

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 30.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 246 от 30.05.2025 г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Тропинка здоровья»

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет

Срок освоения: 2 года

Разработчик: Проворнова Александра Михайловна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Образовательная программа «Тропинка здоровья» представляет собой подготовительный модуль (подготовительный этап) комплекса дополнительных общеразвивающих программ «Художественная гимнастика» и «Художественная гимнастика и грация». Программа реализуется как платная дополнительная образовательная услуга в течение 2 лет, возраст учащихся 4 - 7 лет.

Направленность: социально-гуманитарная.

Программа разработана в соответствии с государственной политикой РФ, запросов современного общества, отраженных в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах ОУ, Уставе ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга и др.).

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г., Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие — это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшения координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст — это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Отличительные особенности программы

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом образовательном учреждении для детей дошкольного возраста благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и педагога.

Адресат программы Данная программа предназначена для детей в возрасте 4 - 7 лет. Система набора детей в группу – по желанию. Принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий танцами и гимнастикой (необходима справка педиатра об отсутствии противопоказаний).

Дети занимаются по 1 часу два раза в неделю.

Условия реализации программы:

Условия набора и формирование групп

На 1-ый год обучения принимаются дети в возрасте 4-5,5 лет после собеседования с педагогом. При приеме детей на обучение заключается договор с родителями (законными представителями) об оказании платных образовательных услуг (индивидуальный договор исполнителя и заказчика).

Группы формируются по возрастному принципу:

- 1-й год обучения - 4-5,5 лет,
- 2-й год обучения - 5,5-7 лет

Наполняемость групп:

- 1-й год обучения - не более 15 человек;
- 2-й год обучения - не более 15 человек;

Занятия начинаются по мере комплектования групп.

Продолжительность образовательного процесса - 2 (два) года.

Объем образовательного процесса - 144 часа.

Уровень освоения программы общекультурный

Формы обучения (организации деятельности) и виды (формы проведения) занятий по программе:

- по количеству детей, участвующих в занятии: в программе предусмотрена работа со всем коллективом (организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно: репетиция, постановочная работа, концерт), работа в малых группах по заданиям (совместные действия, взаимопомощь) и индивидуально при обсуждениях и анализе работы учащегося (работа с одаренными детьми, отработка определенных навыков, коррекция);
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
 - а) традиционные – беседа, самостоятельная работа, репетиция, проблемное занятие, дискуссия, мастер-класс, игра, экскурсия, творческий отчет, фестиваль, зачет и т.д.;
 - б) нетрадиционные – взаимообучение, наставничество, занятия-творчество;
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Способы организации учащихся на занятии

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный		

Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством педагога	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие педагога и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой		
Педагог разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности педагога контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
Индивидуальный		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
Посменный		
Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
Поточный		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проходят по определенной схеме и состоит из 3-х частей.

Вводная часть

10 мин. для групп 1 и 2 года обучения

Выполняются подготовительные упражнения, содержание которых зависит от запланированного материала и состояния учащихся. Нагрузка в этой части не должна вызывать утомление.

Основная часть

25 мин. для групп 1 и 2 года обучения.

Решаются задачи, связанные с разучиванием нового материала, развитием двигательных (физических) качеств, укрепления здоровья. Сложные двигательные действия осваиваются в начале, а затем закрепляется ранее пройденный материал

Заключительная часть

5 мин. для групп 1 и 2 года обучения.

Выполняются упражнения на растяжку и силу мышц, связок, общей физической подготовке. Упражнения выполняются в медленном темпе с правильным дыханием.

С целью развития творческой активности и гармонического развития, дети привлекаются к показательным выступлениям на праздниках, конкурсах, массовых мероприятиях и отчетных концертах.

