

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
« 27 » августа 2021 г.

Протокол № 12
от « 27 » августа 2021 г.

«Утверждаю».

Директор МБОУДО

«ДЦ «Содружество»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«КРЕПЫШИ»

Возрастная категория – 5 - 7 лет

Срок реализации - 2 года

Педагог дополнительного образования

Петин Сергей Сергеевич

г. Калуга,
2021 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыши»
Автор программы	Петин Сергей Сергеевич
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Крепыши»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Радуга»
Адрес структурного подразделения, реализующего программу	г. Калуга, ул. Вилонова, дом 31
Год разработки	2021
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	2 года
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 36 часов 2 год обучения – 36 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	5 - 7 лет
Направление и вид деятельности	Социально-гуманитарное, раннее развитие творческих способностей детей
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Приложение № 4 от 23.08.2022 г. Приложение № 5 от 05.06.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Крепыши» разработана на основе Положения о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество». Данная программа относится к программам социально-гуманитарной направленности, и ориентирована на раннее развитие творческих способностей детей.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное приобретение опытной двигательной деятельности, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлены такими значимыми для развития детей факторами, как сохранение и укрепление здоровья, а также формирования у детей предпосылок здорового образа жизни.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания занятий общефизической подготовки с подвижными играми физкультурно-спортивной и досуговой направленности. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста.

Физиологическая цена хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. Увеличилось количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания. Из общей заболеваемости детей 75% приходится на острые респираторно-вирусные инфекции и грипп. Также наблюдается повышения показателя количества детей с дисгармоничным развитием. Наблюдения специалистов выявили, что от 20 до 50% детей и подростков имеют низкие и ниже средних показатели развития основных двигательных качеств: скорости, выносливости, мышечной силы. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для дошкольников это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны

органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Цель программы: воспитание разносторонне развитой личности, физическое и духовное развитие воспитанников в процессе занятий и общения с коллективом.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ освоение упражнений для развития и сохранения тонуса различных систем организма, повышение общего уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма;
- ✓ обучение основным двигательным умениям и навыкам, обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- ✓ знакомство с различными спортивными и подвижными играми, соответствующими возрасту;
- ✓ приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- ✓ обучение безопасным приемами выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- ✓ развитие культуры поведения, коммуникабельности ребенка, его адаптации в среде сверстников;
- ✓ укрепление костно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки, походки и нормального телосложения;
- ✓ соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости);
- ✓ общее оздоровление и укрепление детей и подростков;
- ✓ развивать логическое мышление, память, внимание, усидчивость и другие положительные качества личности;

Воспитательные:

- ✓ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- ✓ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- ✓ формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа рассчитана на 2 года занятий с обучающимися от 5 до 7 лет. Требования к уровню подготовленности, развитию общих и специальных способностей, роста-весовым показателям не предъявляется. Программа имеет социально-значимый характер, т.к. одним из приоритетных направлений является работа с детьми из неполных и социально неблагополучных семей.

Продолжительность и объем занятий в течение года определяется в соответствии с научными рекомендациями СанПиН 2.4.4.1251-03. По программе «Подвижные игры» занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (для детей 5-7 лет 30 мин) – всего 36 академических часа. Для предотвращения физического, психического и эмоционального переутомления в ходе каждого занятия в соответствии с педагогической ситуацией используются паузы психологической разгрузки и восстановительные упражнения. Оптимальная наполняемость групп на первый год обучения составляет 12 человек, на второй год – 10 человек в группе.

Для достижения хорошего результата применяются следующие приемы:

- ✓ Использование голосового диапазона. Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.
- ✓ Не заставляйте делать то, что ребенок не хочет. Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается или тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не

захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

- ✓ Не проводятся монотонные занятия. От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!
- ✓ Применять поощрение. Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараются), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

Функция воспитания ребёнка - дошкольника на современном этапе развития общества – это введение ребенка в контекст современной культуры. **Воспитательные задачи** в деятельности объединения решаются через событийный контекст (*воспитательные мероприятия, проекты, календарные праздники, конкурсы, экскурсии*) и через встраивание в общеобразовательную программу воспитательных задач. Как показывает опыт, занятие, ориентированное только на знание и деятельность, для детей дошкольного возраста не имеет эмоциональной окрашенности, становится нейтральным в воспитательном смысле. Задача педагога состоит в том, чтобы именно содержание занятия формировало у детей правильные ориентиры и воспринималось детьми как определённая ценность: социальная, нравственная, эстетическая, общекультурная и др.

Воспитательный потенциал занятий объединения используют следующие ресурсы (*возможности*):

- ✓ воспитательные возможности организации занятия вне зависимости от предметной ориентированности, например, через организацию групповой или парной работы;
- ✓ воспитательные возможности содержания занятия определяются самой темой занятия.

