

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный
Центр психолого-педагогической помощи «Остров»
624480, Североуральск, ул. Свердлова 46, тел.8(34380) 2-09-28
e-mail: ostrov-psy@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом Совете
протокол № 4
от «25» июль 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО Центр «Остров»
Т.С. Лебедева
«25» _____ 20____ г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гармония»**

Возраст обучающихся 7-12 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Дик Инесса Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Североуральск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

2. Основные характеристики.....	2
2.1. Пояснительная записка.....	3
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	7
2.4. Планируемые результаты	14
3. Организационно-педагогические условия.....	16
3.1. Календарный учебный график	16
3.2. Условия реализации программы.....	17
3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	19
4. Список литературы	21
5. Приложения.....	22-24

2. Основные характеристики

2.1 Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Гармония» составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устава МАУ ДО Центр «Остров», утвержденного Приказом и.о. начальника Управления образования Администрации Североуральского городского округа № 402 от «14» декабря 2015 г.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребёнка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо и т. д.). Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечнососудистой, дыхательной систем, нарушением обмена веществ и т. д.

Здоровье подрастающего поколения – это проблема не только социальная, но и нравственная. Каждый ребенок должен уметь быть здоровым, сохранять здоровье и воспитывать в будущем здоровых детей. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

1. наследственность;
2. неблагоприятная экологическая обстановка;
3. компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в укреплении и сохранении здоровья будущего населения. Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Отличительные особенности данной программы.

Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Программа обеспечивает всестороннее развитие детей по следующим направлениям:

- физическому;
- социально-личностному;

А также создает возможности для формирования коммуникативных навыков.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 7-12 лет.

Структура и содержание программы соответствует возрастным особенностям детей данного возраста.

Режим занятий: Реализуется программа в МАУ ДО Центр «Остров» в объединении «Стрекоза».

Продолжительность одного академического часа 40 минут

Общее количество часов в неделю 1 час

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

- групповая, наполняемость групп –7-8 человек.

- индивидуальная работа, ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в консультировании родителей.

- индивидуально-групповая, позволяет включать детей в группу, и оказывать поддержку детям, не справляющимся с общим темпом работы.

Занятия имеют гибкую структуру, и позволяют каждому ребенку включиться в тему и содержание занятия, получить индивидуальную помощь от педагога.

Объем общеразвивающей программы – программа рассчитана на четыре учебные (возрастные) ступени:

- Первая ступень – 7 - 8 лет;
- Вторая ступень – 8 – 9 лет;
- Третья ступень – 9 – 10 лет.
- Четвертая ступень – 10-12 лет

Срок освоения: каждая ступень обучения включает 36 занятий, 36 учебных часов.

Форма обучения – очная.

Объем программы 144 часа

Программа рассчитана на 4 года обучения

1 год обучения 36 часов в год,

2 год обучения 36 часов в год,

3 год обучения 36 часов в год,

4 год обучения 36 часов в год.

Перечень форм обучения – групповая, фронтальная, индивидуальная.

Перечень видов занятий – беседа, практическое занятие, открытое занятие, тренинг.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы – беседы, наблюдение - выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования, открытое занятие.

Особенности организации образовательного процесса. В состав группы входят дети одного возраста на постоянной основе.

Форма организации дополнительного образования детей: студия.

2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- Способствовать сплочению детского коллектива.
- Прививать культуру общения между собой и окружающими.
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

- Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

- Развивать внимание, восприятие, память и навыки волевой регуляции.
- Снизить негативные последствия учебной нагрузки.
- Снять мышечное и эмоциональное напряжения.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.

Обучающие:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.

- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с образовательной программой. «Я хочу быть здоровым». ТБ.	2	1	1	
2	Гимнастика Беседа на тему: «Гимнастика» (что такое гимнастика; какие предметы используют в гимнастике; ТБ на гимнастике).	2	1	1	
3	«Спорт в разных странах»	2	1	1	
4	Беседа на тему: «Правильная осанка». Комплекс упражнений.	7	1	6	
5	Беседа на тему: Зимние виды спорта. Эстафеты. Профилактика травматизма зимой «Гололёд», «Зимой на горке».	2	1	1	
6	Фитбол Беседа на тему: «Техника безопасности при проведении занятий на фитболах».	2	1	1	
7	«Фитбол» (что такое фитбол; история фитбола; чем полезен фитбол).	6	1	5	
8	«Йога» (что такое йога; история йоги; чем полезна йога).	6	1	5	
9	«Дыхательная гимнастика и правила дыхания».	2	1	1	
10	Беседа на тему: «Как правильно составить свой комплекс упражнений».	2	1	1	
11	Беседа на тему: «Мой комплекс упражнений». Практикум	2	1	1	
12	Итоговое занятие	1	-	1	
Итого		36	11	25	

