике игровая деятельность выполняет функции:

развлекательную (это основная функция игры - развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);

коммуникативную - великолепное средство для общения;

самореализации служит средством для достижения желаний и реализации возможностей;

игротерапевтическую: преодоление различных трудностей,

возникающих в других видах жизнедеятельности;

диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры; раскрываются скрытые таланты;

функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;

межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;

социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития;

релаксационная функция - снижает излишнее напряжение;

компенсаторная функция - дает человеку то, что ему не хватает.

Используя в образовательной деятельности игровые технологии (подвижные игры, игровые упражнения) мы способствуем нормализации у детей нервных процессов, развитию памяти, внимания, проявлению инициативы, формируем волевые качества, учим ориентироваться в пространстве во времени, укрепляем сердечно – сосудистую и дыхательную систему, происходит активизация обмена веществ, развивается двигательный аппарат. Всё это способствует физическому развитию детей.

Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Использование технологии позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях по физической культуре. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Основные принципы педагогики сотрудничества: учение без принуждения, право на свою точку зрения, право на ошибку, успешность, сочетание индивидуального и коллективного воспитания. Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества

Здоровьесберегающие технологии

Данные технологии направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Они формируют у дошкольников основы валеологической культуры, т.е. учат их самостоятельно заботиться о своем здоровье. Позволяют организовать образовательный процесс в детском садике без негативного влияния на здоровье детей. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен,

оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

- теоретические сведения;
- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната;
- подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,

- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Мониторинг ведется на основе показателей качества освоения ребёнком программного материала представленных в таблице. (Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4.). Диагностика проводится в начале учебного года в октябре (выявление исходного уровня развития ребенка). Результаты диагностики, которая проводится с детьми в конце года (в мае), позволяют судить об их продвижении в развитии.

Видами контроля знаний по программе «Детский фитнес» являются текущий, промежуточный и итоговый.

Текущий контроль проводится с целью контроля качества освоения конкретной темы. Текущая аттестация проводится на каждом занятии в форме наблюдения за практической работой обучающихся. Цель – выявление и коррекция ошибок и успехов в работах обучающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце завершения каждого раздела программы в форме игры (проверка теоретических знаний и практических умений).

Итоговый контроль проводится в форме итогового занятия для родителей.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством педагогического наблюдения.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

Низкий (1б.) - обучающийся с трудом повторяет задание после показа педагога или не может его воспроизвести, низкий уровень самостоятельности, владеет теоретической информацией менее чем на 50%.

Средний (2б.) - обучающийся выполняет задание хорошо, знает правила безопасного выполнения упражнений, самостоятельность достаточно высокая, владеет теоретической информацией на 50%

Высокий (3б) обучающийся выполняет задание самостоятельно, знает и применяет правила безопасного выполнения упражнений, владеет теоретической информацией в полном объеме.

Мониторинг распределяется по оценочным таблицам. Результаты оцениваются по показателям качества освоения учащимся программного материала.

Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).

1. Принимает и удерживает правильную осанку у стены;
2. Умеет выполнять корригирующие упражнения с гимнастической палкой;
3. Умеет выполнять корригирующие упражнения на гимнастической стенке;
4. Умеет выполнять корригирующие упражнения мячом;
5. Умеет выполнять корригирующие упражнения с обручем;
6. Владеет техниками ходьбы;
7. Самостоятельно выполняет дыхательные упражнения.

Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы

1. Имеет представление о здоровом образе жизни:
 - принципах закаливания и соблюдения режима дня;
 - основ здорового питания;
 - значимости культурно-гигиенических навыков;
 - возможностей укрепления своего здоровья;
 - необходимости прогулки и занятий спортом.
2. Имеет представление об анатомическом строении частей тела человека.
3. Владеет правилами поведения и профилактики травматизма.
4. Знает исходные положения и последовательность их выполнения.

Развитие личностных качеств воспитанников

1. Понимает и принимает задачу, поставленную педагогом.
2. Может планировать свои действия на некоторых этапах работы.
3. Доводит начатое дело до конца.
4. Умеет делать выводы о результатах проделанной работы.
5. Умеет работать в паре, в группе.
6. Доброжелательно относится к другим детям.
7. Умеет оценивать и согласовывать собственное поведение с поведением других детей;

