Управление образования администрации Озерского городского округа Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дворец творчества детей и молодёжи»

РЕКОМЕНДОВАНА

педагогическим советом

от 26.08.2023 г. протокол №2

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

от 31.08.2023г. № 206/01-06

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Здоровый мяч»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная Возраст обучающихся: 5-10 лет

Срок реализации программы: 1 год/144 часа

 Уровень освоения: ознакомительный

Форма реализации: очная

 Ирина Борисовна Компаниец

 педагог дополнительного образования

Озерск 2007

# Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс основных характеристик программы |  |
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебный план | 6 |
| Содержание учебного плана | 7 |
| Комплекс организационно-педагогических условий |  |
| Условия реализации программы | 10 |
| Методические материалы | 10 |
| Формы аттестации | 12 |
| Оценочные материалы | 13 |
| Календарный учебный график | 15 |
| Характеристика адресата программы | 16 |
| Воспитательная работа | 17 |
| Список использованных источников и литературы | 19 |
| Приложение. Вариативный учебный план | 22 |

**Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка**

*Краткая характеристика.* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый мяч» разработана в соответствии с содержанием методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Характеристика программы:

* вид программы: модифицированная;
* вид деятельности – физкультурно-оздоровительный;

Физические упражнения в оздоровительных целях были системой подготовки к взрослой жизни ребёнка ещё в Древней Греции и Римской империи. В Спарте и Афинах каждый ребёнок с 7 лет занимался гимнастикой и фехтованием, верховой ездой, плаванием, бегом, а с 15 лет – борьбой и кулачным боем. В России история создания отечественной системы физического воспитания восходит к реформам Петра I, направленным на развитие просвещения, науки, культуры и физической культуры правящего класса. В частности, физическое воспитание было введено в качестве обязательного предмета в военных и некоторых гражданских учебных заведениях. В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают разнообразные программы для укрепления здоровья обучающихся, к такой программе относится и фитбол гимнастика.

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Впервые фитбол появился в 50-е годы ХХ века. Первоначально названный как «швейцарский мяч», несмотря на свое название, фитбол был изобретен в Италии в 1963 году итальянским производителем пластмасс инженером Аквилино Косани. Он внедрил в производство новую технологию изготовления прочных мячей большого диаметра. Это была всего лишь игрушка, носившая название «Гимнастик». Швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах впервые применила фитбол для лечения больных церебральным параличом. А уже в 80-х годах ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. Хотя фитболы и имеют итальянское происхождение, но американские физиотерапевты сначала засвидетельствовали их использование в Швейцарии, и именно это стало началом рождения «швейцарского мяча». Швейцария была первой страной, которая изобрела гимнастику на большом мяче. В различных странах оздоровительные программы по использованию гимнастических мячей большого диаметра отличаются не только названиями (Swiss-Ball, Resist-a-Ball, Bodyball, Fit-Ball), но и методиками. Учебно-оздоровительный центр «Фитбол» в Москве в 1996 году первым в России начал проводить оздоровительные тренировки с использованием фитболов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей по фитбол - гимнастике «Здоровый мяч» составлена в соответствии с нормативными требованиями федерального и муниципального уровня, рекомендациям методической службы МБУ ДО «ДТДиМ», требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 и реализуется с 2007 года. Разработана программа, как социальный заказ родителей и детей, согласно современным условиям дополнительного образования. В программу включены: воспитательная работа, проектная деятельность и профориентационная работа.

*Актуальность* данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Фитбол гимнастика привлекает, прежде всего, своей доступностью. Фитбол гимнастикой можно заниматься с 3 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе. Выполнение упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Фитбол гимнастика разносторонне воздействуют на организм. Упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности. Использование упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (обручи, мячи, скакалки и т.д.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровый мяч» составлена на основе анализа программ: ДООП «Фитбол – гимнастика» Ткачева Ю.В. (Санкт-Петербург, 2018 г.), ДООП по фитбол гимнастике Баталову А. В. (г. Ижевск, 2019 г). В практической части программы использован и структурирован личный опыт педагога дополнительного образования за несколько лет, имеющего продуктивные результаты своей работы.

