Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 8 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»

городского округа Красноуфимск Свердловской области

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Ленина, 56, тел.: (834394) 5-17-03, e-mail: [mkdou8@yandex.ru](mailto:mkdou8@yandex.ru)

****

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**"Адаптивная физическая культура"**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Мишарина Виктория Михайловна

г. Красноуфимск, 2021

**Содержание**

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc73022041)

[1.2. Учебно-тематический план первый год обучения (дети 3-4 лет) 6](#_Toc73022042)

[1.3. Содержание учебного плана первого года обучения 7](#_Toc73022043)

[1.4. Содержание учебного плана второго года обучения 9](#_Toc73022052)

[1.5. Содержание учебного плана второго года обучения 12](#_Toc73022053)

[1.6. Планируемые результаты 13](#_Toc73022061)

[2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации. 15](#_Toc73022062)

[2.1. Условия реализации программы 15](#_Toc73022063)

[2.2. Формы аттестации и оценочные материалы. 16](#_Toc73022064)

[2.3. Список литературы 18](#_Toc73022065)

[Аннотация **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc73022066)

**1.** Комплекс основных характеристик образования

## 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

В программе в качестве основного коррегирующего средства, использованы различные методики адаптивной и лечебной физической культуры, а так же упражнения оздоровительно - развивающей программы “СА-ФИ-ДАНСЕ “ разработанной в РГПУ им. А.И.Герцена (авторы: Фирилева Ж.Е. и Сайкина Е.Г.) и практический опыт работы автора в этой области.

В содержание программы входят простые по форме упражнения, направленные на формирование правильной осанки, исправления дефектов позвоночника и стопы, укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка, которые дают возможность тренировать как сердечную, так и дыхательную мускулатуру.

Для развития и совершенствования психомоторных способностей воспитанников, оптимизации роста и укрепления мелкой моторики рук в программу включены упражнения ритмопластики, игропластики и пальчиковой гимнастики.

Эти упражнения развивают ручную умелость, положительно воздействуют на процессы мышления, памяти, развивают силу, гибкость, координацию движений быстроту и выносливость.

Игровой массаж и упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятию адаптивной физической культуры.

В программе определены образовательные, развивающие и воспитательные задачи, установлены требования к занимающимся, даны рекомендации по упражнениям и использована специальная литература. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и хороший эмоциональный уровень занятий.

Программа предназначена для специалистов дополнительного образования, инструкторов по детскому фитнесу, а так же специалистов по физическому воспитанию в школьных общеобразовательных учреждениях для детей специальной медицинской группы.

**Актуальность программы:** АФК позволяет устранить проблемы в двигательной сфере и укрепиться в социуме, достичь полноценного психофизического развития. Успех процесса адаптации непосредственно зависит от клинико-психосоматического состояния ребенка, потому специалисту по АФК в детском саду необходимо учитывать специфику проявления основного заболевания (дефекта), а также особенности личностного и физического развития малышей.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон “Об образовании в РФ” от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ,
* Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р,
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015г. №093242,
* Приказом Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляемыми образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
* Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 (новая редакция Минпросвещения России от 20.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
* Положение о дополнительных общеразвивающих программах в МАДОУ детский сад 8 от 31.08.2018г №1
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
* Устав МАДОУ детский сад 8 (утв. Приказом МО Управления образованием городского округа Красноуфимск № 221 от 10 декабря 2015г. с изменениями и дополнениями)
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26 (ред. от 27.08.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»,
* При разработке дополнительных общеразвивающих программ Учреждение должно руководствоваться иными нормативными актами по профилю реализуемой программы, локальными актами Учреждения, учитывать иные рекомендации официальных организаций по профилю реализуемой программы.

**Целью программы:** увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

1. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
2. Внедрение комплексов физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;

**Развивающие задачи:**

1. Корректировка нарушения физического развития и психомоторики;
2. Повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
3. Увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивость, смелость), навыков культурного поведения;
2. Пробуждение и поддержка достаточно устойчивого интереса к занятиям физических упражнений;

**Программа уникальна** наличием спортивно-оздоровительных комплексов упражнений, а тек же современных тренажеров и снарядов.

*Адресат программы:* Программа рассчитана на детей от 3 до 6 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных и психофизических особенностей.

*Количество обучающихся в группе* 10 человек

*Срок реализации программы* – 3 года.