Значение занятий для нравственного воспитания заключается также в том, что в процессе этих занятий у детей воспитываются нравственно-волевые качества: потребность и умение доводить начатое до конца, целенаправленно выполнять задание, преодолевать возможные трудности.

В связи с возникшими обстоятельствами (карантинные условия) программа допускает применение форм **дистанционного обучения**.

Цель дистанционного образования - это внедрение в процесс обучения новейших современных информационных технологий, приобщение юных пользователей интернета к творческому подходу к процессу обучения, самостоятельной деятельности.

Благодаря современным информационным технологиям обучающиеся и их родители могут использовать различные информационные ресурсы тем самым, приобретают знания, сами для себя определяют способы познавательной деятельности. Это актуально на сегодняшний день и очень востребовано.

Формы урока дистанционного обучения для обучающихся:

- ✓ Видеоуроки (заранее записанный и направленный обучающимся как учебный материал для самостоятельных занятий). Видеоурок включает: введение нового материала, аудио и видео иллюстрации, пояснения и рекомендации по выполнению тех или иных заданий, которые затем направляются обучающимся;
- ✓ Создание педагогом новых и использование имеющихся на Образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.)
- ✓ Индивидуальное занятие (индивидуальный урок в условиях дистанционного обучения – это видео общение педагога и обучающегося)

- ✓ Консультации для родителей – проводятся в различных доступных форматах в установленный для обучающихся промежуток времени.

Организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся как отдельная форма организованного взаимодействия – это совместная деятельность педагога, родителей и обучающегося, основанная на обмене информации (электронная почта, sms-сообщения, «ВКонтакте» <https://vk.com/clubdpgraduga> или с помощью мессенджера WhatsApp или Viber. «Памятка для обучающихся на период дистанционного обучения». (Приложение 1)

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также текущую и итоговую. (Приложение 3)

Входная диагностика проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, педагогическое наблюдение.

Текущая диагностика осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия, в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях. Результат текущей диагностики определяется в конце первого полугодия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ "День здоровья" и др.

Ожидаемые результаты по итогам обучения:

В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

К концу обучения по программе дети должны:

понимать:

- ✓ роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- ✓ разные виды подвижных игр;

уметь:

- ✓ передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- ✓ выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- ✓ изученные виды упражнений для утренней гимнастики.



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. ✓ Правила техники безопасности на занятиях. ✓ Закаливание и здоровье.	2	2	-
Раздел 1. ОФП	4	2	2
Тема 1.1 Развитие физических качеств, силы, быстроты	2	1	1
Тема 1.2 Развитие координации движений, ловкости	2	1	1
Раздел 2. Школа мяча	5	2	3
Тема 2.1 Ловля мяча. Передача мяча в парах	3	1	2
Тема 2.2 Отбивание мяча. Передача мяча в движении	2	1	1
Раздел 3. Школа гимнастической скакалки	2	1	1
Тема 3.1 Подвижные игры со скакалкой	2	1	1
Раздел 4. Строевые упражнения	4	2	2
Тема 4.1 Строевые упражнения на месте	2	1	1
Тема 4.2 Повороты	2	1	1
Раздел 5 Подвижные игры	4	1	3
Тема 5.1 Подвижные игры под музыку	4	1	3
Раздел 6. Игры народов мира	6	2	4
Спортивные праздники.	4	-	4
Мероприятия познавательно-воспитательного характера.	2	-	2
Диагностика	3		3
Итого:	36 ч	12 ч	24 ч

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. ОФП

Цель: Роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья.

Тема 1.1 Развитие физических качеств, силы, быстроты

Теория Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Рассказ о физических качествах человека, для чего они нам нужны;

Практика Лови — толкай, Кто сильнее?, перетяжки, мышкин дом, репка, игра – эстафета на скорость и силу, тянем- потянем

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Тема 1.2 Развитие координации движений, ловкости

Теория Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Рассказ о физических качествах человека, для чего они нам нужны и как влияют на организм.

Практика Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Ходьба по веревочке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх);

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг

Раздел 2. Школа мяча

Цель: Научить выполнять общеразвивающие упражнения с мячом

Тема 2.1 Ловля мяча. Передача мяча в парах

Теория Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практика Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч». Упражнение на расслабление.

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Тема 2.2 Отбивание мяча. Передача мяча в движении

Теория Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча.

Практика техника отбивания мяча от пола одной, двумя руками, передача мяча на месте преподавателю, друг другу в парах. «Катай мяч», «Ловишки с мячом», «Эстафета с мячами», «Передай мяч», «Бросить и поймать», «Свечки»

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Раздел 3. Школа гимнастической скакалки

Цель: Научить выполнять комплекс упражнений со скакалками

Тема 3.1 Подвижные игры со скакалкой

Теория Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Увеличить выносливость. Улучшить координацию движений. Укрепить сердечно-сосудистую систему. Укрепить мышцы ног, рук, плеч, ягодиц и пресса.

