

Отдел образования муниципального района
«Город Людиново и Людиновский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Согласовано педагогическим
советом
от 27.08.2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
_____ Т.А. Прохорова
29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«КРЕПЫШИ»
(Стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 4-7 лет

Бочкова Ирина Михайловна
методист
Арсеничева Софья Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Людиново
2025 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 4-7 лет стартового уровня освоения. Язык реализации русский.

Общая физическая подготовка (ОФП) и использование элементов лечебно-физической культуры (ЛФК) — это система занятий физическими упражнениями, направленная на укрепление здоровья. Ориентация на данный аспект и профилактику таких заболеваний, как нарушение осанки и плоскостопие, обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников. Повышение уровня физической подготовленности и общего состояния здоровья, снижение риска заболеваний, формирование здорового образа жизни таков результат освоения программы.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

9. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (*указываете положение вашего учреждения если оно есть*).

Актуальность данной программы заключается в том, что сохранение и укрепление здоровья дошкольников – один из актуальных вопросов нашего времени. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, ожирение.

Занятия ОФП с элементами ЛФК способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата, правильному формированию осанки и профилактике таких нарушений, как плоскостопие, искривление позвоночника, а также улучшению работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укреплению иммунитета. Формирование здорового образа жизни, повышение самооценки и стрессоустойчивость детей дошкольников – важные аспекты подготовки к школе.

Отличительной особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы по ОФП с элементами ЛФК, которые способствуют укреплению детского организма и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Занятия общим физическим развитием интегрируются с элементами ЛФК, фокусируются в первую очередь на профилактику. Физические упражнения укрепляют иммунитет дошкольников, делают их стойкими и выносливыми, физически и психически здоровыми. Занятия общим физическим развитием интегрируются с элементами ЛФК, фокусируются на профилактику.

При разработке программы учтены образовательные права детей, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Программа модифицированная

При составлении данной рабочей программы за основу были взяты следующие программы:

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по ОФП «ФИЗКУЛЯТА», автор - Терехова Валерия Андреевна, тренер – преподаватель.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры», автор - Белянцева Надежда Валерьевна, педагог дополнительного образования.

Уровень освоения программы – стартовый.

Объём программы – 72 часа

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Условия реализации программы:

В группу принимаются дети по заявлению родителей, без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе – 15 человек.

Цель программы:

комплексное укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие дошкольников посредством занятий физическими упражнениями с элементами лечебно-физической культуры.

Задачи:

Обучающи

е:

- научить обучающихся правильной технике выполнения основных двигательных упражнений;
- освоить основные оздоровительные упражнения;
- расширить знания о правилах гигиены и оздоровительных процедурах.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям физическими упражнениями;
- создать благоприятных условия для реализации потребностей детей в двигательной деятельности;
- способствовать профилактике здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать базовые физические качества обучающихся (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила);
- развивать гармоничное телосложение.

1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов.			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Входная диагностика. Беседа.
1.1.	Режим дня. Гигиена тренировки.	1	1	-	
1.2.	Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1	-	
2.	Раздел 2. Закаливание	8	1	7	Беседа. Наблюдение. Самостоятельное выполнение упражнений.
2.1	Упражнения закаливания.	8	1	7	

3.	Раздел 3. Комплекс дыхательных упражнений	10	2	8	Беседа. Самостоятельное выполнение упражнений. Наблюдение.
3.1	Упражнения на правильное дыхание.	5	1	4	
3.2.	Дыхательные упражнения при ходьбе и беге.	5	1	4	
4.	Раздел 4. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, ног, живота	17	2	15	Беседа. Самостоятельное выполнение упражнений. Контрольные упражнения. Наблюдение
4.1.	Бег.	4	1	3	
4.2	Прыжки.	3	-	3	
4.3	Упражнения на перекладине и гимнастической стене.	4	1	3	
4.4	Упражнения с мячом.	3	-	3	
4.5	Упражнения в упорах с мячами.	3	-	3	
5.	Раздел 5. Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки и плоскостопия	17	3	14	Беседа. Самостоятельное выполнение упражнений. Контрольные упражнения. Наблюдение
5.1	Упражнения на координацию.	7	1	6	
5.2	Упражнения на формирование гибкости.	5	1	4	
5.3	Круговая тренировка на разные группы мышц.	5	1	4	
6.	Раздел 6. Подвижные игры	17	6	11	Беседа. Эстафеты. Внутригрупповые соревнования.
6.1	Виды подвижных игр.	2	2	0	
6.2	Предупреждение травм при подвижных играх.	2	2	0	
6.3	Подвижные игры тренирующего характера на различные группы мышц.	6	1	5	
6.5	Эстафеты с элементами подвижных игр.	7	1	6	
7.	Итоговое занятие.	1	1	-	Внутригрупповые соревнования.
	Всего	72	17	55	