*Отличительной особенностью программы* является то, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам фитбол гимнастики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии.

Необходимость учёта возрастных и индивидуальных особенностей является важной закономерностью обучения и воспитания программы. Программой учитываются психофизические, музыкально-двигательные и художественно- творческие способности обучающихся, а также их возраст.

*Объём и срок освоения* содержания программы – 144 часа (4 часа в неделю) в течение 1 года.

Набор детей в коллектив проводится в конце летних каникул и в начале учебного года. В коллектив принимаются все желающие дети, интересующиеся данным видом физкультурно-оздоровительного направления, допущенные по медицинским показаниям, на основании заявления родителей / законных представителей ребенка и справки от врача.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во детей вгруппе | Периодичность в неделю | Продолжительность занятий | Кол-во часов внеделю | Кол-во часов вгод |
| 1 | 10человек | 2занятия | 2академический час | 4часа | 144часов |

Периодичность и продолжительность занятий, общее количество часов, количество часов и занятий в неделю регламентированы нормативно-локальным актом учреждения 1. Более подробное распределение часов в течение учебного года отражено в календарном учебном графике 2 программы, который корректируется, согласно общему расписанию занятий в учреждении.

*Форма организации образовательного процесса –* очная, групповая (на основании локально-нормативных документов учреждения, регламентирующих образовательную деятельность 3).

*Цель программы:* формирование у обучающихся жизненно важных умений и навыков двигательной активности на занятиях фитбол гимнастикой.

*Задачи:*

*Личностные:*

* формировать коммуникативные качества личности;
* воспитывать трудолюбие, ответственность и дисциплинированность.

*Метапредметные:*

* мотивировать обучающихся к занятиям физической активностью, к здоровому образу жизни.

*Предметные:*

* формировать знания, умения и навыки, в объеме содержания программы, необходимые для постижения основ фитбол гимнастики.

*Планируемый результат программы:*

*Личностные:*

* развитие трудолюбие, ответственность, дисциплинированность.

*Метапредметные:*

* мотивация обучающихся к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

*Предметные:*

* приобретение начальных знаний, умений и навыков в области фитбол гимнастики.

1 Положение о режиме занятий

2 Календарный учебный график – стр.

3 Положение о формах получения образования

# Содержание программы

**Учебный план4**

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Форма контроля |
| всего | Из них: |
| теория | практика |
| Раздел 1. Вводная часть. |
| 1. | Вводное занятие. ТБ.История фитбол гимнастики. | 1 | 1 | - | Беседа. |
| 2. | Профессиональнаяориентация. | 1 | 1 | - | Беседа.Просмотр видео. |
| Раздел 2. Оздоровительный. |
| 3. | Элементы из лечебной физкультуры для детей. | 40 | 2 | 38 | Практическое занятие. Наблюдение. |
| Раздел 3. Основной. |
| 4. | Физическая подготовка(с элементами ДОТ). | 30 | 2 | 28 | Практическое занятие. Наблюдение.Зачётное занятие**.** Онлайн/видео - занятие |
| 5. | Специальнаяфизическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Практическое занятие. Наблюдение.Зачётное занятие**.** Онлайн/видео - занятие |
| 6. | Основы фитбол гимнастики | 40 | 2 | 38 | Практическое занятие. Наблюдение.Зачётное занятие**.** |
| Раздел 4. Подведение итогов. |
| 7. | Промежуточнаяаттестация (декабрь) | 1 | 0,5 | 0,5 | Зачётное занятие/тестирование. |
| 8. | Промежуточнаяаттестация (май – по итогам учебного года) | 1 | 0,5 | 0,5 | Зачётное занятие/тестирование. |
| 9. | Всего: | 144 | 11 | 133 |  |

4 В содержании учебного плана могут быть изменения на период карантина или актированных дней

# Содержание учебного плана.

**Раздел 1.** Вводная часть.

**Тема 1.** Вводное занятие. ТБ. История фитбол гимнастики.

Знакомство с детьми. Беседа о правилах дорожного движения, соблюдения мер противопожарной и антитеррористической безопасности, а также по охране здоровья и жизни детей. Правила поведения в кабинете, филиале. Форма одежды на занятиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Основные ошибки при занятиях физической культурой и фитбол гимнастикой. Общие гигиенические требования к обучающимся (режим дня, отдыха, сна, гигиена одежды, обуви и т.д.).