*Режим занятий:* Объем программы 68 ч. в год. Продолжительность 1-го занятия от 15 до 25 минут – 1 условный час, в год - 68 занятий. Дополнительная образовательная деятельность проводится 2 раз в неделю во вторую половину дня.

*Форма обучения:* очная, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

*Объем программы:* рассчитан с октября по май. Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в год - 68.

*Виды занятий:* практическое занятие, открытое занятие, занятие – игра.

*Форма подведения итогов реализации программы:* соревнование, открытое занятие.

*Уровень программы:* разноуровневая. Каждый уровень предусматривает постепенное расширение, углубление и усложнение процесса обучения, что подчёркивается их названиями:

**Ознакомительный уровень** (1 год обучения дети 3-4 лет): предполагает знакомство с основными понятиями и видами двигательной активности.

**Базовый уровень** (2 год обучения дети 4-5 лет): повторение и закрепление полученных ранее знаний, введение элементов самостоятельной творческой деятельности. Определение уровня программы, который будет осваивать обучающийся, происходит в первый учебный месяц посредством анкетирования, беседы с обучающимся и его родителями, самостоятельного выполнения заданий. Допускается включение в программу базового уровня обучающихся, ранее не посещавших занятия по программе ознакомительного уровня, но имеющих достаточные знания, умения и навыки, чтобы освоить эту программу в ускоренном темпе (через индивидуальные занятия с педагогом и самоподготовку, а также выполнение необходимого объёма заданий). После собеседования с таким обучающимся согласовывается индивидуальный план прохождения ключевых тем предыдущего уровня, дается список рекомендованной для самостоятельного изучения литературы. Индивидуальный образовательный маршрут включает в себя план, который предполагает определенные результаты в виде промежуточных проектов, самостоятельных творческих работ, которые фиксируются в портфолио достижений обучающегося

**Заключительный** (3 год обучения дети 5-6 лет): закрепление пройденного материала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Образовательная деятельность | Дети 3-4 лет | Дети 4-5 лет | Дети 5-6 лет |
| Длительность | 15 минут | 20 минут | 25 минут |
| Количество в неделю | 2 | 2 | 2 |
| Объём Программы | 68 занятий в учебный год | | |

## Учебно-тематический план первый год обучения (дети 3-4 лет)

Цель первого года обучения: знакомство с основными понятиями и видами двигательной активности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **В том числе** | | **Форма контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж  по ТБ | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2. | Дыхание | 2 | 1 | 1 | Беседа,  упражнение |
| 3. | Дыхание в движении | 4 | 1 | 3 | Беседа, упражнение,  Творческое задание |
| 4. | Глубокое дыхание | 6 | 1 | 5 | Беседа, упражнение, творческое  задание |
| 5. | Растяжка | 12 | 1 | 11 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 6. | Акробатика | 10 | 2 | 8 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 7. | Гибкость | 5 | 2 | 3 | Беседа,  упражнение |
| 8. | Регуляция вестибулярного  аппарата | 4 | 1 | 3 | Беседа,  упражнение |
| 9. | Движение. Движения подражания | 6 | 1 | 5 | Беседа, опрос, упражнение,  творческое задание |
| 10. | Движение в группе | 8 | 2 | 6 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 11. | Движение в природе. Образы движения. | 9 | 2 | 7 | Беседа, опрос, упражнение,  творческое задание |
| 12. | Заключительное занятие | 1 | - | 1 | Мониторинг результатов  деятельности за год |
|  | Всего: | **68** | 15 | 53 |  |

## Содержание учебного плана первого года обучения

# Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство. Определение целей и задач объединения. Входной контроль / анкетирование, беседа. Инструктаж по ТБ, правила посещения Центра, ППБ, БДД.

**Тема 2. Дыхание.**

**Теория:** Роль дыхания.

**Практика:** Хлопки в такт дыхания, выполнение глубоких вдохов и выдохов в движении; задержка дыхания в движении и покое, на вдохе и выдохе.

# Тема 3. Дыхание в движении.

**Теория:** Роль правильного дыхания при выполнении упражнений в движении.

**Практика:** Специальные упражнения для согласования движений с дыханием.

**Тема 4. Глубокое дыхание. Дыхание при релаксации.**

**Теория:** Роль правильного дыхания при релаксации. Понятие глубокого дыхания.

**Практика:** Своевременные вдохи и выдохи без задержки при выполнении динамических упражнений.

# Тема 5. Растяжка.

**Теория:** Основные правила растяжки. Названия основных частей тела: голова, руки, ноги.

**Практика:** Упражнения различных комплексов на растяжку из различных позировок; ориентироваться на устную инструкцию и показ; уметь оценить правильность выполнения упражнений данной группы у себя и у других (оценить их позировки в выполнении растяжки).