Итого: 36 занятий, 36 академических часов.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. «Я хочу быть здоровым». ТБ.	2	1	1	
2	Гимнастика Беседа на тему: «Гимнастика» (что такое гимнастика; какие предметы используют в гимнастике; ТБ на гимнастике).	2	1	1	
3	Беседа на тему: «Правильная осанка». Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	10	1	9	
4	Фитбол Беседа на тему: «Техника безопасности при проведении занятий на фитболах».	8	1	7	
5	«Йога» (история йоги; чем полезна йога).	8	1	7	
6	«Дыхательная гимнастика и правила дыхания».	3	1	2	
7	Беседа на тему: «Мой комплекс упражнений». Практикум	2	1	1	
8	Итоговое занятие	1	-	1	
Итого		36	7	29	

Итого: 36 занятий, 36 академических часов.

Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. «Я хочу быть здоровым». ТБ.	2	1	1	
2	Гимнастика. ТБ на гимнастике.	4	1	3	
3	Беседа на тему: «Правильная осанка». Комплекс упражнений.	7	1	6	
4	Фитбол Техника безопасности при проведении занятий на фитболах.	10	1	9	
5	«Хатха - Йога»	6	1	5	
6	«Дыхательная гимнастика и правила дыхания».	2	1	1	
7	Беседа на тему: «Как правильно составить свой комплекс упражнений».	2	1	1	
8	Беседа на тему: «Мой комплекс	2	1	1	

	упражнений». Практикум				
9	Итоговое занятие	1	-	1	
Итого		36	8	28	

Итого: 36 занятий, 36 академических часов.

Учебный план 4-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. «Я хочу быть здоровым». ТБ.	1	1		
2	Гимнастика для позвоночника «Здоровая спина» ТБ на гимнастике.	8	1	7	
3	Стретчинг	8	1	7	
4	Фитбол Техника безопасности при проведении занятий на фитболах.	8	1	7	
5	«Body pump» (силовой тренинг)	12	1	11	
6	«Функциональный тренинг»	12	1	11	
7	«Скиппинг»	8		8	
8	Фитнес mix	12		12	
9	Практикум «Мой комплекс упражнений».	2	1	1	
10	Итоговое занятие	1	-	1	
Итого		72	7	65	

Итого: 36 занятий, 36 академических часов.

Содержание учебного (тематического) плана

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей включает в себя 3 блока:

I. Гимнастика

II. Футбол

III. Хатха-йога

Содержание общеразвивающей программы дополнительного образования детей по блокам:

I. Гимнастика

Первый блок включает в себя два раздела:

1. Ритмическая гимнастика с предметами

- со скакалкой
- с обручем
- с гимнастической палкой

Ритмическая гимнастика – это физические упражнения, которые в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знаковых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учета возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создает благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, фантазия, внимание, память, обогащается кругозор. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия по ритмике оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

2. Корректирующая гимнастика для профилактики осанки

Целью корректирующей ритмики является формирование правильной осанки.

Задачи: формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; нормализация эмоционального тонуса; обучение зрительному и

кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп.

II. Футбол

Второй блок включает в себя пять разделов.

При проведении занятий по футболу используются игровая и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображению и творческих способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Занятия по данному блоку способствуют созданию необходимого двигательного режима, положительного психологического и эмоционального настроения, а так же укреплению здоровья ребенка, его физического и умственного развития, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Характеристика разделов

1. В раздел **«Футбол-гимнастика»** входят упражнения общеразвивающей направленности: строевые, общеразвивающие упражнения сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные исходные положения футбол-аэробики, а так же упражнения в равновесии и упражнения «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание).

2. Упражнения раздела **«Футбол-танец»** включают в себя специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), танцевальные шаги, базовые шаги футбол-аэробики, ритмические танцы.