История фитбол гимнастики.

Инструкция по ТБ.

Контроль. Беседа. Презентация. Просмотр видео.

**Тема 2.** Профессиональная ориентация.

Практика. Просмотр видеоролика на тему профессий на сайте zeroplus.tv.

Обсуждение просмотренного материала. Контроль. Беседа. Просмотр видео. **Раздел 2.** Оздоровительный.

**Тема 3.** Элементы из лечебной физкультуры для детей.

Теория. Знакомство с элементарными терминами анатомии: мышцы, связки, суставы, части тела.

Практика. Комплексы упражнений для позвоночника, стоп, суставов рук и

ног.

Контроль. Практическое занятие. Наблюдение.

**Раздел 3.** Основной.

**Тема 4.** Физическая подготовка (с элементами ДОТ).

Теория. Техника безопасности на занятии фитбол гимнастики.

Знакомство с элементарными терминами анатомии: мышцы, связки, суставы, части тела. Подготовка занимающихся к сдаче нормативов; разучивание комплексов упражнений для рук, для ног, для шеи и туловища, развивающие силу, гибкость, ловкость и выносливость, прыжки. Упражнения и техники.

Практика. Комплексы упражнений с предметом (мяч, скакалка, утяжелители, эластичная лента) и без предмета.

Упражнения для ног: приседания (ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без). Отведение ног в сторону, вперед, назад с утяжелителями и без. Выпады вперед, назад, в сторону. Махи ногами с утяжелителями и без. Ходьба выпадами, «гуськом».

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади (отжимания).

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц живота.

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Кардионагрузка: быстрая ходьба; бег; различные виды прыжков. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости. Применение более сложных упражнений и увеличение количества подходов и повторений.

Контроль. Практическое занятие. Наблюдение. Зачётное занятие.

Онлайн/видео – занятие.

**Тема 5.** Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения определенных упражнений.

Практика. Выполнение упражнений со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентация в пространстве (гимнастические палки, координационная лестница).

Упражнения для развития специальных физических качеств:

* максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища; приседания с партнером, в парах, с отягощением;
* удержание статических положений с весом;
* гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, индивидуальные, в парах и группах;
* координационной сложности и вестибулярной устойчивости: сохранение равновесия и балансирования;
* упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук. ног, туловища;
* упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Контроль. Практическое занятие. Наблюдение.

**Тема 6**. Основы фитбол гимнастики.

Теория. ТБ при выполнении элементов фитбол гимнастики. Знакомство с основными понятиями фитбол гимнастики и техникой исполнения: перекат, кувырок вперёд, кувырок назад, «мостик», стойки на руках, «колесо», «берёзка»,

«лодочка», «коробочка», «маховое колесо», «колесо на одной руке», «колесо на локтях», «стойка на локтях», «стойка на голове».

Практика. Разучивание и отработка движений основного комплекса фитбол гимнастики.

Контроль. Практическое занятие. Наблюдение. Зачётное занятие.

**Раздел 4.** Подведение итогов.

**Тема 7.** Промежуточная аттестация.

Определение уровня подготовленности обучающихся. Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в первом полугодии.

Промежуточная аттестация проводится согласно положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Успешность освоения программы определяется по итогам аттестации обучающихся и результатам участия в конкурсных мероприятиях.

Контроль. Зачётное/открытое занятие. Тестирование.

**Тема 8.** Промежуточная аттестация по итогам учебного года.

Определение уровня подготовленности обучающихся. Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по завершению её освоения.