# Тема 6. Акробатика.

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Упражнения на укрепление позвоночника, мышц рук, ног. Упражнения «Березка»,

«Плуг», «Складочка», «Ниточки-клубочки», «Веселый ежик».

# Тема 7. Гибкость.

**Теория:** Понятие «гибкость». Значение гибкости для физического здоровья.

**Практика:** Упражнения «Качалочка», «Цапля», «Ловкий чертенок», «Карусель».

**Тема 8. Регуляция вестибулярного аппарата.**

**Теория:** Что такое равновесие и для чего оно человеку?

**Практика:** Упражнения «Стойкий оловянный солдатик», «Деревья», «Бабочки-лягушки»,

«Уголок».

# Тема 9. Движение. Движения – подражания.

**Теория:** Понятие эмоции и их значение. Какие бывают эмоции. Что такое настроение? Какое бывает настроение? Понятие образа.

**Практика:** Изображение эмоциональных состояний: радость, печаль; образ соответственно теме и вхождение в него; движения-подражания животным, друг другу.

**Тема 10. Движения в группе.**

**Теория:** Что такое ритм. Темп.

**Практика:** Различные упражнения в группе из 2-х, 3-х и более детей. Перестроение из круга в колонну, из колонны в линеечку и обратно. Совместное выполнение различных движений: хоровод, построения, движения друг за другом, диагональ.

# Тема 11. Движения в природе. Образы движения.

**Теория:** Отличия между статическими и динамическими упражнениями.

**Практика:** Переключение с медленного ритма на быстрый и более быстрый и наоборот; определение на слух музыки природы: дождь, ветер и т.д. Выполнение композиций под различную музыку самостоятельно и в группе.

# Тема 12. Заключительное занятие.

Подведение итогов деятельности за год. Вручение поощрений. Актуализация знаний по ТБ, ПДД, ППБ в период летних каникул.

**Учебный план**

**Второй год обучения (дети 4-5 лет)**

Цель второго года обучения: повторение и закрепление полученных ранее знаний, введение элементов самостоятельной творческой деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Всего** | **В том числе** | | **Форма**  **контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж  по ТБ | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2. | Дыхание и дыхание в движении | 4 | 1 | 3 | Беседа,  упражнение |
| 3 | Релаксация | 6 | 2 | 4 | Беседа, упражнение, творческое задание |
| 4. | Растяжка | 12 | 1 | 11 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 5. | Акробатика | 12 | 2 | 10 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 6. | Гибкость | 5 | 1 | 4 | Беседа, упражнение, творческое  задание |
| 7. | Регуляция вестибулярного аппарата | 4 | 1 | 3 | Беседа, упражнение, творческое  задание |
| 8. | Движение. Движения подражания | 6 | 2 | 4 | Беседа, упражнение,  творческое задание |
| 9. | Движение в группе | 8 | 2 | 6 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 10. | Движение в природе | 8 | 2 | 6 | Беседа, опрос, упражнение,  творческое задание |
| 11. | Заключительное занятие | 1 | - | 1 | Мониторинг результатов  деятельности за год |
|  | Всего: | 68 | 15 | 53 |  |

## Содержание учебного плана второго года обучения

**Тема 1.** Определение целей и задач объединения. Входной контроль / анкетирование, беседа. Инструктаж по ТБ, правила посещения Центра, ППБ, БДД.

**Тема 2.** Дыхание и дыхание в движении.

Теория: Роль правильного дыхания при выполнении упражнений в движении.

Практика: Упражнения для согласования движений с дыханием. Движения руками в различном темпе.

**Тема 3**. Релаксация.

Теория: Роль правильного дыхания при релаксации. Понятие глубокого дыхания.

Практика: Упражнения «Ветер дует на…», «Одуванчик», «У-ух», «Звездочки на небе» (релаксационные упражнения), «Дыши и думай красиво».

**Тема 4.** Растяжка.

Теория: Повторение основных правил растяжки.

Практика: Упражнения «Берёзка», «Мостик», «Лотос», «Плуг», «Струна», «Складочка»,

«Звезда», «Стрелочка», «Горка», «Лодочка», «Самолет», «Колечко», «Дракон», «Деревья»,

«Морская волна», «Мельница», «Тяни-толкай», «Игровой стрейчинг».

