

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей им. В. Волошиной»

Принята на заседании
методического совета
от 31.05.2020 г.
Протокол № 3

Утверждено
приказом директора МБОУДО
«ЦДОД им. В. Волошиной»
№ 43
от 15.06.2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Двигайся на здоровье»

(развитие физических способностей)

Ознакомительный уровень

Возраст учащихся: 6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Тренева Екатерина Викторовна
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2020

Содержание

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка	2
Цель и задачи программы	5
Содержание программы обучения	6
Планируемые результаты	11

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы	21
Формы контроля	21
Оценочные материалы	21
Методические материалы	22
Список литературы для педагогов	23
Список литературы для учащихся	27

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье» имеет **социально - педагогическую направленность.**

Современные исследования в области здравоохранения и спорта показывают, что большинство детей дошкольного возраста, поступающих в школу, страдают гиподинамией, ослабленным здоровьем, так как ведут малоподвижный образ жизни, увлекаются компьютерными играми, новыми гаджетами, просмотром телевизора. По данным Всемирной организации здравоохранения, малоподвижный образ жизни является причиной развития серьезных заболеваний у детей и взрослых. Поэтому уже в дошкольном возрасте **актуальным** становится «борьба с малоподвижностью», приучение ребенка к разнообразной двигательной активности, к элементам здорового образа жизни [31, 32].

Данная программы обусловлена необходимостью применения разнообразных форм игровой двигательной активности ребенка в группе, которая направлена на формирование его двигательной сферы, приобщение к элементам здорового образа жизни и успешной социализации его в обществе. Программа по развитию двигательной активности «Двигайся на здоровье» обладает богатыми возможностями для гармоничного физического развития дошкольника.

При разработке программы использованы материалы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» (программа по ритмической пластике для детей 3–7 лет), Мельниковой Т.Г. «Ритмика, классический танец», Захаровой И.К. «Физическая культура» для детей 3 - 7 лет.

Отличительной особенностью, данной дополнительной общеразвивающей программы от реализуемых в условиях ДОУ является то, что она носит комплексный характер и объединяет общеразвивающие

упражнения под музыку, элементы хореографии, танцевальные движения, упражнения с элементами спортивных игр и знакомство дошкольников со здоровым образом жизни в единое целое.

Содержание программы построено на основе теории и практики физического воспитания дошкольников, знаний классической анатомии и физиологии ребенка, а также с учетом детской психологии данного возраста и уровня физического развития. Обучающий материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступные и интересные по своему содержанию основные спортивные понятия и элементы музыкальной грамоты, которые в процессе реализации программы познает учащийся. Ребенок учится укреплять мышцы спины (поддержание правильной осанки, развитие естественного мышечного корсета), получает умения выполнять упражнения с предметами, которые помогают развивать разные группы мышц (игрогимнастика), затем отрабатывает навыки танцевальных движений (Азбука танца) и демонстрирует свои двигательные способности в танцевальных композициях.

Программа насыщена разнообразием игр и практических методов физического воспитания (по В.С. Кузнецову, Ж.К. Холодову) (показ упражнений, игровой метод, соревновательный метод), которые носят дифференцированный характер для детей разного возраста с разным уровнем физического развития.

Адресат программы: программа по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье» разработана для детей 6 лет. Дети этого возраста отличаются чрезвычайной пластичностью, у них происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата, естественные изгибы позвоночника еще не закреплены, поэтому очень важно следить за правильной осанкой ребенка, необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Содержание программы соответствует возрастным особенностям учащихся и способствует развитию потребности к

систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни у детей 6 лет.

Объем программы – 72 часа на год обучения.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия. **Виды занятий** - игровые занятия.

Срок реализации программы – 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у детей дошкольного возраста ценности здорового образа жизни на занятиях в учреждении дополнительного образования.