Итоговая аттестация проводится согласно положению о текущем контроле успеваемости.

Успешность освоения программы определяется по итогам аттестации обучающихся и результатам участия в конкурсных мероприятиях.

Контроль. Зачётное/открытое занятие. Тестирование.

# Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта.

Педагог-психолог принимает участие в проектировании образовательной среды: занятий, воспитательных мероприятий, консультаций и других форм.

*Материально-техническое обеспечение:* спортивный зал Новогорненского филиала МБУ ДО «ДТДиМ» - «Дружба», ул. 8 Марта, 1, отвечающий требованиям СанПиНа, с раздевалками.

Оборудование: зеркала, гимнастические коврики, резиновые мячи, скакалки, гимнастические палки, аудио-оборудование (портативная колонка).

Информационное обеспечение реализации программы:

* адрес электронной почты;
* сайт МБУ ДО «ДТДиМ»;
* чаты в мессенджере Viber;
* группа коллектива в социальной сети ВКонтакте.

# Методическое материалы

Перечень *образовательно-методического комплекса:*

* дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровый мяч»;

* литература и информационные источники по анатомии и спорту;
* аудиотека музыкального сопровождения;
* портфолио коллектива (видеоролики, дипломы, грамоты, результативность участия в конкурсных мероприятиях различного уровня);
* методические разработки занятий.

Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого обучающегося, качество знаний формируется в системе, индивидуализация обучения осуществляется через дифференцированный подход.

Педагог уделяет особое внимание созданию стимулов, формирующих мотивацию детей к занятиям. К ним относятся: расширение содержания образовательного процесса; создание и поддержание творческой обстановки в коллективе; организация воспитательной деятельности. Одной из форм планирования является алгоритмизация, которая дает возможность эффективно использовать метод срочной информации, моделирование педагогических действий, а также различные технические средства обучения.

*Формы организации занятий:* тренировочные занятия, круговые тренировки, практические занятия, творческие задания, зачётные занятия. Основной формой обучения в творческом объединении является занятие.

При обучении техническим элементам фитбол гимнастики применяются методы:

* словесный (команда, объяснение, замечание);
* метод показа (зеркальный, показ спиной, акцентируемый показ);
* метод целостного разучивания упражнения;
* метод расчлененного разучивания упражнения.

При обучении комбинациям двигательных действий используются:

* метод добавления движений;
* соединительный метод.

Данная программа базируется на основных дидактических принципах обучения. Ведущим является принцип систематичности. Систематическое и непрерывное воздействие на организм в процессе занятий фитбол гимнастикой обеспечивает положительную динамику функциональных изменений в организме.

Принцип постепенного повышения аэробной нагрузки важен для обеспечения адаптации организма к ритму выполнения упражнений.

Учитывается тот факт, что усваивают упражнения обучающиеся по- разному, поэтому особое значение уделяется соблюдению принципа индивидуального подхода к каждому воспитаннику. Подбор упражнений осуществляется с учетом индивидуальности обучающихся, их предшествующего двигательного опыта, физической подготовленности, состоянию опорно- двигательного аппарата. Этого требует также принцип доступности.

Основные принципы оздоровительной тренировки:

1. Не «навреди».
2. Принцип доступности.
3. Принцип половых различий.
4. Принцип возрастных изменений. Педагогические технологии:
* групповые технологии для творческих заданий;
* информационно-коммуникационная технология для предъявления теоретической учебной информации;
* здоровье сберегающая технология.

Таблица 3

Алгоритм учебного занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Этапы занятия | Время выполнения |
| 1. | Подготовительная часть:* Разминка
 | 10 минут |
| 2. | Основная часть: Разучивание нового материала/отработка изученного материала | 30 минут |
| 3. | Заключительная часть: Растяжка, упражнения на расслабление. | 5 минут |
| 4. | Итого: | 45 минут |

# Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации, согласно положению учреждения о промежуточной аттестации:

* педагогическое наблюдение за выполнением практического задания обучающимися;
* зачётное занятие;
* открытое занятие;
* тестирование.