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи

Воспитательные:

- сформировать морально-волевые качества ребёнка, такие как: терпение, настойчивость, помогающие адаптироваться в современном обществе;
- воспитать чувство ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитывать культуру поведения в обществе;
- сформировать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- способствовать формированию правильной осанки;
- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении профилактических и гимнастических упражнений;
- укрепить здоровье и повысить общую выносливость;
- сформировать двигательную культуру (развивать силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, пространственную ориентировку, гибкость, равновесие)

Обучающие:

- познакомить с важностью занятий, направленных на формирование правильной осанки;
- познакомить с понятиями «правильная осанка», «правильная походка»;
- познакомить с упражнениями профилактики осанки и плоскостопия;
- познакомить с правильными двигательными навыками и правильными привычками в повседневной жизни;
- обучить приемам правильных и выразительных движений;
- овладеть первоначальными навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- приобрести теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучить детей приемам самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья.

Планируемые результаты освоения программы детьми

Личностные

При освоении программы у детей сформируются:

- Общая культура личности учащегося, способного адаптироваться в современном обществе;
- Чувство ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками.
- Навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

При освоении программы у детей:

- Положительная динамика формирования правильной осанки.
- Сформируются музыкально - ритмические навыки;
- Разовьются и усовершенствуются двигательные умения и навыки;
- Разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- Укрепитесь здоровье и повысится общая выносливость.
- Положительная динамика формирования двигательной культуры.

Предметные

При освоении программы дети:

- Будут понимать важность занятий, направленных на формирование правильной осанки.
- Познакомятся с понятиями «правильная осанка», «правильная походка».
- Познакомятся с упражнениями профилактики осанки и плоскостопия.
- Овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- Приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- Научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение: для успешной реализации программы необходимо отдельное помещение, оформленное в соответствии с профилем занятий (большой светлый зал, оборудованный зеркалами) и оборудованное согласно санитарным нормам. Кроме того:

- Гимнастические маты и коврики.
- Музыкальный центр, видеопроектор (компьютер).
- Приспособления для укрепления физической формы (скакалки, обручи, мячи, фитболы, гимнастические палки и др. оборудование).
- Для занятий учащимся нужна форма из хлопчатобумажной ткани (футболка и обтягивающие спортивные штаны или лосины), для выступлений костюмы и специальная танцевальная обувь.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год			72	36	2 раза в неделю по 1 акад. часу
2 год			72	36	2 раза в неделю по 1 акад. часу
Итого			144	72	

В соответствии с запросами учащихся и их родителей (законных представителей), в случае введения ограничений или перехода на дистанционное обучение в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, в содержание занятий, учебный план и режим занятий могут быть внесены изменения.

Учебный план 1-ый год обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Педагогическое

	Техника безопасности и основы ЗОЖ				наблюдение/ двигательный тест (первичный замер)
2	Формирование правильной осанки	22	4	18	Педагогическое наблюдение
3	Промежуточная аттестация	1		1	Двигательный тест
4	Коррекция и профилактика плоскостопия	14	2	12	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки с фитболом	12	2	10	Педагогическое наблюдение
6	Профилактика нарушения осанки с мячом	20	4	16	Педагогическое наблюдение
7	Итоговая аттестация	1		1	Двигательный тест (вторичный замер)
8	Итоговое занятие	1		1	Показательное выступление
	Итого:	72	12,5	59,5	

Учебный план 2-ой год обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Тест, педагогическое наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка с использованием упражнений по профилактике осанки	12	2	10	тест
3.	Использование снов хореографии в профилактике осанки	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4.	Основы акробатики и гимнастики без предметов. Профилактика нарушения осанки	16	2	14	Тест, педагогическое наблюдение
5.	Основы владения гимнастическими предметами при профилактике нарушения осанки и плоскостопия	16	2	14	Тест
6.	Элементы музыкальной грамоты	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	Групповые хореографические	12	1	11	Педагогическое наблюдение

	композиции				
8.	Контрольное итоговое занятие	1		1	Тест
	Итого:	72	10,5	61,5	

Рабочая программа 1-го года обучения

Задачи

Воспитательные:

- формировать морально-волевые качества ребёнка, такие как: терпение, настойчивость, помогающие адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать чувство ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитывать культуру поведения в обществе;
- формировать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- способствовать формированию правильной осанки;
- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении профилактических и гимнастических упражнений;
- укреплять здоровье и повысить общую выносливость;
- формировать двигательную культуру (развивать силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, пространственную ориентировку, гибкость, равновесие)

Обучающие:

- познакомить с важностью занятий, направленных на формирование правильной осанки;
- познакомить с понятиями «правильная осанка», «правильная походка»;
- познакомить с упражнениями профилактики осанки и плоскостопия;
- познакомить с правильными двигательными навыками и правильными привычками в повседневной жизни;
- обучить приемам правильных и выразительных движений;
- овладеть первоначальными навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- приобрести теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучить детей приемам самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности и основы ЗОЖ

Теория.

Цели и задачи программы, правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в общественных местах.

Практика.

Повторение за педагогом элементов упражнений под музыку и без.

2. Формирование правильной осанки

Теория.

Общая физическая подготовка. Ознакомление с различными приемами и упражнениями для профилактики правильной осанки.

Практика.

Выполнение приемов и упражнений для развития силы всех групп мышц, развития гибкости, эластичности связок, равновесия. Обучение навыкам правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка. Укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса).

Используются:

- 1) Общеразвивающие упражнения, использующиеся при всех видах нарушения осанки. ОРУ способствуют улучшению кровообращения и дыхания, трофических процессов.
- 2) Корректирующие или специальные упражнения, которые обеспечивают коррекцию имеющихся нарушений осанки. Используются симметричные и асимметричные корректирующие упражнения.

3) Специальные упражнения при нарушениях осанки:

- укрепление мышц задней и передней поверхности бедра;
- упражнения на растягивание передней поверхности бедра и передней поверхности туловища (при увеличении физиологических изгибов);

4) Дыхательные упражнения.

5) Упражнения для расслабления и самовытяжения.

3. Промежуточная аттестация

Практика.

Двигательный тест: выполнение упражнений под музыку в группах и индивидуально.

4. Коррекция и профилактика плоскостопия.

Теория.

Виды плоскостопия. Лечебная гимнастика, виды специальных упражнений при профилактике плоскостопия. Специальная обувь и стельки-супинаторы для ношения при плоскостопии.

Практика.

Выполнение специальных упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия с использованием специальных предметов и без них.

Упражнения для увеличения общей и силовой выносливости мышц нижних и верхних конечностей, а так же туловища для выравнивания мышечного тонуса, поддерживающего правильное положение стопы, и улучшения координации движений. Упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением статической нагрузки, использованием предметов.

Выполнение некоторых упражнений хореографии под музыку.

5. Упражнения для профилактики нарушения осанки с фитболом.

Теория.

Объяснение и показ иллюстраций занятий с использованием фитбола. Правила пользования фитболом, ТБ.

Практика.

Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой для коррекции и профилактики нарушения осанки. При выполнении упражнений происходит коррекция нарушений осанки, так как колебания мяча (вибрация) воздействует на позвоночник, межпозвоночные диски, ткани и суставы.

При систематически нарастающей нагрузке укрепляется мышечный корсет и брюшной пресс, улучшается обмен веществ в межпозвоночных дисках, а также крово- и лимфообращение в области позвоночника.

Упражнения, выполняемые на фитболе позволяют решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств.
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов.

6. Профилактика нарушения осанки с мячом.

Теория.

Для чего необходима профилактика и коррекция осанки. Как влияют упражнения с набивным мячом на правильность осанки. Другие гимнастические предметы, используемые в лечебной гимнастике для профилактики и коррекции осанки. Основы владения гимнастическими предметами.

Практика.