Задачи:

- формировать у детей дошкольного возраста представления о здоровом образе жизни и разнообразии двигательной активности человека;
- развивать у детей дошкольного возраста познавательный интерес к физическим упражнениям, волевые усилия и коммуникативные качества;
- воспитывать потребности к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Содержание программы обучения

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	Опрос Наблюдение Творческое задание
2	Основы здорового образа жизни.	12	2	10	Опрос Наблюдение Тестирование
3	Упражнения с предметами	12	2	10	Тестирование
4	Подвижные игры	12	2	10	Тестирование
5	Игрогимнастика	10	2	8	Творческое задание Тестирование
6	Азбука танца	18	4	14	Наблюдение Танец
Итого:		72	14	58	

Содержание учебного плана

1. **Общеразвивающие упражнения**

Теория: Знакомство с новыми спортивными предметами (гантели, «помпоны болельщика», кегли для боулинга). Правила поведения на занятии, техника безопасности. Продолжение знакомства со звуками различных музыкальных инструментов (барабан, бубен) и фонограмм (зарубежные мелодии, детские песни из мультфильмов и кинофильмов). Учимся слышать ритм в музыке. Необходимость выполнения утренней зарядки. Знакомство с различными видами гимнастики (аэробика, шейпинг, фитнес).

Практика: Подвижные игры «Ловишка», (в разных вариантах), «Фиксики - телевизор», «Часики».

Упражнения для развития ритма в движении - «Здравствуй», «Морские обитатели). Игры для развития ритма – «Я слышу», «Винтик», «Бара-бан-бан».

Разминка 1. Комплекс упражнений: «Мы весёлые ребята», «Солнышко лучистое», «Машины», «Попугай».

Комплекс упражнений ритмической гимнастики - «Стэп - шаги», «Вперед 4 шага» и др.

Форма контроля: Опрос по темам: необходимость выполнения утренней зарядки. Здоровый образ жизни (занятия физкультурой, правильная осанка, закаливание, профилактика простудных заболеваний). Элементарные гигиенические навыки (самостоятельное переодевание на занятии, форма одежды на занятиях, чистота и аккуратность). Наблюдение. Творческое задание - «Солнышко лучистое» (импровизация движений детьми).

2. Основы здорового образа жизни

Теория: Необходимость выполнения утренней зарядки. Здоровый образ жизни (занятия физкультурой, правильная осанка, закаливание, профилактика простудных заболеваний). Элементарные гигиенические навыки (самостоятельное переодевание на уроке ритмики, форма одежды на занятиях, чистота и аккуратность). Знакомство с элементами анатомии (тело человека, его части: голова, туловище, руки, ноги. Роль правильной осанки, дыхательная система человека (как правильно дышать во время занятий физкультурой и почему?) Разнообразие упражнений для профилактики нарушений осанки и мышц живота. Разнообразие упражнений с гимнастической палкой, правила техники безопасности. Разнообразие упражнений в строю, правильное выполнение команд. Слышать счёт.

Практика: Разминка 2. Игры для правильной осанки – «Тело человека», следим за правильной осанкой. Элементы дыхательной гимнастики.

Проверка осанки сидя на стоя без опоры, при ходьбе, во время выполнения упражнений. Комплекс упражнений для мышц спины и живота - «Морские жители».

Разминка 3. Комплекс упражнений «Палочка – выручалочка».

Разучивание команд «Напра-во», «Нале-во», «Стой, Ровняйся, Смирно», «Вольно». Строевые игры - «Дружные ребята», «Найди пару». «Становись».

Форма контроля: Опрос по темам: «Необходимость выполнения утренней зарядки»; «Здоровый образ». Наблюдение за правильным выполнением

упражнений для спины. Тестирование - определение уровня физического развития ребенка.

3. Упражнения с предметами

Теория: Разнообразие упражнений с мячом и повторение уже ранее пройденного материала. Правила техники безопасности. Разнообразие упражнений со скакалкой. Игры с использованием скакалки Разнообразие упражнений с обручем. Разнообразие упражнений с мячами. Концентрация внимание на статических упражнениях (исходные положения), профилактика травматизма. Разнообразие упражнений для развития меткости (с использованием малых мячей).

Практика: Разминка 3. Упражнения с мячом – катание мяча на прямой руке, передача мяча из рук в руки с махом ногой и др.

Упражнения со скакалкой - прыжки на месте и в движении, на двух ногах и попеременно.