Содержание аттестации определяется педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с диагностическим инструментарием. Итоги аттестации являются основанием для определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы за отчётный период. Аттестация проводится два раза в год: в декабре и мае текущего учебного года. Итоги аттестационных процедур оформляются педагогами в виде протоколов.

*Критерии оценки предметных результатов*:

* уровень теоретической подготовки: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора в данной образовательной области, свобода восприятия теоретической информации, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
* уровень практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свобода владения специальным оборудованием и оснащением, качество выполнения практического задания, технологичность практической деятельности.

*Критерии оценки личностных результатов*: формирование мотивации к занятиям, наличие мотивации к занятиям, участие в воспитательных мероприятиях.

*Критерии оценки метапредметных результатов*: уровень развития регулятивных, познавательных и коммуникативных способностей обучающегося. Каждый критерий оценивается по трём уровням: средний, выше среднего,

высокий. Параметры оценки знаний, умений и навыков:

* высокий уровень: ребенок легко ориентируется в изученном материале, умеет применять полученные знания на практике; выполняет изделия декоративно-прикладного творчества качественно, аккуратно;
* выше среднего: ребенок легко ориентируется в изученном материале, но иногда допускает неточности, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении сложных работ; практические работы не всегда удачны, допускает небрежность в их изготовлении и оформлении;
* средний уровень: ребенок плохо ориентируется в изученном программном материале, не умеет применять полученные знания на практике, работы выполнены небрежно и не соответствуют возможностям ребенка.

Таблица 5

Карта промежуточной аттестации

**Оценочные материалы**

Диагностическая карта личностных качеств

Таблица 6

13

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | № |
|  | ФИО |
| + | С лёгкостью находит общий язык со сверстниками и педагогом | Коммуникативные качества |
|  | Общение со сверстниками и педагогом даётся с трудом |
| + | Пунктуальность, во время занятий не шумит, проявляетвнимательность и вовлеченность в | Дисциплинированн ость |
|  | Систематически опаздывает на занятия, нарушает тишину,отвлекает других, невнимателен, отсутствует интерес к занятиям |
| + | Выполняет все поручения и д/з в срок, ответственно и бережно относиться к своим вещам, | Ответственность |
|  | Не выполняет поручения и д/з. Прогуливает занятия.Безответственное отношение к своим вещам и окружающемупространству. |
| + | Проявляет любовь к труду, стремление, много и усердноработать. Проявляет упорство в достижении цели. | Трудолюбие |
|  | Проявляет лень и пассивность. Не готов приложить усилие вдостижении цели. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Высокий % | Выше среднего % | Средний % | Средний показатель по критерию | 3. | 2. | 1. | № |
|  |  |  | КритерииФИО |
|  |  |  |  |  |  |  | Знания правил ЗОЖ | Метапредметные |
|  |  |  | Участие в мероприятиях |
|  |  |  | Итого% |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Коммуникативныекачества | Личностные |
|  |  |  |  |  |  | Дисциплинированность |
|  |  |  |  |  |  | Ответственность |
|  |  |  |  |  |  | Трудолюбие |
|  |  |  | Итого% |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Теория | Предметные |
|  |  |  |  |  |  | Практика |
|  |  |  | Итого% |  |  |  |  |

Оценочные материалы для исследования метапредметных результатов. Кроссворд на знание правил ЗОЖ.

Оценочные материалы для исследования предметных результатов программы.

*Формы и методы оценки результатов обучения*.

* Практический тест по разделу «Музыкальные занятия».
* Групповое/индивидуальное собеседование на знание танцевальных терминов.
* Практические задания.