**Тема 5**. Акробатика.

Теория: Основные части своего скелета: позвоночник, стопа, кисти, плечи и т.д.

Практика: Упражнения различных комплексов на укрепление и развитие групп мышц на спине, на животе, на боку; ориентация на устную инструкцию и показ.

**Тема 6.** Гибкость.

Теория: Основные приемы развития гибкости.

Практика: Упражнения на развитие гибкости различных частей тела: позвоночник, руки, ноги.

**Тема 7**. Регуляция вестибулярного аппарата.

Теория: Основные приёмы развития вестибулярного аппарата.

Практика: Правила сохранения равновесия при смене положения тела, в движении, с быстрым перемещением т.е. в статических и динамических упражнениях; выполнение вращательных, сгибательных движений, махи руками; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса; удерживание на спине со сменой ног.

**Тема 8.** Движение. Движения – подражания.

Теория: Понятие эмоции и их значение. Какие бывают эмоции. Что такое настроение? Какое бывает настроение? Понятие образа.

Практика: Упражнения «Мир эмоций», «Грустный человечек», «Я веселый», «Джунгли зовут», «На что похоже настроение», «Веселая лужайка», «Ты - лев», «Торт», «Дикие - домашние», «Угадай животное».

**Тема 9**. Движения в группе.

Теория: Повторение понятий «ритм», «темп», понятие «группа».

Практика: Упражнения «Дракон», «Найди друга», «Игровой стрейчинг», «Все вместе и каждый сам», «Я иду на пятках в лес», «В диагональ», «Паровозик», «Ниточка-иголочка»,

«Марш солдатиков», «Строители», «Море волнуется раз…», «Мы вместе», «Этюд

«Согласованные действия».

**Тема 10.** Движение в природе.

Теория: Понятие музыки ветра, дождя, огня и т.д.

Практика: Упражнения «Танец огня», «Времена года», «Лес», «Ягоды», «Беби-йога»,

«Просыпайся третий глаз», «Диагональ».

**Тема 11**. Заключительное занятие.

Подведение итогов деятельности за год. Вручение поощрений. Актуализация знаний по ТБ, ПДД, ППБ в период летних каникул.

**Учебный план**

**Третий, четвертый год обучения (дети 5-6 лет)**

Цель третьего года обучения: повторение и закрепление полученных ранее знаний, введение элементов самостоятельной творческой деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество**  **часов** | **В том числе** | | **Форма контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж  по ТБ | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2. | Дыхание в движении | 2 | 1 | 1 | Беседа, упражнение |
| 3. | Глубокое дыхание | 4 | 1 | 3 | Беседа, упражнение, творческое задание |
| 4. | Растяжка | 6 | 1 | 5 | Беседа, упражнение, творческое  задание |
| 5. | Аэробика | 12 | 1 | 11 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 6. | Гибкость | 10 | 2 | 8 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 7. | Регуляция вестибулярного  аппарата | 5 | 2 | 3 | Беседа, упражнение |
| 8. | Движение. Движения подражания | 4 | 1 | 3 | Беседа, упражнение |
| 9. | Фитбол-гимнастика | 6 | 1 | 5 | Беседа, опрос, упражнение,  творческое задание |
| 10. | Движение-жизнь | 8 | 2 | 6 | Беседа, опрос, упражнение, творческое  задание |
| 11. | Игры, которые лечат | 9 | 2 | 7 | Беседа, опрос, упражнение,  творческое задание |
| 12. | Заключительное занятие | 1 | - | 1 | Мониторинг результатов  деятельности за год |
|  | Всего: | **68** | 15 | 53 |  |

В течение учебного года возможны небольшие изменения в программе и перераспределение часов по темам, включённым в план.

## Содержание учебного плана третьего и четвертого года обучения

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Знакомство. Определение целей и задач объединения. Входной контроль / анкетирование, беседа. Инструктаж по ТБ, правила посещения Центра, ППБ, БДД.

**Тема 2.** Дыхание в движении

Теория:Роль правильного дыхания при выполнении упражнений в движении.

Практика:Специальные упражнения для согласования движений с дыханием.

**Тема 3.** Глубокое дыхание

Теория:Роль правильного дыхания при релаксации. Понятие глубокого дыхания.