1.4.Содержание программы

Раздел 1: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Режим дня. Гигиена тренировки. Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений.

Раздел 2: Закаливание.

Теория. Упражнения закаливания.

Практика. Воздушные ванны, контрастные воздушные ванны, хождение босиком, обтирание, дыхательная гимнастика.

Раздел 3: Комплекс дыхательных упражнений.

Теория. Упражнения на правильное дыхание, дыхательные упражнения при ходьбе и беге.

Практика. Упражнения: «Вдох-выдох через нос», «Вдох через нос, выдох через рот», «Комбинированное дыхание», «Послушаем своё дыхание».

Раздел 4: Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, ног, живота.

Теория. Проведение комплекса упражнений для укрепления мышц спины, ног, живота. Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Бег. Прыжки. Упражнения на перекладине: «Подтягивание с внешней помощью», «Упор на перекладине», «Передвижение по перекладине в висе». Упражнения на гимнастической стене: «Наклоны к стене», «Подтягивание коленей». Упражнения с мячом: «Перекаты», «Прыжки на мяче». Упражнения в упорах с мячами: «Наклоны сидя на мяче», «Отжимания на мяче», «Баланс, сидя на мяче», «Выпады».

Раздел 5: Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки и плоскостопия.

Теория. Проведение комплекса упражнений для формирования и закрепления правильной осанки. Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения на координацию: «Лодочка», «Ласточка», «Корзиночка», «Сведение и разведение пяток (ноги вместе, втянуты, носки тянутся к полу)», «Захват стопами мячика и поднимание его вверх», «Перекаты с пятки на носок». Упражнения на формирование гибкости: «Мостик», «Планка», «Ходьба с прямой спиной», «Удерживая равновесия стоя на одной ноге на скамейке», «С гимнастической палкой стоя и сидя на полу или скамейке», «Из положения сидя по-турецки, руки за головой-встать без помощи рук». Круговая тренировка на различные группы мышц: «Лесные жители», «Весёлый мяч».

Раздел 6: Подвижные игры.

Теория. Виды подвижных игр. Предупреждение травм при подвижных играх.

Практика. Подвижные игры тренировочного характера: «Воробы/ вороны», «Футбол в кругу», «Мяч вверх», «Ловли/замри», «Лови-толкай», «Цепочка», «Филин». Эстафеты с элементами подвижных игр: «Передай палочку», «Гусеница», «Кенгуру», «Пройди через обручи», «Весёлые пары», «Преодолей препятствия», «Обезьянки».

Раздел 7: Итоговое занятие.

Внутригрупповые соревнования. Итоги года.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- технику выполнения основных двигательных упражнений;
- правила гигиены и оздоровительные процедуры.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные оздоровительные упражнения;
- соблюдать гигиенические и оздоровительные процедуры.

Личностные:

- будут проявлять интерес к занятиям физическими упражнениями;
- будут проявлять двигательную активность, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- будут развиты базовые физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила);
- будет гармонично формироваться телосложение.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический план

(составляется ежегодно) вынесено в «Рабочую программу» (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

(указать материалы, используемые для реализации программы)

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие спортивного зала для занятий с детьми и спортивного инвентаря (мячи большого размера, мячи малые резиновые, скакалки, обручи, скамейки, кегли, гимнастические коврики, стенка гимнастическая)

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение 2).

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- *усвоение знаний по базовым темам программы;*
- *овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;*
- *формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.*

Используются следующие формы проверки:

практические занятия, демонстрирующие навык усвоения материала

Методы проверки: наблюдение, тестирование, анализ и т.п.