Практика «Волк и семеро козлят» «Лягушки и цапля» «Разноцветные узоры» «Пауки и мухи» «Десятки» «Часы»

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр видеуроков – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Раздел 4. Строевые упражнения

Цель: Знакомство со строевыми упражнениями. Научить детей действовать совместно в общем для всех темпе при выполнении строевых упражнений.

Тема 4.1 Строевые упражнения на месте

Теория Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Приучать действовать совместно в общем для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях

Практика Построения: в круг, в пары, друг за другом, подгруппами и всей группой с помощью педагога, подвижные игры

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр видеуроков – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Тема 4.2 Повороты

Теория Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале Приучать действовать совместно в общем для всех темпе. Учить делать повороты на месте, находить свое место при построениях

Практика

- ✓ Поворот направо переступанием на месте, (По команде «Переступанием направо!») на счет «раз» с поворотом туловища переставляется направо правая нога, на счет «два» левая нога приставляется к правой.
- ✓ Поворот налево производится аналогичным способом),
- ✓ Поворот прыжком, (По команде «Прыжком направо!») на счет «раз» дети прыгают на двух ногах с поворотом в правую сторону)

При разучивании поворота прыжком на право на счет «раз» нужно слегка согнуть ноги в коленях, руки держать свободно и отвести немного назад (приготовились). На счет «два», разгибая ноги, оттолкнуться от пола, прижать руки к бедрам и прыгнуть с поворотом направо, приземлиться на носки (колени слегка согнуты) с быстрым переходом на всю ступню. На счет «три» выпрямить ноги, встать в основную стойку.), Поворот направо налево по разделением, (о команде «Направо!») на счет «раз» делается поворот на пятке правой и носке левой ноги при сохранении прямого положения туловища, руки (ладони) прижаты к (бедру) туловищу; не сгибая ноги в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу (опора на правой ступне), левая на носке, а на счет «два» левую ногу приставить к правой и принять основную стойку. Поворот налево выполняется на пятке левой и носке правой ноги, правая нога после этого приставляется к левой) Поворот кругом в движении, повороты на 90, 180 и 360 градусов, подвижные игры.

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр видеуроков – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Раздел 5 Подвижные игры

Цель: Вырабатывать коммуникативные качества детей при игре в подвижные игры, умение общаться и работать в детском коллективе.

Тема 5.1 Подвижные игры под музыку

Теория Знакомство с новыми видам подвижных игр, учить воспринимать не только звуковые сигналы (свисток, хлопки, топот, удары бубна), но и музыкальное сопровождение

Практика

- ✓ Подвижная игра «Кто вперед». Под музыку дети бегут по кругу, когда пауза занимают свободный обруч.
- ✓ Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик"(упражнение в равновесии - ведущий - "иголка", все остальные - "нитка", дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои места и стоят на одной ноге - "стойкий оловянный солдатик").
- ✓ Подвижная игра "Волк в кругу":Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей. Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный

элемент, входящий в нее - бег. (5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости) Дыхательные упражнения: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вдох, руки поднять, 2 -выдох, руки опустить, расслабиться. (2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

Формы работы групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр видеуроков – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Раздел 6. Игры народов мира

Цель: Знакомство и играми разных народов, умение общаться и работать в детском коллективе.

Теория Развитие кругозора детей, рассказ об играх других народов, привитие любви к разным национальностям, ценность сохранения традиций, толерантность. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть

Практика

- ✓ Литовская игра: квинта,
- ✓ Украинская игра: аисты,
- ✓ Таджикская игра: сафед - чубак,
- ✓ Туркменская игра: аксак - таук («хромая курица»),
- ✓ Белорусская игра: шпень,
- ✓ Латышская игра: балтени,
- ✓ Армянская игра: берд («крепость»)

Формы работы групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр видеуроков – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Спортивные праздники

Цель: способствовать развитию у участников тех или иных двигательных качеств, формированию у них таких положительных черт характера как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивная злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинение своих интересов интересам команды.

Организация и проведение:

- ✓ Сюжетно-конфликтные игр (предполагают соприкосновение с противником. Здесь имеет место активная борьба двух сторон (салки, перетягивание каната).
- ✓ Игр без вступления участников в соприкосновение с командой соперника. (Здесь они действуют согласованно между собой, но не могут оказать непосредственного влияния на изменение хода игры в другой команде (игры на площадке, разделённой средней линией).