Практика:Своевременные вдохи и выдохи без задержки при выполнении динамических упражнений.

**Тема 4.** Растяжка

Теория:Основные правила растяжки. Названия основных частей тела: голова, руки, ноги.

Практика:Упражнения различных комплексов на растяжку из различных позировок; ориентироваться на устную инструкцию и показ; уметь оценить правильность выполнения упражнений данной группы у себя и у других (оценить их позировки в выполнении растяжки).

**Тема 5.** Аэробика

Теория: Понятие «аэробики».

Практика: Упражнения на степ-платформах.

**Тема 6.** Гибкость

Теория:Понятие «гибкость». Значение гибкости для физического здоровья.

Практика:Упражнения «Качалочка», «Цапля», «Ловкий чертенок», «Карусель».

**Тема 7.** Регуляция вестибулярного аппарата

Теория:Что такое равновесие и для чего оно человеку?

Практика:Упражнения «Стойкий оловянный солдатик», «Деревья», «Бабочки-лягушки», «Уголок».

**Тема 8.** Движение. Движения - подражания

Теория:Понятие эмоции и их значение. Какие бывают эмоции. Что такое настроение? Какое бывает настроение? Понятие образа.

Практика**:** Изображение эмоциональных состояний: радость, печаль; образ соответственно теме и вхождение в него; движения-подражания животным, друг другу.

**Тема 9.** Фитбол-гимнастика

Теория: Что такое «фитбол»?

Практика: Упражнения на фитболах.

**Тема 10**. Движение - подражания.

Теория: Понятие эмоции и их значение. Какие бывают эмоции. Что такое настроение? Какое бывает настроение? Понятие образа.

Практика: Изображение эмоциональных состояний: радость, печаль; образ соответственно теме и вхождение в него; движения-подражания животным, друг другу.

**Тема 11.** Игры, которые лечат

Теория: Во что играть и с кем играть?

Практика: лечебные игры, малоподвижные игры.

**Тема 12.** Заключительное занятие

Подведение итогов деятельности за год. Вручение поощрений. Актуализация знаний по ТБ, ПДД, ППБ в период летних каникул.

## Планируемые результаты

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

• Личностные (воспитательные) результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

• Метапредметные (развивающие результаты) – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

• Предметные (образовательные) результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

*К концу 1-го года обучения обучающиеся будут знать:*

• Роль правильного дыхания при выполнении упражнений.

• Правила безопасности при проведении растяжки.

• Что такое эмоции?

• Что такое настроение?

• Костное строение человеческого организма и роль позвоночника.

*К концу 1-го года обучения обучающиеся будут уметь:*

• Соблюдать правила безопасного поведения на занятиях.

• Представить себя другим.

• Выполнять различные упражнения на растяжку мышц ног.

• Ориентироваться на устную инструкцию и показ.

• Ходить на пятках, носках, внешней и внутренней стопе.

• Координировать работу рук и ног (марш).

• Переключаться с быстрого ритма на более быстрый и на медленный.

*К концу 2-го года обучения обучающиеся будут знать*:

• Понятие образа и разновидности (животные, птицы, продукты, различные объекты).

• Что такое ритм, темп в музыке?

• Понятие музыки ветра, дождя, огня и т.д.

*К концу 2-го года обучения обучающиеся будут уметь*:

• Выполнять движения-подражания животным, друг-другу.

• Уметь изобразить различные эмоциональные состояния.

• Выполнять гимнастические упражнения «Лодочка», «Березка», «Самолет» и др.

• Выполнять вращательные, сгибательные движения и махи руками.

• Уметь выбрать образ соответственно теме и входить в него.

• Совместно выполнять различные действия (хоровод, построение, движение друг за другом и в диагональ).

• Исполнить композицию под различную музыку самостоятельно и в группе.

• Самостоятельно выбрать музыкальное сопровождение для представления выбранного образа.

• Определить на слух музыку природы.

*К концу 3-го года обучения обучающиеся будут знать*:

• Понятие аэробики, и ее необходимость.

• Что такое фитбол, степ-платформа?

*К концу 3-го года обучения обучающиеся будут уметь*:

• Выполнять движения-повторения, друг-другу.

• Уметь заниматься с фитболами и на степ-платформах

• Выполнять гимнастические упражнения «Лодочка», «Березка», «Самолет» и др.

• Выполнять вращательные, сгибательные движения и махи руками.