Итоговая аттестация осуществляется в форме соревнований

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

1. Выполняет правильно основные физические движения (ходьба, бег, прыжки, лазание)
2. Выполняет основные физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. Знает и выполняет дыхательные упражнения, умеет следить за дыханием.
4. Выполняет упражнения на равновесие, координацию.
5. Выполняет упражнение на расслабление и растягивание.
6. Может следить за правильной осанкой.
7. Сформированы основные представления о здоровом образе жизни: гигиене, оздоровительных процедурах.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

2.5. Методическое обеспечение

Важнейшей задачей участия ребёнка в программах дополнительного образования является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности, приобретение навыков коммуникации и умения осваивать и применять без непосредственной посторонней помощи знания и навыки для решения повседневных задач.

Программа предусматривает занятий физическими упражнениями с элементами лечебно-физической культуры с использованием следующих методов:

общий (физические упражнения, подвижные игры, закаливание);

музыкально-ритмический метод;

метод режима движений;

метод аутогенной тренировки расслабление-релаксация.

Программа строится на следующих принципах:

Основополагающий принцип организации совместного интегрированного обучения является принцип коррекции отношений.

Принципы, которые возможно выделить:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся;
- систематичность и последовательность;
- уход от жесткого регламентирования обучения;
- создание развивающей предметной среды, моделирующей содержание детской деятельности и инициирующей ее;
- использование многообразных форм организации обучения;

- обеспечение взаимосвязи занятий с повседневной жизнью детей, их самостоятельной деятельностью (игровой, художественной, конструктивной и др.);
- создание эмоционально значимых для детей занятий;
- обеспечение ребенку возможности ориентироваться на сверстника, взаимодействовать с ним и учиться у него.

Для успешного освоения образовательной программы детям необходимо предоставление особых условий.

Принцип индивидуального подхода В первую очередь, речь идет об индивидуализации подходов к обучению, в частности, о подборе условий организации обучения, об индивидуализации формы выполнения заданий, о выборе оптимальных способов и сроков представления результатов, о качественном подходе при оценивании результатов.

Индивидуальный подход предполагает не только внешнее внимание к нуждам ребенка, но предоставляет самому ребенку возможности реализовывать свою индивидуальность. Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка. Реализация этого принципа решает задачу формирования физически активной и здоровой личности.

Принцип активного включения в образовательный процесс всех его участников предполагает создание условий для понимания и принятия друг друга с целью достижения плодотворного взаимодействия.

Принцип вариативности в организации процессов обучения и воспитания. Принцип партнерского взаимодействия с семьей. Усилия педагогов будут эффективными, только если они поддержаны родителями (законными представителями), понятны им и соответствуют потребностям семьи. Задача специалиста - установить доверительные партнерские отношения с родителями или близкими ребенка, внимательно относиться к запросу родителей, к тому, что, на их взгляд, важно и нужно в данный момент для их ребенка, договориться о совместных действиях, направленных на поддержку ребенка

Программа рассчитана на дошкольников и предполагает оптимальное привлечение профилактических ресурсов для эффективных результатов формирования здорового подрастающего поколения.

2.5.1. Электронные образовательные ресурсы:

№	Раздел (модуль)	Ссылка
1.	Дыхательные упражнения	https://www.tyzine.ru/detskiy-nasmork/dyhatelnaja-gimnastika-dlja-detej
2.	Упражнение на формирование правильной осанки	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-afk-na-temu-profilaktika-osanki-5779847.html
3.	Профилактика плоскостопия у дошкольников	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/12/29/igry-i-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-ploskostopiya-v-detskom-sadu
4.	Гимнастические упражнения	https://vk.com/@dzhmao-detskaya-gimnastika-profilaktika-skolioza

5.	Подвижные игры	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/02/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-dlya-detey-mladshego
----	----------------	---

2.6.Календарный учебный график

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ (Приложение 2)

2.6.1.Программа воспитания обновляется ежегодно и вынесена в Рабочую программу.