Корригирующие упражнения с мячом. Суть всех существующих методов коррекции осанки заключается в восстановлении мышечного баланса, т. е. напряженные мышцы необходимо расслабить, а расслабленные мышцы, наоборот, сократить и, таким образом, восстановить нормальную работу мышц, удерживающих наше туловище в правильном положении. Один из методов коррекции осанки – это занятия специальными корригирующими упражнениями с использованием мед болла. Занятия с медицин-боллом укрепляют скелетные мышцы и сердце, увеличивают емкость грудной клетки и легких. Кроме того, и физические упражнения, и любая физическая работа усиливают процессы обмена

веществ в организме, способствуют сгоранию жиров, улучшают деятельность органов пищеварения. Таким образом, всё вместе: интенсификация нервных процессов, нормализация пищеварения, повышение функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем – улучшает снабжение всех тканей организма питательными веществами, активизирует обменные процессы в организме, что увеличивает защитные силы нашего организма и повышается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Набивной мяч позволяет увеличить:

Мощность. В первую очередь снаряд используют для различных бросков. Такие упражнения развивают мощность верхних конечностей — способность прикладывать максимальные усилия в минимальное время.

Силовую выносливость. Работа с умеренно тяжёлым снарядом при большом количестве повторений развивает способность мышц дольше пребывать под нагрузкой.

Силу мышц корпуса. С набивным мячом можно делать немало эффективных движений, направленных на укрепление прямых и косых

Выполнение элементов с различными гимнастическими предметами. Выполнение групповых упражнений с гимнастическими предметами.

7. Итоговая аттестация.

Практика.

Двигательный тест: выполнение упражнений под музыку в группах и индивидуально.

8. Итоговое занятие.

Практика.

Показательное выступление на открытом занятии, награждение за успешное выполнение программы.

Календарно-тематический план 1-го года обучения

№	Тема и содержание	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и основы ЗОЖ	1		
2.	Формирование правильной осанки Общая физическая подготовка. Ознакомление с различными приемами и упражнениями для профилактики правильной осанки.	1		
3.	Разминка. ОФП. Выполнение приемов и упражнений для развития силы всех групп мышц.	1		
4.	Разминка. ОФП. Выполнение приемов и упражнений для развития силы всех групп мышц.	1		
5.	Разминка. ОФП. Выполнение приемов и упражнений для развития силы всех групп мышц.	1		
6.	Разминка. ОФП. Упражнения для развития гибкости, эластичности связок, равновесия.	1		
7.	Разминка. ОФП. Упражнения для развития гибкости, эластичности связок, равновесия.	1		
8.	Разминка. ОФП. Упражнения для развития гибкости, эластичности связок, равновесия.	1		
9.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки.	1		
10.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки.	1		
11.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки.	1		
12.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Упражнения на укрепление мышц туловища и конечностей.	1		
13.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Упражнения на укрепление мышц туловища	1		

	и конечностей.			
14.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Упражнения на укрепление мышц туловища и конечностей.	1		
15.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Упражнения на укрепление мышц туловища и конечностей.	1		
16.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1		
17.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1		
18.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Упражнения для расслабления и самовытяжения.	1		
19.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Упражнения для расслабления и самовытяжения.	1		
20.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Выполнение упражнений под музыку.	1		
21.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Выполнение упражнения под музыку.	1		
22.	Разминка СФУ. Обучение навыкам правильной осанки. Выполнение упражнения под музыку.	1		
23.	Промежуточная аттестация.	1		
24.	Коррекция и профилактика плоскостопия. Разминка. ОФП. Лечебная гимнастика (физкультура) – ЛФК. ЛФК при плоскостопии.	1		
25.	Разминка. ОФП. Виды плоскостопия. Виды специальных упражнений при профилактике плоскостопия. Специальная обувь и стельки-супинаторы для ношения при плоскостопии. ЛФК.	1		
26.	Разминка. ОФП. ЛФК. Выполнение специальных упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия с использованием специальных предметов и без них.	1		
27.	Разминка. ОФП. ЛФК. Выполнение специальных упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия с использованием специальных предметов и без них.	1		
28.	Разминка. ОФП. ЛФК. Выполнение специальных упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия с использованием специальных предметов и без них.	1		
29.	Разминка. ОФП. ЛФК. Выполнение специальных упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия с использованием специальных предметов и без них.	1		
30.	Разминка. ОФП. Упражнения для увеличения общей и силовой выносливости мышц нижних и верхних конечностей, а также туловища.	1		
31.	Разминка. ОФП. Упражнения для увеличения общей и силовой выносливости мышц нижних и верхних конечностей, а также туловища.	1		
32.	Разминка. ОФП. Упражнения для увеличения общей и силовой выносливости мышц нижних и верхних конечностей, а также туловища.	1		