3. Раздел **«Футбол-атлетика»** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

4. Раздел **«Футбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности: для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

5. Раздел «**Фитбол-игра**» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

III. **Хатха-йога**

Йога - это целостный подход к развитию человека. Тело, эмоции, воля и интеллект - все здесь вовлекается в действие. Начав знакомство с йогой в детском возрасте, можно заложить прочный фундамент для здоровой, осознанной и гармоничной жизни в будущем.

Хатха-йога - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии.

Воздействие йоги на организм ребенка: Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания, способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение.

Также занятия йоги способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

Детская йога особенно полезна:

1. Тревожным и легко возбудимым детям
2. Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год, мало подвижным детям.
3. Всем детям, имеющим заболевания нервной системы.
4. Детям, ощущающим дефицит общения.

Йога включает в себя:

1. Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий

в работу основные группы мышц

2. Дыхательные техники и релаксацию
3. Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.

Занятия имеют определенную структуру, которая не меняется на протяжении учебного года. Это позволяет детям быстрее и легче адаптироваться к новым требованиям и условиям занятий, что, в свою очередь, помогает им свободнее включаться в работу, активно и плодотворно с максимальной отдачей в ней участвовать.

№	Этапы занятия	Время	Цели и содержание этапов
1	Приветствие	2 мин	Формирование ритуала, позволяющего детям легко и свободно переключаться от пережитых ранее событий (в повседневных ситуациях) к получению новой информации и опыта на занятии. <u>Цель:</u> переключение внимания, структурирование и организации своей деятельности.
2	Спортивные сказки. Беседы о спорте и здоровье.	8 мин	Педагог читает сказку о различных видах спорта. Беседует с детьми о том, как важно заниматься физкультурой и спортом, как улучшить здоровье, укрепить физические и духовные силы. <u>Цель:</u> открыть детям увлекательный мир спорта, пополнить знания о различных видах спорта, привить любовь и интерес к здоровому образу жизни.
3	Комплекс упражнений	20 мин	Комплекс упражнений начинается с дыхательных упражнений, затем основная часть и заканчивается растяжкой. <u>Цель:</u> развитие основных физических качеств и укрепление здоровья, обучение комплексам специальных упражнений.
4	Подвижные и коммуникативные игры	8 мин	<u>Цель:</u> повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развивать коммуникативные навыки и умение сотрудничать.
5	Рефлексия	5 мин	Подведение итогов, обобщение полученного на занятии опыта. <u>Цель:</u> обучение навыкам анализа.
6	Прощание	2 мин	<u>Цель:</u> обучение навыкам переключения внимания,

			структурирования и организации своей деятельности.
--	--	--	--

2.4 Планируемые результаты

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа «Гармония» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни; основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- участие в творческих вечерах и других мероприятиях с учётом деятельности Центра «Остров» и СГО.

К концу учебного года дети должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. Повышение уровня физического, психологического и социального здоровья детей.

3. Организационно-педагогические условия

3.1 Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Недель в I полугодии	16 недель
6	Недель в II полугодии	20 недель
7	Начало занятий	5 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31 декабря -9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

3.2 Условия реализации программы

Принципы организации и проведения занятий.

1. *Систематичность и последовательность.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

2. *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку.

3. *Доступность и индивидуализация.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

4. *Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта. Участие в проектах и конкурсах города, центра.

5. *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

6. Принцип позитивности - создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества.

Ведущей формой организации занятий является групповая.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической.

Теоретическая часть включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и основах здорового образа жизни. А так же объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, чтение спортивных сказок, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. Благодаря теоретической части, дети узнают об истории Олимпийских игр, зимних и летних видах спорта, спортивном движении в России и мире, Московской Олимпиаде 1980 года ит.д.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям танца, ритмической гимнастики с предметами, йоги, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений; выполнение креативных заданий.

Формы

- беседы, опрос;
- рассказ;
- игры;

- соревнования, эстафеты;
- конкурсы;
- дискуссии;
- флэшмобы;
- защита исследовательских проектов.

Форма проведения занятия:

- учебно-тренирующая
- игровая
- сюжетная
- контрольно-учётная

Работа с родителями детей:

- анкетирование родителей;
- просветительская работа в форме лекций;
- индивидуальная консультативная работа.