Таблица 7

Критерии оценки знаний и умений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды работы | Низкий уровень(1 балл) | Средний уровень(2 балла) | Высокий уровень(3 балла) |
| Практический тест«Музыкальная грамота» | Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальномразмере. | Двигаетсяритмично, путается в знанияхмузыкального размера. | Двигается ритмично, учитываяхарактер музыки; легко определяет музыкальныйразмер. |
| Контрольный срез на знание танцевальных терминов. | Не знает танцевальной терминологии. | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение напрофессиональном языке. | Знает танцевальную терминологию, свободнообщается напрофессионально м языке. |
| Промежуточная/ито говая аттестация. Открытое занятие | Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполненииупражнений. | Правильно исполняет ритмическиедвижения, но имеет небольшиезамечания при исполнении упражнений. | Имеет высокие навыки выразительного движения,музыкально- ритмической деятельности.Не имеетзамечаний приисполнении упражнений. |

14

# Календарные учебные графики

Календарный учебный график на первое полугодие 2023/2024 учебного года5

Таблица 8

|  |
| --- |
| Период обучения: с 01.09.2023 по 30.12.2023 |
| Форма занятия | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Кол-ворабочих недель | Кол-во часов |
| 01-03 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-01 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-03 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |  |
| 1 группы | Контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 | 51 |
| Практика | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2,5 |
| Теория |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 0,5 |
| Аттестацияобучающихся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Занятия, непредусмотренн ые уч. планом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примечание | набор детей |  |  |  |  |  |  |  | 04-05 пр.д. | 06 пр.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

5 Календарно-учебный график составлен из расчета на 1 группу детей. Годовая учебная нагрузка по программе – 108 часов.

Календарный учебный график на второе полугодие 2023/2024 учебного года

Таблица 9

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период обучения: с 10.01.2024 по 31.05.2024 |
| Форма занятия | январь | февраль | март | апрель | май | Кол-во рабочих недель | Кол-во часов |
| 09-14 | 15-21 | 22-28 | 29-04 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 26-03 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |
| 1 группы | Контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 | 57 |
| Практика | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2,5 |
| Теория |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |
| Аттестацияобучающихся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Занятия, не предусмотрен ные уч.планом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примечание | 01.01-09.01пр.д |  |  |  |  |  | 23.02-24.02 пр.д. |  | 08.03 пр.д. |  |  |  |  |  |  |  | 29.04 -1.05 пр.д | 09 -пр.д |  |  |  |  |  |

# Характеристика адресата программы

Младший школьный возраст (7-9 лет).

Все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения) – таковы особенности психического развития детей 7- лет.

Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому я чередую движения у станка с движениями по кругу. Прозанимавшись в школе несколько часов, дети утомляются и на занятиях по танцу они получают эмоциональную, психологическую разрядку.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений.

Это пик развития гибкости и быстроты.

9-10 лет — «расцвет» аэробных возможностей. В детском организме происходит интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей, дифференцировка степени мышечных усилий, интегральная оценка пространственно-временных характеристик, улучшение чувства ритма. Происходит снижение относительного содержания подкожного жира, пропорции тела становятся похожи на пропорции взрослого человека. Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов. Мышцы эластичны и богаты водой. Изменения в органах и системах (мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

# Воспитательная работа

Цель воспитательной работы в рамках программы заключается в создании благоприятных условий для формирования и раскрытия творческой индивидуальности личности ребёнка, формирования сплоченного детского коллектива.

Воспитательная работа строится на основании следующих подходов.

Комплексный подход: приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни, доброте, прекрасному, миру творчества.

Деятельностный подход: целостное развитие каждого ребенка любого возраста посредством игр, экспериментирования, предметной деятельности.

Средовой подход: создание необходимой образовательной среды, направленной на всесторонне развитие и воспитание личности ребёнка.

Традиционные формы воспитательной работы: мастер-классы; праздники для детей и родителей.