• Уметь выбрать образ соответственно теме и входить в него.

• Совместно выполнять различные действия (хоровод, построение, движение друг за другом и в диагональ).

• Исполнить композицию под различную музыку самостоятельно и в группе.

• Самостоятельно выбрать музыкальное сопровождение для представления выбранного образа.

# 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

## 2.1. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол-во |
| 1 | Спортивный зал | 1 |
| 2 | Коврики | 10 |
| 3 | Массажные мячи | 10 |
| 4 | Мячи | 10 |
| 5 | Гимнастический палки | 10 |
| 6 | Конусы | 10 |
| 7 | Шведские стенки | 4 |
| 8 | Велотренажер | 1 |
| 9 | Беговая дорожка механическая | 1 |
| 10 | Диск здоровья тренажер | 1 |
| 11 | Эллипсоид тренажер | 1 |
| 12 | Массажная дорожка | 3 |
| 13 | Набивные мячи | 10 |
| 14 | Следочки | 12 |
| 15 | Обруч | 10 |
| 16 | Малый обруч | 10 |
| 17 | Скакалка | 10 |
| 18 | Маты | 7 |
| 19 | Бревно | 1 |
| 20 | Скамья | 2 |
| 21 | Диск здоровья | 4 |
| 22 | Батут | 2 |
| 23 | Балансирующие подушки | 10 |
|  |  |  |

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, образование – среднее специальное, окончен Пермский Педагогический колледж физической культуры и спорта по специальности учитель адаптивной физической культуры.

*Информационное обеспечение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол-во |
| 1 | Диски CD (йога, пилатес и т.д.) | 10 |
| 2 | Музыкальный центр | 1 |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

*Инструкции:* техника безопасности в зале, техника безопасности по эксплуатации тренажёров, техника безопасности поведения на спортивной площадке.

## Формы аттестации и оценочные материалы.

Педагогическое наблюдение и мониторинг достижения детьми планируемых результатов:

Первичный мониторинг со 01.10.20-08.10.21гг. (1 неделя/6 дней)

Промежуточный мониторинг с 11.01.2021-15.01.2021гг. (1 неделя/5 дней)

Итоговый мониторинг с 19.04.21 - 30.04.21гг. (2 недели/10 дней)

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

Результаты диагностики и педагогического наблюдения заносятся в карту мониторинга динамики развития обучающегося.

Оценка и анализ результата обучения за определенное время (учебный год) помогает педагогу выявить положительную или отрицательную динамику освоения образовательной программы.

В целях обеспечения контроля качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы применяются следующие виды контроля:

• текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;

• тематический контроль, состоящий в оценке качества освоения разделов и тем учебных программ;

• итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Учет достижений детей осуществляется педагогом дополнительного образования, проводящим занятия в группе.

*Оценочные материалы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма контрольно- оценочного материала** | **Краткая характеристика формы** | **Уровень освоения** |
| 1. | Беседа | Оценочные средства, позволяющие  включить обучающихся в процесс  обсуждения вопроса, проблемы и оценить их умение  выражать свою мысль, умение  взаимодействовать в группе, инициативность. | * Низкий уровень (обучающихся не овладел в достаточной степени знаниями и умениями, предусмотренных программой); * средний уровень (обучающийся усвоил знания и умения программы и справляется с заданием с помощью педагога); * высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период и выполняет задания   самостоятельно). |
| 2. | Опрос | Вербально-коммуникативная форма взаимодействия между педагогом и обучающимся посредством получения от обучающегося ответов на заранее сформулированные вопросы. | * Низкий уровень (обучающихся не овладел в достаточной степени знаниями и умениями, предусмотренных программой); * средний уровень (обучающийся усвоил знания и умения программы и   справляется с заданием с помощью педагога);  - высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период и выполняет задания  самостоятельно). |
| 3. | Творческое задание | Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения интегрировать знания различных областей, творческий подход, умение аргументировать собственную точку зрения, взаимодействовать в коллективе. Может выполняться в индивидуальном порядке или  группой обучающихся. | * Низкий уровень (обучающихся не овладел в достаточной степени знаниями и умениями, предусмотренных программой); * средний уровень (обучающийся усвоил знания и умения программы и справляется с заданием с помощью педагога); * высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный   период и выполняет задания самостоятельно). |
| 4. | Упражнение | Планомерно организованное  повторное выполнение практического действия с целью усвоения учебного материала. Упражнение лежит в основе приобретения и закрепления правил движения. Упражнение  является определяющей формой, в рамках которой осуществляются все компоненты процесса учения  - уяснение содержания  действия, его закрепление, обобщение и автоматизация. | * Низкий уровень (обучающихся   не овладел в достаточной степени знаниями и умениями, предусмотренных программой);   * средний уровень (обучающийся усвоил знания и умения программы и справляется с заданием с помощью педагога); * высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный   период и выполняет задания самостоятельно). |