Список литературы для педагога

1. Асачева Л. Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. -112 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технологии оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: «Перспектива», 2012. - 120с.
3. Бобкова Е.В. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе закаливание детей в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-pedagogicheskom-protsesse-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy>
4. Волошина Л.Н. К здоровью - вместе! Программа и методические рекомендации по организации взаимодействия педагогов детского сада и родителей в реализации образовательных областей «Физическое развитие» и «Социальное развитие»: учебное пособие / Л.Н. Волошина. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2015. – 107 с.
5. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог-здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013. – 96с.,
6. Дополнительное образование детей дошкольного возраста: Программа работы с детьми, их родителями и повышение квалификации воспитателей ДОО. _ М.: Школьная книга, 2016. -120 с.
7. Кудаланова Л. П. Структура и особенности становления компетентности в области укрепления здоровья детей дошкольного возраста / Л. П. Кудаланова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 1-3. – С. 623
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. Моргунова О.Н. ТЦ Учитель.2013г.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Петрище И.П. Лечебная физическая культура и массаж. Учебное пособие. – Орёл, ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2013. – 242 с.
11. Рустамова Х.Е., Турсункулова М.Э. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Вестник науки и творчества. – 2016. – 3 (3). – С. 198-200 // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25828521>

Интернет-ресурсы для родителей и детей:

1. Игры для профилактики плоскостопия у детей -

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10318420809409021067&text=упражнения++на+профилактику+плоскостопия+для+детей>

2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1984296875862567037&p=1&reqid=1644912274589107-14727416032475489551-vla1-4110-vla-17-balancer-8080-BAL-5075&suggest_reqid=763791444154081129524141977946141&text=упражнения+на+профилактику+плоскостопия+для+детей+3-4+лет&t=39&source=fragment

3. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1341897773200589811&text=комплекс+лфк+для+исправления+плоскостопия+у+детей&t=68&source=fragment>

4. Комплекс упражнений при нарушении осанки у детей

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7943069779612717267&text=комплекс+лфк+для+осанки+у+дошкольников&t=108&source=fragment>

**Сводная таблица мониторинга уровня
теоретических знаний и практических умений, и навыков.**

ФИ ребенка: _____ Фактический адрес: _____

Дата проведения мониторинга (н.г.) _____

(к.г.) _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> - овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; - объем усвоенных знаний составляет более ½; - освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	1 2 3	Наблюдение, игра
Знает исходные положения и последовательность выполнений упражнений.	Может правильно использовать алгоритм выполнения упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> - частично знает исходные положения и их последовательность.; - знает исходные положения, но путает их алгоритм воспроизведения; - исходные положения и их алгоритм выполнения использует осознанно и в полном соответствии с их содержанием. 	1 2 3	Наблюдение, игра
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематич. плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> - овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; - объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период 	1 2 3	Наблюдение, игра
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании физкультурного оборудования	<ul style="list-style-type: none"> - испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; - работает с оборудованием с помощью педагога; - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей 	1 2 3	Наблюдение, игра

Вывод: _____

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Детский фитнес».

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни через систему общеразвивающих упражнений и элементов корригирующей гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными компонентами здорового образа жизни;
- познакомить с внешними частями тела;
- обучить технике выполнения упражнений, укрепляющих связочно-суставной аппарат (мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы);

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение детей к друг другу;
- воспитание уверенности в собственных силах;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитание настойчивости в преодолении трудностей совместно с участниками коллектива.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 15 минут: 1 раз в неделю, во второй половине дня, вне основных режимных моментов.

Продолжительность занятия – 15 мин., перерыв между занятиями – 10 мин.

Объем освоения общеразвивающей программы -32 ч

Стартовый уровень – 32 ч.

Сроки освоения общеразвивающей программы - 1 год (32 недели).

Уровень общеразвивающей программы стартовый. Программа носит ознакомительный характер. Учебная деятельность организуется в форме учебных, тренировочных занятий, игр и дает возможность обучающимся приобрести начальные навыки. По окончании программы, обучающийся может выбирать: закончить обучение и заняться другой деятельностью, или продолжить обучение на базовом уровне.

Формы обучения: очная, групповая, фронтальная, с использованием дистанционных форм обучения с помощью социальной сети ВК. Занятия проводятся в группах и малыми группами.

Виды занятий: учебные занятия, тренировки, открытые и зачётные занятия. В дистанционном режиме - обучающие ролики для занятий дома.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные.

К концу учебного года обучающиеся будут знать:

- иметь представления о своем организме, в частности о ЗОЖ;
- исходные положения и последовательность выполнения упражнений.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуре.

К концу учебного года обучающиеся будут уметь:

- принимать и удерживают правильную осанку у стены;
- сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя;
- правильно стоять у гимнастической стенки.
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарём;
- выполнять самостоятельно специальные коррекционные упражнения;
- уметь ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Метапредметные.

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать задачу, поставленную педагогом;
- планировать свои действия на некоторых этапах задания;
- делать выводы о результатах проделанной работы;
- доводить начатое дело до конца;
- работать в группе, в паре.

Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в общении со сверстниками

- личные качества: настойчивости, терпения, выносливости;
- доброжелательное отношение к окружающим детям;
- умение оценивать и согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459978

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026