Упражнения - кручение на поясе, шее, прыжки с обручем, катание обруча одной рукой, подбрасывание и ловля обруча и др.

Разминка 3. Упражнения: «Лягушка», «Черепашка», «Пружинка», «Медуза», «Паучок» и др.

Упражнения – «Радуга», «Пирамиды».

Форма контроля: Тестирование – упражнения с предметами, правильность выполнения.

4. Подвижные игры (игры с предметами)

Теория: Знакомство с основными видами спорта (легкая атлетика, плавание, лыжи и коньки, игровые виды спорта, борьба, гимнастика и др.) Игры с предметами. Правила игры, распределение ролей играющих Разнообразие игр с сюжетом. Знакомство детей с играми, соревновательного характера. Разнообразие игр с использованием различных спортивных предметов. Воспитание у детей чувства коллективизма, поддержки и помощи товарищам, стремление к победе. Разнообразие игр соревновательного характера с использованием мячей, скакалок, обручей, кеглей, кольцебросов

и других предметов. Соревнования и эстафеты между двумя командами (дети выбирают названия для своей команды, капитана команды) с использованием ранее изученных упражнений, упражнений с предметами, бега, прыжков.

Практика: Разминка 3. Игры с мячами - «Не урони мяч», «Из круга вышибала», «Мини-футбол», «Мини-хоккей». Игры со скакалкой – «Скалочка-скакалочка», «Резинка» и др.

Игры с использованием обруча - «Кто дольше крутит», «Кто быстрее докатит обруч», «Одуванчики», «Тучи, облака». Игры - «Кольцебросы», «Твоя цель». Сюжетно – ролевые игры - «Рыбаки и рыбки», «Наседка и цыплята», «Красочки», «Пассажирский корабль», «Дорожные ситуации», «Пыжик, олень, вожак», «Снежная королева». Игры - соревнования - «Кто быстрее», «Кто лучше».

Форма контроля: Творческое задание. Тестирование – прохождение эстафет.

5. Игрогимнастика

Теория: Разнообразие упражнений с предметами для развития гибкости, силы мышц (мячи, гимнастические мягкие модули, ортопедическая дорожка, гимнастическая скамейка и др.) Разнообразие упражнения для развития специальной гибкости («Красивые виды спорта»). Разнообразие несложных акробатических элементов (по отдельным элементам), знакомство с основной стойкой человека в разных упражнениях.

Практика: Разминка 4. Упражнения с предметами для развития гибкости, силы мышц - «Мостик», «Берёзка», «Кувырок через голову», «Шпагат», «Ласточка».

Упражнения для развития специальной гибкости – «Просыпаемся с цветами», «Тянись к прекрасному» и др.

Контроль за положением туловища и ног, Акробатические упражнения - кувырки вперед, назад, группировка и др.

Форма контроля: Тестирование – выполнение акробатических связок (упражнений).

6. Азбука танца

Теория: Игры под музыку, внимательная последовательность действий музыки, подражание словам. Разнообразие сложных танцевальных шагов, танцевальных движений, блоков, композиций. Разнообразие различных танцевальных композиций для праздников с предметами. Обобщение представлений о разнообразии танцевальных движений и композиций.

Практика: Разминка 6. Игры под музыку - «Фиксики», «Арам зам-зам», «Соко - бачи», «Буги вуги», «Пчелы» и др.

Соблюдение схемы танца, точность выполнения движений, сохранение круга. Танцевальные движения – стэп шаги: вперед, в стороны, назад. Переступание, в повороте, кружения и др. Танцевальные движения с предметами.

Танцевальные композиции - «Зима», «Радуга», «Дружба» «Хафанана». Показ разученных на занятиях танцевальных композиций.

Форма контроля: Наблюдение - выполнение танцевальных композиций, корректировка движений. Танец.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

К концу года обучения учащиеся:

Знают:

- элементарные представления об анатомии и физиологии: знать строение тела человека (голова, туловище, руки, ноги), отчего возникают нарушения осанки, как от них уберечься;
- здоровый образ жизни, закаливание, профилактика простудных заболеваний, самомассаж;
- общее представление о различных видах спорта.