33.	Разминка. ОФП. Упражнения для увеличения общей и силовой выносливости мышц нижних и верхних конечностей, а также туловища.	1		
34.	Разминка. ОФП. Упражнения для увеличения общей и силовой выносливости мышц нижних и верхних конечностей, а также туловища.	1		
35.	Разминка. ОФП. Упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением статической нагрузки, использованием предметов. Выполнение некоторых упражнений хореографии под музыку	1		
36.	Разминка. ОФП. Упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением статической нагрузки, использованием предметов. Выполнение некоторых упражнений хореографии под музыку	1		
37.	Разминка. ОФП. ЛФК. Выполнение некоторых упражнений хореографии под музыку.	1		
38.	Упражнения для профилактики нарушения осанки с фитболом. Правила пользования фитболом, ТБ.	1		
39.	Разминка. ЛФК. Объяснение и показ иллюстраций занятий с использованием фитбола.	1		
40.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
41.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
42.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
43.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
44.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
45.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
46.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
47.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
48.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
49.	Разминка. ЛФК. Упражнения на фитболах с постепенно нарастающей нагрузкой.	1		
50.	Профилактика нарушения осанки с мячом. Разминка. ОФП. Упражнения с набивным мячом.	1		
51.	Разминка. ОФП. Упражнения с набивным мячом.	1		
52.	Разминка. ОФП. Упражнения с набивным мячом.	1		
53.	Разминка. ОФП. Упражнения с набивным мячом.	1		
54.	Разминка. ОФП. Упражнения с набивным мячом.	1		
55.	Разминка. ОФП. Упражнения с набивным мячом.	1		
56.	Разминка. ОФП. Упражнения с набивным мячом.	1		
57.	Разминка. ОФП. Упражнения с набивным мячом.	1		
58.	Разминка. ОФП. Основы владения гимнастическими	1		

	предметами.			
59.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
60.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
61.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
62.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
63.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
64.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
65.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
66.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
67.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
68.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
69.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
70.	Разминка. ОФП. ЛФК с различными гимнастическими предметами под музыку.	1		
71.	Итоговая аттестация.	1		
72.	Итоговое занятие.	1		

Рабочая программа 2 года обучения

Задачи

Воспитательные:

- сформировать морально-волевые качества ребёнка, такие как: терпение, настойчивость, помогающие адаптироваться в современном обществе;
- воспитать чувство ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитывать культуру поведения в обществе;
- сформировать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- способствовать формированию правильной осанки;
- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении профилактических и гимнастических упражнений;
- укрепить здоровье и повысить общую выносливость;
- сформировать двигательную культуру (развивать силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, пространственную ориентировку, гибкость, равновесие)

Обучающие:

- познакомить с важностью занятий, направленных на формирование правильной осанки;
- познакомить с понятиями «правильная осанка», «правильная походка»;
- познакомить с упражнениями профилактики осанки и плоскостопия;
- познакомить с правильными двигательными навыками и правильными привычками в повседневной жизни;
- обучить приемам правильных и выразительных движений;
- овладеть первоначальными навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- приобрести теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;

- обучить детей приемам самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья.