- ✓ Игр- эстафет, в которых действия каждого участника проводятся в порядке очерёдности, имеют организованную направленность. («линейные игры», «встречные игры», «круговые игры»).
- ✓ Игр – поединков: «кто больше?», «кто сильнее?» и т. п., в которых соревнуются по очереди представители каждой команды или по несколько человек от команды.

Мероприятия познавательно-воспитательного характера

Цель: объединить усилия педагогов и родителей для развития познавательной деятельности, организация досуга воспитанников.

Организация и проведение тематических игровых программ, конкурсов, утренников.

Организация оздоровительных прогулок.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Вводное занятие.

- ✓ Правила техники безопасности на занятиях.
- ✓ Закаливание и здоровье.

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Цель: Знакомство с комплексами дыхательной гимнастики и комплексами упражнений на формирование навыка правильной осанки.

Тема 1.1 Дыхательная гимнастика

Теория учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организм .Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей.

Практика

- ✓ Большой и маленький
Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.
- ✓ Паровоз
Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
- ✓ Летят гуси
Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.
- ✓ Аист
Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.
- ✓ Дровосек
Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
- ✓ Мельница
Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускорятся, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

Формы работы

беседы;
спортивные праздники; спортивные развлечения и досуги; недели здоровья;
соревнования;
прогулки-походы.

Форма контроля знаний спортивные праздники, недели здоровья, прогулки-походы

Тема 1.2 Формирование навыка правильной осанки

Теория Правильная осанка – это способность любого человека удерживать тело прямо в непринужденном состоянии. При этом не должны напрягаться мышцы всего тела.

Практика Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки:

- ✓ Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».
- ✓ Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».
- ✓ Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.
- ✓ Комплекс «Лебединая шея».
- ✓ Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.
- ✓ Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Формы работы Изучить литературу по данному вопросу. Провести анкетирование. Дать рекомендации по сохранению осанки.

Форма контроля знаний анкетирование, взвешивание, анализ, сравнение.

Тема 1.3 Упражнения в равновесии

Теория Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Практика Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Раздел 2. ОФП

Цель: Рассказать о здоровом образе жизни; о технике выполнения физических упражнений; основные виды закаливания организма. Самостоятельное выполнение общеразвивающих комплексов ОФП.

Тема 2.1 Развитие физических качеств, силы, быстроты

Теория Основной целью физического образования является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью. Особое место занимает укрепление здоровья.

Практика Быстрота проявляется в разных формах, основные из которых:

- ✓ быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- ✓ скорость одиночного движения;
- ✓ способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- ✓ частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Для развития быстрых движений у детей этого возраста можно использовать разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями (кубиками, ленточками, мячами, погремушками). Эти предметы должны быть такими, чтобы их было удобно держать в руке, брать и класть, перекладывать из одной руки в другую. Так, погремушку лучше иметь на палочке, а не на колечке; кубики должны быть небольшие.

Упражнения с предметами

И. п.: стать прямо, ноги на ширине ступни, руки за спиной, в одной руке погремушка (или в каждой руке по кубику). Вытянуть руки вперед (погременуть погремушкой, постучать кубиком о кубик) и быстро спрятать за спину.

И. п.: стать прямо, ноги на ширине ступни, руки за спиной, предмет в одной руке. Вытянуть обе руки вперед, быстро переложить его в другую руку и спрятать за спину.

И. п.: стать прямо, в каждой руке по кубику. Постучать кубиком о кубик в спокойном темпе 5—6 раз и быстро 8—10 раз, меняя темп в соответствии с сигналами воспитателя.

И. п.: стать прямо, ноги на ширине ступни, в каждой руке по кубику. Постучать кубиками по коленям. Повторить упражнение, меняя темп постукивания кубиками.

И. п.: стать прямо, предмет в одной руке. Присесть, положить на пол, быстро встать.

Присесть, быстро взять другой рукой

Сила определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека.

Постепенно увеличивающаяся способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений. Мышцы составляют одну треть веса тела ребенка, и поэтому их деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме.

Упражнения без предметов

Возьми флажок. На одной стороне 5—6 детей, напротив, каждого из них на расстоянии 2—2,5 м лежат флажки. Дети прыгают на двух ногах вперед под слова воспитателя "Прыг-скок, прыг-скок, вот он твой флажок". Берут флажки, машут ими над головой и кладут.

Мишка топают. И. п.: стоя на четвереньках (коленях и ладонях). Переставляя руки, поворачиваться в правую и левую сторону.

Доползи до погремушки. Несколько детей одновременно ползут на четвереньках до погремушек (расстояние 3—4 м). Встают, звенят погремушками, кладут их и отходят. Движение выполняют другие дети.

Способы ползания: а) на ступнях и ладонях (по-медвежьему); б) на коленях и ладонях.

Не поощрять быстроту. Дети должны двигаться спокойно мелкими переступаниями рук и ног.