2.7. Список литературы

Литература для педагога:

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алямовская. – М., 1993. – 74 с.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Картушина, М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития [Текст] / М. Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
6. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
8. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Речь. – 2009. – 176 с.
9. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие [Текст] / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с.
10. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е.
11. Слижкова Е.В. Педагогика дополнительного образования. - Москва: Изд.Юрайт, 2023.
12. Утемов В.В. Креативная педагогика. – Москва: Изд.Юрайт, 2023.
13. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки./Авт.-сост.О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
14. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников:рекомендации, занятия, игры, упражнения./ авт.-сост.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред.Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1982.- 185 с.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения / И.И. Гармаш. – Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986, 79 с.
4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / Б.И. Оноприенко.- М.: ФиС, 1976.- 253 с.

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Утверждаю
директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
_____ Т.А. Прохорова
_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КРЕПЫШИ»
(Стартовый уровень)

Арсеничева Софья Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Людиново
2025 г.

Цель программы:

комплексное укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие дошкольников посредством занятий физическими упражнениями с элементами лечебно-физической культуры.

Задачи:

Обучающе:

- научить обучающихся правильной технике выполнения основных двигательных упражнений;
- освоить основные оздоровительные упражнения;
- расширить знания о правилах гигиены и оздоровительных процедурах.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям физическими упражнениями;
- создать благоприятных условия для реализации потребностей детей в двигательной деятельности;
- способствовать профилактике здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать базовые физические качества обучающихся (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила);
- развивать гармоничное телосложение.

Организационно педагогические основы обучения

Возраст обучающихся 4 – 7 лет

Количество в группе 15 человек

Режим работы:

2 занятия в неделю по 1 часу

Длительность одного занятия 30 минут

Расписание занятий:

Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебного периода	Дата проведения промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1 год	1	03.09	27.05	72	36	72	2	03.09-30.12 12..01-27.05	декабрь	май

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов.			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Входная диагностика. Беседа.
1.1.	Режим дня. Гигиена тренировки.	1	1	-	
1.2.	Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1	-	
2.	Раздел 2. Закаливание	8	1	7	Беседа. Наблюдение. Самостоятельное выполнение упражнений.
2.1	Упражнения закаливания.	8	1	7	
3.	Раздел 3. Комплекс дыхательных упражнений	10	2	8	Беседа. Самостоятельное выполнение упражнений. Наблюдение.
3.1	Упражнения на правильное дыхание.	5	1	4	
3.2.	Дыхательные упражнения при ходьбе и беге.	5	1	4	
4.	Раздел 4. Комплекс упражнений для укреплени я мышц спины, ног, живота	17	2	15	Беседа. Самостоятельное выполнение упражнений. Контрольные упражнения. Наблюдение
4.1.	Бег.	4	1	3	
4.2	Прыжки.	3	-	3	
4.3	Упражнения на перекладине и гимнастической стене.	4	1	3	
4.4	Упражнения с мячом.	3	-	3	
4.5	Упражнения в упорах с мячами.	3	-	3	

5.	Раздел 5. Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки и плоскостопия	17	3	14	Беседа. Самостоятельное выполнение упражнений. Контрольные упражнения. Наблюдение
5.1	Упражнения на координацию.	7	1	6	
5.2	Упражнения на формирование гибкости.	5	1	4	
5.3	Круговая тренировка на разные группы мышц.	5	1	4	
6.	Раздел 6. Подвижные игры	17	6	11	Беседа. Эстафеты. Внутригрупповые соревнования.
6.1	Виды подвижных игр.	2	2	0	
6.2	Предупреждение травм при подвижных играх.	2	2	0	
6.3	Подвижные игры тренирующего характера на различные группы мышц.	6	1	5	
6.5	Эстафеты с элементами подвижных игр.	7	1	6	
7.	Итоговое занятие.	1	1	-	Внутригрупповые соревнования.
	Всего	72	17	55	

Календарно-тематический план

№ п/п	ТЕМА	Кол-во учебных часов	Дата проведения
1	1. Вводное занятие(2ч) Правила техники безопасности и поведения при выполнении упражнений	2	
	Гигиена. Режим дня		
2	Закаливание (8ч)		
1	Упражнения закаливания	1	
2	Воздушные ванны	1	
3	Контрастные воздушные ванны	1	
4	Ходжение босиком	2	
5	Обтирание	1	
6	Дыхательная гимнастика	2	