Методы организации занятий.

1. Наглядный метод
2. Словесный метод
3. Практический метод
4. Метод проектов
5. Арт-терапия

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- ✓ учебно-методическая литература;
- ✓ спортивный зал для проведения занятий;
- ✓ спортивный инвентарь (гимнастические коврики, гимнастические палки, мячи для фитбола, кегли, кубики, мячи разного диаметра и веса, скакалки, обручи и др.);
- ✓ музыкально- техническое оснащение (музыкальный центр);

- ✓ спортивная форма и обувь для занятий.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования или инструктор детского фитнеса, имеющий высшее образование, обладающие основными, обозначенными в ФГОС ДО, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей 7-12 лет, или прошедший обучение на курсах переподготовки и получивший сертификат на право преподавания общеразвивающей программы.

3.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Критерии проверки результатов:

1. В начале октября и мая с группой проводится мониторинг достижений детей (Приложение 1).
2. Успешность адаптации школьников мы оцениваем по результатам педагогического, психологического наблюдения за деятельностью и общением ребенка.

Анализ результатов

осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений, праздников «Здоровья», представление детьми самостоятельно или в группах составленных комплексов упражнений по футболу, гимнастики, хатха-йоги (по выбору ребенка) в зачетной форме.

Открытые мероприятия для родителей, участие в творческих вечерах и других мероприятиях с учетом деятельности Центра и СГОУ, с целью получения обратной связи.

Характеристика оценочных материалов (Приложение 1)

4.Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании», от 29.12.2012 №273-ФЗ (редакция от 23.07.2013);
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
3. Приоритетная Национальная программа «Наша новая школа»;
4. ФГОС начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009. №373);
5. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
6. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
7. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
8. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.-М.: Генезис, 2002.-240с.: илл.
10. Шорыгина Т. А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.- М.: ТЦ Сфера, 2014.-64 с. – (Сказки-подсказки).

Мониторинг детского развития _____ уч. год.

Группа (класс) _____

Дата проведения мониторинга: _____

Педагог _____

№	Фамилия, имя ребёнка	Уровень развития физических качеств					Волевая сфера				Личностная сфера				Уровень познавательной сферы		Интеллектуальная сфера		
		Уровень двигательной активности	Координация движений	Гибкость	Ориентировка в пространстве	Выносливость	Принятие инструкции	Удержание инструкции	Самоконтроль	Работоспособность	Реакция на критику	Самооценка		Тревожность	Темп деятельности	Способность запоминать движения и информацию		Уровень познавательной активности	Рассуждения
												Адекватность	Уверенность в себе						
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			

В – высокий уровень, *СР* – средний уровень, *Н* – низкий уровень.

Воспитательный план работы группы «Гармония» на 2022-2023 учебный год

<i>1 квартал (октябрь – ноябрь). «ОСЕНЬ»</i>			
<i>Участник и</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
<i>Дети</i>	<i>«Ты - пешеход»</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>ИТОГО:</i>		<i>1</i>	<i>1</i>
<i>2 квартал (декабрь – февраль). «ЗИМА»</i>			
<i>Тематиче ский раздел</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
<i>Дети</i>	<i>«Новогодняя сказка»</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>ИТОГО:</i>		<i>1</i>	<i>1</i>
<i>3 квартал (март-май). «ВЕСНА»</i>			
<i>Тематиче ский раздел</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
<i>Дети</i>	<i>«День здоровья»</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>Дети, родители</i>	<i>«Наш выпускной!»</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>ИТОГО:</i>		<i>2</i>	<i>2</i>
<i>ВСЕГО: 4 занятия, 4 академических часов</i>			

Тематический план работы с родителями на 2022-2023 учебный год

	<i>Тема</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Время проведения</i>
	<i>Значение физических занятий для общего развития детей</i>	<i>Лекция</i>	<i>Октябрь</i>
	<i>Режим дня в жизни школьников</i>	<i>Лекция, беседа</i>	<i>Ноябрь</i>
	<i>Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка</i>	<i>Лекция, беседа</i>	<i>Декабрь</i>
	<i>Опросник для родителей по завершении цикла занятий</i>	<i>Опрос</i>	<i>Май</i>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923255

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен с 26.01.2024 по 25.01.2025