Умеют:

- соблюдать гигиенические навыки (знание спортивной формы);
- поддерживать правильную осанку (сидя, стоя, при ходьбе);
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами (обязательно – правильное исходное положение);
- играть в различные подвижные игры (для развития различных физических качеств, сюжетно-ролевые игры) и объяснять их правила, правильно выполнять свою задачу в игре, контролировать свои действия в игре;
- выполнять танцевальные шаги, танцевальные движения. Выполнять движения одновременно с другими детьми. Соблюдать рисунок танца и музыкальный ритм. Перестраиваться в различные фигуры, стремиться выполнять упражнения одновременно с другими детьми и в такт с музыкой.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах игровой физической активности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело;

– может следовать правилам в разных видах игровой физической активности и соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены на занятии;

Познавательные универсальные учебные действия:

– проявлять интерес к физическим упражнениям и играм, занятиям различными видами физической культуры;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

– активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;

Личностные результаты:

– выражает стремление к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной общеразвивающей программе по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности и оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики (формы контроля)
1. Теоретическая подготовка учащихся Теоретические знания по темам курсов учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний учащихся программным требованиям	– низкий уровень – средний уровень – высокий уровень	1 2 3	Беседа Игра

<p>2. Практическая подготовка учащихся</p> <p>2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p> <p>2.2 Творческие навыки</p>	<p>Соответствие практически существующих умений и навыков программным требованиям</p> <p>Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>– низкий уровень</p> <p>– средний уровень</p> <p>– высокий уровень</p> <p>-низкий уровень</p> <p>-средний уровень</p> <p>-высокий уровень</p>	<p>1 2 3</p> <p>1 2 3</p>	<p>Практическое задание</p> <p>Творческое задание</p>
<p>3. Метапредметные знания, умения, навыки и способы деятельности учащихся</p> <p>3.1 Интеллектуальные умения (познавательные)</p> <p>3.2 Коммуникативные умения</p> <p>3.3 Организационные умения (регулятивные)</p>	<p>Установление причинно-следственных связей</p> <p>Взаимодействие со сверстниками и взрослыми</p> <p>Организация себя</p>	<p>– низкий уровень</p> <p>– средний уровень</p> <p>– высокий уровень</p> <p>– низкий уровень</p> <p>– средний уровень</p> <p>– высокий уровень</p>	<p>1 2 3</p> <p>1 2 3</p> <p>1 2 3</p>	<p>Беседа</p> <p>Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p>

	работу на занятиях	– низкий уровень – средний уровень – высокий уровень		
4. Личностное развитие учащегося.	Самостоятельность Отзывчивость	– низкий уровень – средний уровень – высокий уровень	1 2 3	Наблюдение

Комментарий к таблице. Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной общеразвивающей программе по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье»

Графа «Показатель» фиксирует то, что оценивается. Это те требования, которые предъявляются к учащемуся в процессе освоения им образовательной программы по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье»

1-я группа показателей – **Теоретическая подготовка учащихся.** Она включает:

Теоретические знания по программе (то, что «дети должны знать») по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье», рассчитанной на один год обучения.

К концу года обучения учащиеся знают:

- элементарные представления об анатомии и физиологии: знать строение тела человека (голова, туловище, руки, ноги), отчего возникают нарушения осанки, как от них уберечься;

- здоровый образ жизни, закаливание, профилактика простудных заболеваний, самомассаж;
- общее представление о различных видах спорта.

2-я группа показателей – **Практическая подготовка учащихся**. Она включает:

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (то, что определяется выражением «дети должны уметь») по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье»

К концу года обучения учащиеся умеют:

- соблюдать гигиенические навыки (знание спортивной формы);
- поддерживать правильную осанку (сидя, стоя, при ходьбе);
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами (обязательно – правильное исходное положение);
- играть в различные подвижные игры (для развития различных физических качеств, сюжетно-ролевые игры) и объяснять их правила, правильно выполнять свою задачу в игре, контролировать свои действия в игре;
- выполнять танцевальные шаги, танцевальные движения. Выполнять движения одновременно с другими детьми. Соблюдать рисунок танца и музыкальный ритм. Перестраиваться в различные фигуры, стремиться выполнять упражнения одновременно с другими детьми и в такт с музыкой.