## 2.3. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987.
3. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М., ФкиС. 1990.
4. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего школьного возраста. – М.“ Просвещение “ 1991.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., “ Советский спорт. “ 1986.
6. Велитченко В.К., Волкова С.С., Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М., “ Просвещение “. 1988.
7. Иванов С.М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. – М., Медицина. 1983.
8. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М., 1978.

9. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.

10. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.

11. ЛовейкоИ.Д., Фонарев М.И. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. – М. 1988.

12. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста./ Под ред. Антроповой М.В., Кольцовой М.М./ - М., 1983.

13. Пономарев С.А.Растите малышей здоровыми. – М.,“ Советский спорт “ 1989.

14. Пензулаева Л.И. Физическое развитие детей 5 – 6 лет. – М., 1988.

15. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб. Речь. 2001.

16. Страковская В.Л Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М., Медицина. 1987.

17. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. М. 1994.

18. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб., Москва., Минск., Харьков. 1997.

19. Толстых А.В. Познай себя. – Искуство. 1990.

20. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М. 1974.

21. Фонарев М.И. Лечебная физкультура при детских заболеваниях. Ленинград. “ Медицина “ Ленинградское отделение. 1981.

22. Фонарев М.И. Развитие функций мышечной системы ребенка. Афтореферат докт. Диссиртации. – М. 1969.

23. Фонарев А.М. Развитие ориентировочных реакций у детей. – М. 1977.

24. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л. 1987, 1988.

25. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. “ СА – ФИ – ДАНСЕ “. Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб. “ Детство – пресс “, 2000.

26. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. - М., “Знание” 1980

27. Шмелева М.И., Элькина К.Н. Лечебная физкультура для детей перенесших костно – суставной туберкулез. – М., “ Медицина” 1966.

28. Шитикова Г.Ф. Если хочешь быть здоровым. – Лениздат. 1978.

29. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. 1996.

30. Юрко Г.П., Фролов В.Т. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М. 1983.

31. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М., Физкультура и спорт. 1985.

**Приложение 1**

Календарный учебный график по реализации платных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее по тексту ДООП) составляется ежегодно. Реализация платных ДООП в 2021-2022 уч.году осуществляется с 1 октября 2021 года по 31 мая 2022 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Режим работы учреждения** | | | |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней (с понедельника по пятницу) | | |
| Время работы | с 7.30 до 18.00 часов (10,5 часов) | | |
| Нерабочие дни | Суббота, воскресенье, праздничные дни | | |
| 1. **Продолжительность учебного года** | | | |
| Учебный год | | с 01.09.2021г. по 31.05.2022 г. | 38 недель |
| Реализация платных ДООП | | с 01.10.2021 по 31.05.2022 | 34 недели |
| Летний оздоровительный период | | с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г. | 13 недель |
| 1. **Мероприятия, проводимые в рамках образовательной деятельности** | | | |
| Педагогическое наблюдение и мониторинг достижения детьми планируемых результатов дополнительной образовательной программы (без прекращения образовательной деятельности) | | Первичный мониторинг со 01.10.21-08.10.21гг. (1 неделя/6 дней)  Промежуточный мониторинг с 11.01.2021-15.01.2021гг.  (1 неделя/5 дней)  Итоговый мониторинг с 19.04.21 - 30.04.21гг. (2 недели/10 дней) | |
| 1. **Праздничные и выходные дни** | | | |
| День народного единства | | 04.11.2020 г. | 1 день |
| Новогодние каникулы | | с 31.12.21- 09.01.2022 г. | 10 дней |
| День защитника Отечества | | 23.02.2022г. | 1 день |
| Международный женский день | | 05-08.03.2022 г. | 4 дня |
| Праздник Весны и Труда | | 30.04.2022-03.05.2022г. | 4 дня |
| День Победы | | 07.05.2022 -09.05.22г. | 3 дня |
| День России | | 11.06.2022 г.-13.06.2022 | 3 дня |