3	Комплекс дыхательных упражнений (10ч)		
1	Упражнения на правильное дыхание	1	
2	Дыхательные упражнения	1	
3	Дыхательные упражнения при ходьбе	1	
4	Дыхательные упражнения при беге	1	
5	Упражнение: «Вдох-выдох через нос»	2	
6	Упражнение: «Вдох через нос, выдох через рот»	2	
7	Упражнение: «Комбинированное дыхание»	1	
8	Упражнения: «Послушаем своё дыхание»	1	
4	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, ног, живота (17ч)		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений	1	
2	Бег	1	
3	Прыжки	1	
4	Упражнения на перекладине	1	
5	Подтягивание с внешней помощью	1	
6	Упор на перекладине	1	
7	Передвижение по перекладине	1	
8	Передвижение по перекладине в висе	1	
9	Упражнения на гимнастической стене	1	
10	Наклоны к стене	1	
11	Подтягивание коленей	1	

12	Перекаты	1	
13	Прыжки на мяче	1	
14	Наклоны сидя на мяче	1	
15	Отжимания на мяче	1	
16	Баланс сидя на мяче	1	
17	Выпады	1	
5	Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки и плоскостопия (17ч)		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений	1	
2	Упражнения на координацию	1	
3	Лодочка	1	
4	Ласточка	1	
5	Корзиночка	1	
6	Сведение и разведение пяток (ноги вместе, втянуты, носки тянутся к полу)	1	
7	Упражнения на формирование гибкости	1	
8	Захват стопами мячика и поднимания его вверх	1	
9	Мостик	1	
10	Планка	1	
11	Ходьба с прямой спиной	1	
12	Удерживая равновесие стоя на одной ноге на скамейке	1	
13	С гимнастической палкой стоя и сидя на полу или скамейке	1	

14	Из полпжения сидя по-турецки, руки за головой-встать без помощи рук	1	
15	Кругова тренировка на различные группы мышц	1	
16	Лесные жители	1	
17	Веселый мяч	1	
6	Подвижные игры (17ч)		
1	Виды подвижных игр		
2	Предуприждение травм при подвижных играх		
3	Подвижные игры		
4	Воробьи/вороны		
5	Футбол в кругу		
6	Мяч ввверх		
7	Лови/замри		
8	Лови толкай		
9	Цепочка		
10	Филин		
11	Передай палочку		
12	Гусеница		
13	Кенгуру		
14	Пройди через обручи		
15	Весёлые пары		
16	Преодолей препятствия		
17	Обезьянки		
1	Итоговое занятие	1	
Итого: 72 часа за год			

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

(ПРИМЕР)

	Направление диагностики	Возрастные характеристики обучающихся	Параметры диагностики	Методы диагностики
Обучение	I. Теоретические и практические ЗУН	7-10 лет	1. усвоение знаний по базовым темам программы; 2. овладение умениями и навыками, предусмотренными программой; 3. формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности	Наблюдение, анкетирование, анализ творческих работ; тестирование достижений
	II. Практическая творческая деятельность обучающихся	7-10 лет	Личностные достижения обучающихся в процессе усвоения предметной программы	Участие в городских, региональных соревнованиях
Развитие	I. Особенности личностной сферы	7-10 лет	1. Самооценка (отношение к себе)	Тестирование, наблюдение
			2. Творческие способности	Тестирование конкурсных творческих мероприятий, экспертных оценок
			1. Самоотношение личности	Тестирование проектных мероприятий
			2. Творческие способности	Тестирование проектных мероприятий
	II. Особенности личности в системе социальных отношений	7 – 10 лет	1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические, референтометрические методы; наблюдение, проективные методы

			1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические, референтометрические методы; наблюдение, проективные методы
			2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, анкетирования, тестирование
Воспитание	I. Самоорганизация свободного времени	7-10 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование
	II. Профессиональное самоопределение	7-10 лет	Профессионально важные качества	Метод наблюдения, метод экспертной оценки
			Профессиональные интересы	Тестирование
			Профессиональные намерения, готовность к выбору профессии	Анкетирование