2.2. Творческие навыки

К концу года обучения учащиеся проявляют креативность в выполнении практических заданий

3-я группа показателей – **Метапредметные знания, умения, навыки и способы деятельности учащихся**

Выделение этой группы показателей продиктовано тем, что без их приобретения невозможно успешное освоение любой программы. Здесь представлены:

3.1. Интеллектуальные умения (познавательные)

- устанавливает причинно-следственные связи;

3.2 Коммуникативные умения

- выстраивает взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

3.3 Организационные умения (регулятивные)

- организует себя на работу на занятии.

4-я группа показателей - **Личностное развитие учащегося**. К концу года обучения у учащихся наблюдаются положительные изменения в развитии таких качеств:

- самостоятельность,
- отзывчивость.

Графа «**Критерии**» (критерий - мерило) содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей и устанавливается степень соответствия реальных знаний, умений, навыков учащихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «**Степень выраженности оцениваемого качества**» включает перечень возможных уровней освоения учащимися программного материала и метапредметных знаний, умений, навыков и способов деятельности – от низкого до высокого.

– **Низкий уровень:**

Теоретическая подготовка учащихся:

1. объем усвоенных знаний составляет менее $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой;

Практическая подготовка учащихся:

2.1. объем усвоенных умений и навыков составляет менее $\frac{1}{2}$, предусмотренной программой;

2.2 не проявляет креативность в выполнении практических заданий;

Метапредметные знания, умения, навыки и способы деятельности учащихся:

3.1 учащийся испытывает серьезные затруднения при установлении причинно-следственных связей, нуждается в помощи и контроле педагога;

3.2 учащийся с трудом выстраивает взаимоотношения со сверстниками в группе, нуждаются в помощи и контроле педагога (не играет с детьми на переменах, не может работать в микрогруппах);

3.3 учащийся с трудом может организовать себя на работу на занятии, не сохраняет внимание и работоспособность на протяжении всего занятия, нуждается в помощи и контроле педагога.

Личностное развитие учащегося:

4. не проявляет самостоятельность и отзывчивость в игровой деятельности с детьми и взрослыми

– **Средний уровень:**

Теоретическая подготовка учащихся:

1. объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой;

Практическая подготовка учащихся:

2.1. объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, предусмотренных программой;

2.2. периодически проявляет креативность в выполнении практических заданий;

Метапредметные знания, умения, навыки и способы деятельности учащихся:

3.1 учащийся испытывает затруднения при установлении причинно-следственных связей, иногда нуждается в помощи и контроле педагога;

3.2 учащийся иногда испытывает затруднения в выстраивании взаимоотношения со сверстниками в группе, нуждаются в помощи и поддержке педагога (играет с детьми на переменах, если пригласят, при работе в микрогруппах занимает пассивную позицию);

3.3 учащийся организует себя на работу на занятии, может сохранять внимание и работоспособность на протяжении половины занятия, иногда нуждается в помощи и контроле педагога.

Личностное развитие учащегося:

4. иногда проявляет самостоятельность и отзывчивость в игровой деятельности с детьми и взрослыми

– **Высокий уровень:**

Теоретическая подготовка учащихся:

1. учащиеся освоили практически весь объем материала, предусмотренного программой за конкретный период;

Практическая подготовка учащихся:

2.1. учащиеся овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период;

2.2. проявляет креативность в выполнении практических заданий;

Метапредметные знания, умения, навыки и способы деятельности учащихся:

3.1 учащийся не испытывает затруднений при установлении причинно-следственных связей, не нуждается в помощи и контроле педагога;

3.2 учащийся хорошо выстраивает взаимоотношения со сверстниками в группе, не испытывает затруднений;

3.3 учащиеся организуют себя на работу на занятии, сохраняют внимание и работоспособность на протяжении всего занятия.