Жуки. По сигналу "Жуки полетели" дети бегают врассыпную. Воспитатель ритмично ударяет в бубен. На сигнал "Жуки упали" меняется ритм ударов, дети ложатся на спину, делают свободные движения руками и ногами — жуки барахтаются. Игру можно давать без словесных сигналов под музыкальное сопровождение.

Для развития силы полезно использовать различные качалки и качели при одном непременном условии - самостоятельного раскачивания их детьми. Эти упражнения укрепляют мышцы спины, живота, ног тренируют умение регулировать мышечные усилия, необходимые для приведения качелей в движение. При этом надо соблюдать следующие правила:

1. Садиться на качели и слезать с них только при полной остановке.
2. Нельзя прыгивать с качелей и стоять перед ними.
3. Не раскачивать сверстника, если он не хочет.
4. Кататься только в положении сидя

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Тема 2.2 Развитие координации движений, ловкости

Теория Ловкость – это физическое качество человека, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Комплексная подготовка физических способностей. Ловкость как способность быстро овладевать сложными движениями и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Определение координационных способностей.

Практика Упражнения:

Зеркальное выполнение упражнений:

- ✓ стоя лицом к ребенку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а дети копируют движения, как в зеркале;
- ✓ метание малых мячей не только правой (сильной), но и левой (слабой) рукой;

Изменение скорости или темпа движений:

- ✓ выполнение комбинаций упражнений на скамейке (бревне) вначале в медленном, а затем в быстром темпе;
- ✓ метание малых мячей в цель на скорость;
- ✓ быстрое выполнение упражнений утренней гимнастики и др.

Бег

- ✓ Бег с изменением направления движения (для начала пусть малыш вас преследует): поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали

Прыжки

- ✓ Прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), уложенные по одной линии.

Упражнение «Колпачок»

Поставьте ребенка в комнате, с закрытыми глазами, далее наденьте на голову колпачок, пусть ребенок откроет глаза, и пройдет по комнате, так что бы он не упал у него с головы. Хорошо если Вы сможете устроить игры на детском дворе, что бы веселее было устроить комодные игры, ведь уроки ловкости никому не повредят, неправда ли?

Формы работы комплексность ловкости, как физического качества, требует гармоничного развития всех её составных частей:

- ✓ координационных способностей;
- ✓ перестроение и/или переключение движений;
- ✓ двигательная точность;
- ✓ умение различать темп и амплитуду движений;
- ✓ прогнозирование положения движущегося предмета в момент времени;
- ✓ дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения;

- ✓ чувства равновесия: статическое, динамическое;
- ✓ совершенствования вестибулярного аппарата;
- ✓ "ловкой" быстроты;
- ✓ частоты движений;
- ✓ способность к изменению ритма;
- ✓ пространственное ориентирование;
- ✓ мышечное чувство;
- ✓ чувства времени и пространства;
- ✓ реакции: зрительно-моторные, переключение внимания.

Форма контроля знаний групповые, индивидуальные, ОФП, игры, мониторинг, домашнее задание

Раздел 3. Школа мяча

Цель: Научить выполнять игры и общеразвивающий комплекс упражнений с мячом

Тема 3.1 Ловля мяча. Передача мяча в парах

Теория Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практика Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч». Упражнение на расслабление.

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Тема 3.2 Отбивание мяча. Передача мяча в движении

Теория Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча.

Практика техника отбивания мяча от пола одной, двумя руками, передача мяча на месте преподавателю, друг другу в парах. «Катай мяч», «Ловишки с мячом», «Эстафета с мячами», «Передай мяч», «Бросить и поймать», «Свечки»

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Раздел 4. Школа гимнастической скакалки

Цель: Научить выполнять комплекс упражнений и игр со скакалками

Тема 4.1 Подвижные игры со скакалкой

Теория Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Увеличить выносливость. Улучшить координацию движений. Укрепить сердечно-сосудистую систему. Укрепить мышцы ног, рук, плеч, ягодиц и пресса.

Практика «Волк и семеро козлят» «Лягушки и цапля» «Разноцветные узоры» «Пауки и мухи» «Десятки» «Часы»

Формы работы групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр видеоуроков – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Раздел 5 Подвижные игры

Цель: Вырабатывать коммуникативные качества детей при игре в подвижные игры, умение общаться и работать в детском коллективе.

Тема 5.1 Подвижные игры под музыку

Теория Знакомство с новыми видами подвижных игр, учить воспринимать не только звуковые сигналы свисток, хлопки, топот, удары бубна, но и музыкальное сопровождение

Практика

Подвижная игра «Кто вперёд»

Под музыку дети бегут по кругу, когда пауза- занимают свободный обруч.

Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик"

(упражнение в равновесии - ведущий - "иголка", все остальные - "нитка", дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои места и стоят на одной ноге - "стойкий оловянный солдатик").

Подвижная игра "Волк в кругу":

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребии из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей. Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее - бег. (5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости)

Дыхательные упражнения: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вдох, руки поднять, 2 -выдох, руки опустить, расслабиться. (2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

Формы работы групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр видеоуроков – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Раздел 6. Игры народов мира

Цель: Знакомство и играми разных народов, умение общаться и работать в детском коллективе.

Теория Развитие кругозора детей, рассказ об играх других народов, привитие любви к разным национальностям, ценность сохранения традиций, толерантность.

Практика

- ✓ Литовская игра: квинта,
- ✓ Украинская игра: аисты,
- ✓ Таджикская игра: сафед - чубак,
- ✓ Туркменская игра: аксак - таук («хромая курица»),
- ✓ Белорусская игра: шпень,
- ✓ Латышская игра: балтени,
- ✓ Армянская игра: берд («крепость»)

Формы работы групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр видеоуроков – и практическую части: ОФП и игры;

Форма контроля знаний контрольные занятия, мониторинг, праздники, эстафеты, домашние задания

Спортивные праздники

Цель: способствовать развитию у участников тех или иных двигательных качеств, формированию у них таких положительных черт характера как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивная злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинение своих интересов интересам команды.

Организация и проведение:

- ✓ Сюжетно-конфликтные игр (предполагают соприкосновение с противником. Здесь имеет место активная борьба двух сторон (салки, перетягивание каната).
- ✓ Игр без вступления участников в соприкосновение с командой соперника. (Здесь они действуют согласованно между собой, но не могут оказать непосредственного влияния на изменение хода игры в другой команде (игры на площадке, разделённой средней линией).
- ✓ Игр- эстафет, в которых действия каждого участника проводятся в порядке очерёдности, имеют организованную направленность. («линейные игры», «встречные игры», «круговые игры»).
- ✓ Игр – поединков: «кто больше?», «кто сильнее?» и т. п., в которых соревнуются по очереди представители каждой команды или по несколько человек от команды.

Мероприятия познавательно-воспитательного характера

Цель: объединить усилия педагогов и родителей для развития познавательной деятельности, организация досуга воспитанников.

Организация и проведение тематических игровых программ, конкурсов, утренников.

Организация оздоровительных прогулок.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В данной программе использованы следующие методы и формы воспитания и обучения:

1) знания о физической культуре:

- ✓ Групповые и игровые формы работы.
- ✓ Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

2) физические упражнения:

- ✓ Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- ✓ Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- ✓ Игровые формы работы.

3) групповые и индивидуальные формы работы.

- ✓ Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Тематика программы охватывает различные аспекты физического воспитания:

- подвижные игры на развитие скорости: «Укради знамя», «Гуси – лебеди», «Шарик в ладони», Горелки с платком», «Горячее место», «Буйволы в загоне», «Кто быстрее к флажку»;
- подвижные игры на развитие ловкости: «Пустое место», «Салки», Курочки», «Таяк – зынды», «Через холодный ручей», «Кошка и мышка», «Кто дальше?», «Хлопушка»;
- подвижные игры на развитие внимания: «Что изменилось?», «Светофор», «Отгадай, чей голос», «А ну-ка повтори», «Угадай, что это», «Калабаса», «Брось подушку»;
- подвижные игры на развитие воображения: «Море волнуется»
- подвижные игры на развитие выносливости: «Рыба – кит», «Бег с платком», «Стой, олень!», «Слепой медведь»
- подвижные игры на развитие координации движения: «Кто самый меткий?», «Попади в цель»;
- конкурс – соревнование «Копилка подвижных игр»
- эстафеты с мячом
- беседы: по технике безопасности, «Подружись с утренней зарядкой», «Личная гигиена», «Спортивные упражнения – правильная осанка», «Закаливающие процедуры помогут тебе не бояться мороза», «Мифы Древней Греции о зарождении Олимпийских игр», «Игры народов мира», «Народные игры и современные спортивные игры», «Олимпийские игры», «Не зная броду – не лезь в воду».