Таблица 10 Примерный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Датапроведения | Название мероприятия | Содержание |
| 1. | сентябрь | Встреча с родителями | Организационное собрание. Разговоро планах на новый учебный год. |
| 2. | сентябрь | «Мой безопасный путь» | Занятие по ПДД. |
| 3. | октябрь | «Психологический клуб» | Психологические игры/беседы наразную тематику (сплочение, взаимодействие в команде и т.п.) |
| 4. | октябрь | «Безопасныйсветлячок» | Мастер-класс по изготовлениюсветоотражающих элементов (ПДД). |
| 5. | ноябрь | «Психологический клуб» | Психологические игры,беседы на разную тематику (сплочение,взаимодействие в команде и т.п.) |
| 6. | декабрь | «Новогоднее занятие» | Тематическое новогоднее занятие |
| 7. | январь | «НОЛЬ ПЛЮС» | Просмотр тематического видео на сайте zeroplus.tv с последующимобсуждением. |
| 8. | февраль | «23 февраля» | Чаепитие, посвящённое Днюзащитника отечества. |
| 9. | март | «8 марта» | чаепитие, посвящённое празднику 8марта. |
| 10. | апрель | «НОЛЬ ПЛЮС» | Просмотр тематического видео на сайте zeroplus.tv с последующимобсуждением. |
| 11. | май | «Психологический клуб» | Психологические игры,беседы наразную тематику (сплочение, взаимодействие в команде и т.п.) |
| 12. | май | «Мы – молодцы» | Чаепитие по окончанию учебногогода |

# Список использованных источников и литературы

*Нормативно-правовые документы*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
5. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) от 23.10.2017г.

№01/14380-17- 32 «Об электронном обучении, дистанционных образовательных технологиях при реализации основных образовательных программ и/или дополнительных образовательных программ»

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г.

№996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении СП 2.4.3648-20

«Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыхаи оздоровления детей и молодёжи»

1. Приказ Минтруда России от 05.05.2018г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018г. №52016)
2. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 14.08.2020г. №01/1739 «Об утверждении Концепции организационно- педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области»
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения РФ от 03.09.2019г.

№467

*Методические рекомендац*ии:

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. [Электронный ресурс] / Любовь Николаевна Буйлова. - Режим доступа: [https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova\_2015.pdf?ysclid=lgndg1buas169468](https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova_2015.pdf?ysclid=lgndg1buas169468890) [890](https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova_2015.pdf?ysclid=lgndg1buas169468890) - (Дата обращения: 20.04.2023г.).
2. Кулакова, Н.В. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом нозологических групп: нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, умственная отсталость (интеллектуальные нарушения)/Е.В. Кулакова, М.М. Любимова. – М.:РУДН, 2020. – 60с. –ISBN978-5-209-10446-9. – Текст: непосредственный
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (проект) / Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования» / сост. И.Н. Попова, С.С. Славин. - М., 2015
4. О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ: письмо Министерства просвещения РФ от 01.08.2019г. №ТС-1780/07
5. Письмо Министерства просвещения РФ №АБ-3924/06 от 30.12.2022г.

«Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ОВЗ и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ»

1. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
2. Письмо Минпросвещения РФ от 01.08.2019г. №ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»
3. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности [Электронный ресурс]: методические рекомендации / авт.-сост.: А.В. Кисляков, Г.С. Шушарина. – Челябинск: ЧИППКРО, 2018 – 64 с.
4. Ястребова, Г.А. Методические рекомендации по разработке и адаптации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (по уровням освоения программы/Г.А. Ястребова, Ю.С. Богачинская, Е.В. Кулакова; под ред. М.А. Симоновой. – М.: РУДН, 2020.- 67с.

*Инструкции*:

1. Инструкция по документационному обеспечению деятельности администрации Озерского городского округа, утверждённая постановлением №1 от 09.01.2013г.

*Список информационных источников и литературы для педагога:*

1. Серия «Музыка для школьников» Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» учебно-методическое пособие для педагогов Издательство «ООО Гном-пресс» 03.02.2000 г.
2. Подольска Е.И. профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», - 2009. – 80 стр.
3. Дан О. Д17 Пилатес — гимнастика звезд. — СПб.: Питер, 2007. — 192 с.: ил. — (Серия «Красивое тело»).
4. Бекина С.И. Комова Т.П. «Музыка и движение», 2001 г
5. Смолевский В.М., Курысь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
6. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М.,1981.
7. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».