Личностное развитие учащегося:

4. проявляет самостоятельность и отзывчивость в игровой деятельности с детьми и взрослыми

Графа «**Возможное количество баллов**» Напротив каждого уровня надо проставить тот балл, который, по мнению педагога, в наибольшей мере соответствует тот или иной степени выраженности оцениваемого качества (низкому уровню соответствует 1 балл, среднему – 2 балла, высокому – 3 балла).

Графа «**Методы диагностики**» Напротив каждого из оцениваемых показателей, записан тот способ, с помощью которого педагог будет определять соответствие результатов обучения учащихся программным

требованиям. В числе таких методов используются: беседа, практические и творческие задания, игры, наблюдение.

Для каждой формы контроля, обозначенной в программе педагогом, составлены **оценочные материалы**.

Таблица «Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной общеразвивающей программе по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье» дает описание самой технологии проведения процедуры отслеживания образовательных результатов учащихся.

Карточка «Учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе развитию физических способностей «Двигайся на здоровье» фиксирует полученные результаты учащегося, позволяет вести поэтапную систему контроля за обучением учащихся и отслеживать динамику образовательных результатов.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета итогового балла, дает возможность определить уровень оцениваемого качества у конкретного учащегося и отследить реальную степень соответствия того, что учащиеся усвоили, заданным требованиям, а также внести коррективы в образовательную деятельность.

Карточка

Учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

по развитию физических способностей «Двигайся на здоровье»

(в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества)

ФИО учащегося	Показатели								
	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Мегапредметные умения и навыки учащихся		Личностное развитие учащегося		
	1	2	1	2	Начало	Конец	Начал	Конец	

		полугод ие	полугод ие	полугод ие	полугод ие	года	года	о года	ц года
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
Итого									

Комплекс организационно-педагогических условий:

Условия реализации программы: помещение, оборудованное спортивным инвентарем. Использование различного спортивного инвентаря (резиновые мячи, обручи, скакалки, мягкие модули, гимнастическая скамейка, ортопедические дорожки, и т.д.) позволяет сделать занятия познавательными и интересными, музыкальное сопровождение создает радостную атмосферу на занятиях, вызывает у детей эмоциональный подъем.

Кадровые условия: Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых (приказ от 5 мая 2018 г. N 298н)

Формы контроля: опрос, творческие задания, тестирование, наблюдение.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик (беседы - «Правильная осанка», «Здоровый образ жизни», «Виды спорта», «Утренняя зарядка», творческие задания - «Построй фигуру», «Придумай новый элемент», «Любимое танцевальное движение»; практические тесты - «Комплекс упражнений для правильной осанки», «Упражнения с предметами», «Элементарные акробатические умения»; наблюдение - «Правильная осанка», «Упражнения с мячами»; практические задание - «Составь комплекс упражнений для ног/рук», «Упражнения с мячами/ скакалкой/ обручем»), а также опрос детей о пройденном на занятии материале, анализ, подведение итогов в конце каждого занятия, заключительные итоговые занятия.

Методические материалы

Широко используются игровые технологии (подвижные, музыкальные и танцевальные игры) и здоровье сберегающие технологии (различные виды зарядок и разминок, пальчиковая гимнастика, упражнения для разных групп мышц, упражнения для правильной осанки).

№ п /н	Наименование разделов	Дидактический материал: раздаточный, наглядный и контрольный	Информационно-методический материал
1	Общеразвивающие упражнения	Мячи - прыгуны, скакалки, обручи, флажки, ленточки, мячи, кольца, султанчики, гимнастические палки, кегли, листочки, индивидуальные коврики.	Информационная папка «В мире движений» Информационная папка «Разминки»
2	Основы здорового образа жизни	Гимнастические палочки, мячи-прыгуны гимнастическая скамейка. Показ рисунков с изображением правильной и неправильной осанки. Видеофильмы про здоровый образ жизни.	Памятка для родителей: Гигиенические требования к одежде детей Информационная папка «Разминки»
3	Упражнения с предметами	Мячи, скакалки, обручи	Конспект занятия «Игры с использованием предметов» Информационная папка «Разминки»
4	Подвижные игры	Мячи, скакалки, кольца, флажки, обручи, фишки, ленты. Мячи, скакалки, обручи, кольца, фишки, туннели. Гимнастический модули, кольцо баскетбольное, мини-гольф, боулинг. Аудиоматериалы	Сценарий праздника: «Рождественский калейдоскоп» Информационная папка «Разминки»
5	Игрогимнастика	Индивидуальные коврики. Гимнастические палки.	Памятка для родителей: «Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия» Информационная папка «Разминки»
6	Азбука танца	Аудиозаписи, иллюстрации движений. Помпоны, ленты.	Информационная папка «Танцевальные движения и композиции» Информационная папка «Разминки»