Дополнительная общеразвивающая программа обеспечена методическими пособиями:

- ✓ методическая литература;
- ✓ картотека с подвижными играми;
- ✓ аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;
- ✓ иллюстрации по видам спорта

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивный инвентарь

- ✓ мячи разного диаметра и веса
- ✓ скакалки,
- ✓ гимнастические палки,
- ✓ гантели,
- ✓ фитбол мячи,
- ✓ кубики,
- ✓ кегли, кольцебросы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2016
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2017.
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2016.
6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
7. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2017.
10. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
11. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.
12. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2015.
13. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2018
15. Детский развлекательно-развивающий сайт "Кошки-Мышки".
16. Родительский клуб ДОМ
17. Занятия с детьми, дошкольное воспитание. Психологическое сопровождение развития ребенка, общие и индивидуальные консультации.
18. Созидание талантов Методики раннего развития детей.
19. Родительский тест
20. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Советы для родителей, которые хотят вырастить здоровых деток. Закаливание, купание, воздушные ванны. Родительский опыт.
21. В помощь родителям - BabyHelp Материалы для родителей
22. Детский образовательный портал kidportal.ru
23. Детский образовательный и развлекательный портал
24. Малыши. Воспитание и развитие дошкольников
25. Портал Детский сад.ру
26. Теремок: игры для малышей, мультики, загадки
27. Пуз-карапуз. Всё для детей и родителей.
28. ДЕТсад. Сайт для детей и взрослых
29. BABY-BEST.

Список для обучающихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Список для родителей:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1.

Памятка для обучающихся на период дистанционного обучения

**Спешим обратить ваше внимание, что дистанционное обучение – это не каникулы.
Образовательный процесс в объединении сохраняется.
Все занятия проходят согласно расписанию.
Мы разработали для вас максимально подробную инструкцию,
чтобы вы не испытывали трудности с этим процессом дистанционного обучения..**

1. Учащиеся в это время должны находиться дома, не должны собираться компаниями, не проводить вместе время, так как профилактические мероприятия по переходу на дистанционное обучение подразумевают не только отмену занятий в школах и учреждениях дополнительного образования, но и отмену массовых скоплений людей.
2. Учащиеся будут обучаться дома, получая информацию и выполняя задания средствами Интернет-технологий.
3. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.
4. Уточнить у педагога дополнительного образования платформы для дистанционного обучения, используемые в детско-подростковом клубе «Радуга»
5. Проверьте Вашу регистрацию на данной платформе.
6. Разместите расписание занятий и режим обучения на видном месте. Необходимо изучить обучающие ресурсы к занятию. Прочитать тему урока в текстовом формате, прослушать тему урока в аудио формате, изучить Интернет-ресурсы, просмотреть презентации и видео-файлы.
7. После изучения обучающих ресурсов к занятию (в соответствии с расписанием) необходимо выполнить задания.
8. Задания отправляются педагогу дополнительного образования. Выполненное задание можно отправить в формате:
 - ✓ текстового документа,
 - ✓ графического файла – фото или скан листа, написанного от руки,
 - ✓ архива файлов.
9. Отсутствие выполненного задания автоматически приравнивается к пропуску занятия.
10. При необходимости любому обучающемуся может быть оказана учебно-методическая помощь, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.
11. Старайтесь снижать вашу зрительную нагрузку при работе с компьютером в свободное от учёбы время.

Диагностика.**Гибкости**

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой-на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

Прогностическая (входная) диагностика

Объединение «Крепыши» 1 год обучения Группа

Дата проведения

	ФИ	Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку	Уметь по сигналу изменять направление движения	Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место	Умеет метать мяч и предметы, удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель	Умеет играть в спортивные игры (по возрасту)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Уровни оценки: Высокий уровень (В) Средний (С) Низкий (Н)

Текущая и итоговая диагностика

Объединение «Крепыши» 1 год обучения Группа _____

	ФИ	Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования		Умение прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать чувство равновесия, глазомер		Уметь по сигналу изменять направление движения		Умение бегать в медленном темпе в течение отведенного времени,		Умение ходить врассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию		Умение прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по одному	
		дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

Уровни оценки: Высокий уровень (В) Средний (С) Низкий (Н)

Входная диагностика

Объединение «Крепыши» 2 год обучения Группа _____

Дата проведения _____

	ФИ	Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку	Уметь по сигналу изменять направление движения	Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место	Умеет метать мяч и предметы, удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель	Умеет играть в спортивные игры (по возрасту)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Уровни оценки: Высокий уровень (В) Средний (С) Низкий (Н)

Текущая и итоговая диагностика

Объединение «Крепыши» 2 год обучения Группа _____

	ФИ	Умение самостоятельно провести подвижную игру		Умение прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать чувство равновесия, глазомер		Уметь по сигналу изменять направление движения		Умение бегать в медленном темпе в течение отведенного времени,		Умение ходить врассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию		Умение прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по одному	
		дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата	дата
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

Уровни оценки: Высокий уровень (В) Средний (С) Низкий (Н)

Приложение №4
от «23» августа 2022 г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПС «Содружество»