*Интернет-ресурсы:*

1. Канал YouTube: [https://www.youtube.com/@sportschool5](https://www.youtube.com/%40sportschool5)
2. Канал YouTube: [https://www.youtube.com/@Kristi\_matskevich](https://www.youtube.com/%40Kristi_matskevich)
3. Группа в ВК: <https://vk.com/biomehanica_deti>
4. Журнал[:file:///C:/Users/McKnight/AppData/Local/Temp/Rar$DIa0.596/](file://localhost/C%3A/Users/McKnight/AppData/Local/Temp/Rar%24DIa0.596/MagazineDANCE-new.pdf) [MagazineDANCE-new.pdf](file://localhost/C%3A/Users/McKnight/AppData/Local/Temp/Rar%24DIa0.596/MagazineDANCE-new.pdf)

*Список источников информации и литературы для обучающихся*

1. [Полезные ресурсы и литература по фитнесу | Педагогический колледж](https://vk.com/topic-191175_23467469) [фитнеса - фитнес-обучение | ВКонтакте](https://vk.com/topic-191175_23467469) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://vk.com/topic-191175_23467469>. – (Дата обращения: 17.03.23).
2. Сергеев Б.Ф., Энциклопедия серия «Я познаю мир». Тайны человека, Москва, 2004 г.
3. Энциклопедия для детей: Спорт. Москва. 2001 г.

*Для педагога*

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДО: Практические материалы. Воронеж, 2012.
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДО. СПб, Детство – пресс, 2012.
3. Никишина И.В. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДО. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М., Планета, 2012.
4. Оздоровительная работа в ДО. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в ДО. Конспекты занятий. М.: Мозаика - синтез, 2011.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов ДО. М.: Мозаика - синтез, 2009.
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в ДО. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 7-10 лет. М.: Мозаика - синтез, 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в ДО для детей 6-10 лет. М.: 2008.
9. Физическое воспитание детей 6-10 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой / авт.-сост. Т.Г. Анисимова. Волгоград, 2010.

*Интернет-ресурсы*

1. Национальный проект «Образование» <https://edu.gov.ru/national-project>
2. Региональный проект "Успех каждого ребенка" <http://minobr74.ru/programs/edunatproject/40>
3. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации /Электронный ресурс/. - Режим доступа Web: http://минобрнауки. РФ.
4. Сайт Как подготовить ребенка к школе /Электронный ресурс/.- Режим доступа: [http://sedova.ucoz.net/publ/stranica\_dlja\_roditelej/](http://sedova.ucoz.net/publ/stranica_dlja_roditelej/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20).

*Список литературы для детей.*

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников, М.-2008г.

2. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2007.

# Вариативный учебный план 6

Приложение 1

Таблица 11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Содержание | Дистанционные образовательные технологии | Количество часов | Формаконтроля |
| Всего | Из них |  |
| Теория | Практика |
| Физическая подготовка (детский фитнес) | Онлайнзанятие/видео-занятие (в записи)/ просмотрвидеоматериала на Youtube | Прямой эфир в группе в ВК. Ссылка на видео в гугл диск [https://www.google.com/intl/ru](https://www.google.com/intl/ru_ru/drive/)[\_ru/drive/](https://www.google.com/intl/ru_ru/drive/)Ссылка на видео YouTube <https://www.youtube.com/> | 6 |  | 6 | Онлайн/видео- занятие |
| Стрейчинг | Онлайнзанятие/видео-занятие (в записи)/ просмотрвидеоматериала на Youtube | Прямой эфир в группе в ВК. Ссылка на видео в гугл диск [https://www.google.com/intl/ru](https://www.google.com/intl/ru_ru/drive/)[\_ru/drive/](https://www.google.com/intl/ru_ru/drive/)Ссылка на видео YouTube <https://www.youtube.com/> | 6 |  | 6 | Онлайн/видео- занятие |
|  |  | ИТОГО | 12 |  |  |  |

6 Вариативный учебный план на период карантина или актированных дней