Список литературы для педагога

Федеральные документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2015-2016 года// Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. Федеральный Закон об образовании № 273 вступил в силу 1 сентября 2013 года, Глава 10, Статья 75 [Электронный ресурс] // - Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей> // ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РАСПОРЯЖЕНИЕ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р [Электронный ресурс] // - Режим доступа: <http://xn--80abusjiibhv9a.xn--p1ai/>
3. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» [Электронный ресурс] // - Режим доступа: http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/41/41665/

Основная литература

1. Агапова, И. А. Подвижные игры для дошкольников [Текст] / И. А. Агапова, М. А. Давыдова. - Москва: Аркти, 2010. - 152 с.
2. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология XXI века [Текст] / Ю. Е. Антонов. - М.: АРКТН, 2000. - 88 с
3. Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет [Текст] / Е. Н. Вавилова. - М.: Скрипторий, 2011. - 282 с.
4. Буренина, А.И. Программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика» [Текст] / А.И.Буренина: воспитателям.- Спб.: 2000.- 80с.
- Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика [Текст] / Г.А. Волкова. - М.: Просвещение, 2011. - 136 с.
5. Голицына, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ [Текст] / Н. С. Голицына. - Москва: Скрипторий, 2010. - 70 с.

6. Голомидова, С. Е. Физкультура. Игровая деятельность: Старшая группа [Текст]: учебное пособие для педагогов / С. Е. Голомидова. - М.: Корифей, 2010. - 112 с.
7. Голомидова, С. Е. Физкультура. Младшая группа: Нестандартные занятия [Текст]: Учебное пособие для педагогов / С. Е. Голомидова. - М.: Корифей, 2010. - 150 с.
8. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей [Текст] / О. В. Ерохина. - М.: Феникс, 2013. - 101 с.
9. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. - М.: «Академия», 2010. - 160 с.
10. Зарецкая, Н. Танцы в детском саду [Текст] / Н. Зарецкая, З. Роот. -М.: Айрис - Пресс, 2010. - 112 с.
11. Ковалько, В. И. Азбука физ.минуток для дошкольников [Текст] / В. И. Ковалько. - Москва: Вако, 2011. - 174 с.
12. Куаншкалиева, А. Р. Физкультурные праздники для дошкольников [Текст] / А. Р. Куаншкалиева. - Владос, 2010. - 104 с.
13. Николаева, Н. И. Школа мяча [Текст] / Н. И. Николаева. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 204 с.
14. Останко, Л. В. Сто веселых упражнений для детей [Текст] / Л. В. Останко. - СПб.: Корона - принт, 2015. - 160 с.
15. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст]: Пособие для педагогов дошкольного учреждения / Л. И. Пензулаева. - М.: Владос, 2010. - 112 с.
16. Пивоваров, Ю. П., Гигиена и основы экологии человека [Текст] / Ю. П. Пивоваров, Л. С. Заневич, В. В. Королин. - Ростов - на - Дону: «Феникс», 2010. - 492 с.
17. Плотникова, Н. В. Хочу и могу. Как научить дошкольника эффективному общению и позитивной самооценке [Текст] / Н. В. Плотникова. – М.: Речь, 2010. - 112 с.