О.В. Колянко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«КРЕПЫШИ»**

*Возрастная категория – 5 - 7 лет
Срок реализации - 2 года
Педагог дополнительного образования
Петин Сергей Сергеевич
Год разработки: 2021 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Содержание программы	<p><u>Внесены изменения в содержание программы 1 года обучения:</u></p> <p><u>Тема 1.1.</u> В практике добавлены игры: <i>успей поймать, бери скорее, бабочки и стрекозы.</i></p> <p><u>Раздел 5.</u> Добавлены подвижные игры: <u>«Совушка»</u> Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать. Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько</p>

	<p>человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.</p> <p><u>«Бездомный заяц»</u></p> <p>Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.</p> <p>Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» – «охотником».</p> <p><u>«Лиса в курятнике»</u></p> <p>Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.</p> <p>Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры».</p> <p>На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».</p> <p><u>«Пробеги тихо»</u></p> <p>Цель: учить бесшумно двигаться.</p> <p>Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.</p> <p><u>«Самолеты»</u></p> <p>Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.</p> <p>Ход игры: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные</p>
--	--

движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

«Зайцы и волк»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Охотник и зайцы»

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

Тема 5.1 В практике добавлено:

«Найди пару»

Задачи:

- ✓ закреплять знания детей о различных цветах;
- ✓ учить детей действовать сообща, в коллективе;
- ✓ закреплять умение бегать с предметами в руках;
- ✓ учить детей согласовывать движения рук и ног;
- ✓ формировать положительные эмоции к подвижной игре и желание активно участвовать в ней.

Материалы: платочки или ленточки разных цветов.

Ход игры:

Педагог выкладывает разноцветные платочки и предлагает детям взять по одному. Потом говорит: «Ребята, давайте пойдем на прогулку!». Включается музыка, дети бегают по залу прыгают, размахивая платочком. По сигналу: «Найди пару!» (музыка

		<p>выключается), дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пару, взявшись за руки. Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p><u>«Не задень»</u> <u>Задачи:</u> учить детей ходить в колонне по одному; учить детей менять движение по сигналу, обходя и оббегая разложенные на полу предметы; учить детей действовать сообща; учить соблюдать правила игры; развивать память, внимание. <u>Материалы:</u> разноцветные кубики или кегли. <u>Ход игры:</u> Дети идут в колонне по одному друг за другом, по сигналу педагога: «Пошли гулять» (включается музыка), дети расходятся по всему залу между предметами (кубики или кегли); на сигнал: «Побежали» (темп музыки меняется), дети бегут между предметами, музыка выключается. Дети опять строятся в колонну по одному. Игра повторяется 2-3 раза. <u>Усложнение:</u> по мере освоения движений, дети должны строиться в колонну в определенном порядке, и после игры – найти свое место.</p> <p>Раздел 6. В практике добавлено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Башкирская игра: липкие пеньки, ✓ Бразильская игра: большая кошка, ✓ Татарская народная игра: маляр и краски <p><u>В содержание программы 2 года обучения</u> Тема 1.1. В практике добавлено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Пузырики</u> Обучающиеся делают глубокий вдох через нос, надуют «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза. ✓ <u>Насосик</u> Обучающиеся ставят руки на пояс, слегка приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза. ✓ <u>Говорилка</u> Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-ууу. ✓ <u>Самолёт</u> Под стихотворение, обучающиеся выполняют движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в
--	--	--

		<p>стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох) Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жужу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох) Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3 раза ✓ <u>Мышка и мишка</u> Под стихотворение, обучающиеся выполняют движения. У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох) У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш) Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза. ✓ <u>Ветерок</u> Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.</p> <p>Тема 4.1. В практике добавлены игры «Салки в кольце» «Я и моя тень»</p> <p>Раздел 6. В практике добавлено: ✓ Российская игра: большой мяч ✓ Удмуртская народная игра: ву мурт («водяной»)</p>
2.	Список литературы и информационных источников:	<p><u>В список для педагога добавлено:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Детские подвижные игры народов СССР / ред. Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 2018. - 239 с. 2. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 2018. - 240 с

	<p>3. Ситник, Б.А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Феникс, 2013. - 821 с.</p> <p><u>В список для родителей добавлено:</u></p> <p>1. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2018. - 580 с.</p>
--	---

Приложение №5
от «5» июня 2023 г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колянко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«КРЕПЫШИ»**

*Возрастная категория – 5 - 7 лет
Срок реализации - 2 года
Педагог дополнительного образования
Петин Сергей Сергеевич
Год разработки: 2021 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников:	<p><u>Из списка для педагога удалено:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.4. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.5. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2015. <p><u>В список для педагога добавлено:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Детские подвижные игры народов СССР. «Просвещение», 20212. Гусева Т.А. Картотека сюжетных картинок. Выпуск 14. Подвижные игры. Детство- пресс, 2021.3. Губа В.П. Основы двигательного развития детей

		дошкольного возраста. Физкультура и спорт, 2014. 4. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. Детство-пресс, 2012.
--	--	--