18. Подольская, Е. И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников [Текст] / Е. И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2008. - 165 с.
19. Пустовойтова, М. Ритмика для детей 3 - 7 лет [Текст] / М. Пустовойтова. - М.: Владос, 2014. - 182 с.
20. Сивачева, Л. Н. Физкультура - это радость!: спортивные игры с нестандартным оборудованием [Текст] / Л. Н. Сивачёва. - СПб.: детство - пресс, 2013. - 48 с.
21. Симкина, А.А. Музыка, движение и воспитание [Текст] / А.А. Симкина. - Санкт-Петербург: АРО, 2011. - 168 с.
22. Степанов, С. С. Азбука детской психологии [Текст] / С. С. Степанов. - Москва, 2014. - 118 с.
23. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для Вузов / Ж.К Холодов., В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. — 480 с.
24. Федорин, С. Игры нашего детства [Текст] / С. Федорин, Ю. Болотина. - М.: Айрис - Пресс, 2011. - 144 с.
25. Филиппова С. О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст] / С. О. Филиппова. - Санкт - Петербург: Детство - пресс, 2015. - 392 с.

Журналы

26. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2010. - №4. - С.10- 12.
27. Гейшина, А. Гаркво и Пеллетье. Игры трех поколений [Текст] / А. Гейшина // Иллюстрированный научно-популярный и методический журнал «Обруч». - 2015. № 1. - С. 42-44.
28. Гейшина, А. Медицина и педагогика: междисциплинарный подход [Текст] / Т. Мельникова, И Воронина, Г. Миньярова // Иллюстрированный

научно -популярный и методический журнал «Обруч». - 2014. № 6. - С. 44 - 46.

29. Гейшина, А. Мяч капитану подход [Текст] / Н. Моисеева // Иллюстрированный научно-популярный и методический журнал «Обруч».- 2014. № 2. - С. 40 - 42.

30. Гейшина, А. На плаву Текст] / Ю. Андреева // Иллюстрированный научно-популярный и методический журнал «Обруч». - 2014. № 1 . - С. 40 -

31. Жукова, О. Избыточный вес у детей: причины, профилактика и лечение [Текст] / О. Жукова // Страна здоровья. – 2012. - №4. - С. 23-26.

32. Кожухов, М.В. Сравнительная характеристика состояния здоровья и уровня физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Н.Н. Заброда, М.В. Кожухов, Е.В. Семикина, // Научный журнал. Современные наукоемкие технологии - 2005. - № 1 - С. 65-66

Список литературы для учащихся

Основная литература

1. Викулов, А. Д. Развитие физических способностей детей [Текст] / А. Д. Викулов, Л. М. Бутин. - Ярославль: Гринго, 2000. – 172 с.
2. Дубровский, В. И. Движение для здоровья [Текст] / В. И. Дубровский. - М.: Знание. – 2000. - 240 с.
3. Знаковский, Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми [Текст] / Ю. Ф. Знаковский. - М.: Медицина, 2001. - 180 с.
4. Кудрявцева, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В. Т. Кудрявцева. – М.: Линка – Пресс, 2000. – 180 с.
5. Ладутько, Л. К. Познаем мир и себя [Текст] / Л. К. Ладутько, С. В. Шкляр. - Мн.: «И.В.Ц. Минфина», 2002. – 115с.
6. Недоспасова, В. А. Растем, играя: средний и старший дошкольный возраст [Текст]: пособия для воспитателей и родителей / В. А. Недоспасова. – М.: Просвещение, 2002. – 94 с.
7. Новоселова, С. Л. Дайте детям поиграть [Текст] / С. Л. Новоселова, Н. Г. Власова, И. А. Качанова. - Вологда: ВИРО, 2001. – 110 с.
8. Пономарёв, С. А. Для самых маленьких [Текст] / С. А. Пономарёв. - М.: Знание. – 2002. - 270 с.
9. Тура, А. Ф. Родителям о детях [Текст] / А. Ф. Тура. - М.: Медицина, 2000. – 245 с.
10. Фридман, Д. Как развить таланты ребенка от рождения до 5 лет [Текст] / Д. Фридман. - М.: Просвещение, 2001. – 320 с.

Журналы

11. Виноградова, А. Руки сделают – голова запомнит [Текст] / Г. Горина// Здоровье школьника. – 2011. № 11. – С. 20 - 21.
12. Виноградова, А. Пешком, ползком и на четвереньках [Текст] / О. Цыпленкова // Здоровье школьника. – 2011. № 18. – С. 33 - 35.