Планируемые результаты освоения программы детьми

Личностные

При освоении программы у детей сформируются:

- Общая культура личности учащегося, способного адаптироваться в современном обществе;
- Чувство ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками.
- Навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

При освоении программы у детей:

- Положительная динамика формирования правильной осанки.
- Сформируются музыкально - ритмические навыки;
- Разовьются и усовершенствуются двигательные умения и навыки;
- Разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- Укрепитесь здоровье и повысится общая выносливость.
- Положительная динамика формирования двигательной культуры.

Предметные

При освоении программы дети:

- Будут понимать важность занятий, направленных на формирование правильной осанки.
- Познакомятся с понятиями «правильная осанка», «правильная походка».
- Познакомятся с упражнениями профилактики осанки и плоскостопия.
- Овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- Приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- Научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Цели и задачи программы 2-го года обучения, правила техники безопасности в спортивном зале во время занятий, правила поведения в общественных местах.

Практика.

Повторение за педагогом специальных упражнений для 2-го года обучения под музыку.

2. Общая и специальная физическая подготовка с использованием упражнений по профилактике осанки.

Теория.

Повторение видов упражнений по профилактике правильной осанки. Общая и специальная физическая подготовка как метод круговой тренировки; знакомство с новыми усложненными движениями, назначение разминки.

Практика.

Выполнение разученных ранее упражнений по профилактике осанки. Выполнение новых приемов силовой подготовки для различных групп мышц, суставов.

3. Использование снов хореографии в профилактике осанки

Теория:

Основы хореографии. Элементами хореографии (работа у станка, новые позиции ног и рук).

Практика:

Выполнение упражнений для профилактики осанки. Выполнение элементов хореографии под музыку (вращения, равновесия, наклоны, повороты). Выполнение хореографических композиций под музыку.

4. Основы акробатики и гимнастики без предметов. Профилактика нарушения осанки

Теория.

Основы акробатики и гимнастики без предметов. Ознакомление с техникой выполнения элементов акробатики и гимнастики.

Практика.

Упражнения для профилактики осанки. Повторение ранее разученных и выполнение новых элементов акробатики и гимнастики (равновесия, вращения, наклоны, выпады, прыжки с разбега); использование новых элементов в гимнастических и хореографических композициях.

5. Основы владения гимнастическими предметами при профилактике нарушения осанки и плоскостопия

Теория.

Виды гимнастических предметов, используемых при профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Объяснение техники выполнения упражнений, используя различные гимнастические предметы с обязательным соблюдением правил техники безопасности. Ознакомление с более сложными элементами с предметами.

Практика.

Выполнение упражнений с гимнастическими предметами под музыку. Разучивание новых элементов с обручем, гимнастической палкой, мячом и др. предметами; совершенствование техники ранее разученных элементов, выполнение с ними гимнастических композиций.

Разучивание и выполнение хореографических композиций в группах под музыку

6. Элементы музыкальной грамоты

Теория.

Повторение изученного материала, дать понятие о ритмическом рисунке, о сильных и слабых долях такта.

Практика.

Прослушивание музыкальных фрагментов и определение характера музыки; эмоциональное самовыражение под музыку.

7. Групповые гимнастические композиции.

Теория.

Ознакомление с понятиями - партнерство, работа в паре и в группе.

Практика.

Разучивание новых упражнений с предметами (лента, обруч) в групповом исполнении.

8. Контрольное и итоговое занятие.

Практика.

Открытое занятие, показательное выступление с предметами.

Календарно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема и содержание	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и основы ЗОЖ	1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка с использованием упражнений по профилактике осанки. Повторение упражнений для профилактики осанки.	1		
3.	Разминка. ОФП. СФП. Повторение.	1		
4.	Разминка. ОФП. СФП. Повторение.	1		
5.	Разминка. ОФП. СФП. Повторение.	1		
6.	Разминка. ОФП. СФП. Повторение.	1		
7.	Разминка. ОФП. СФП. Повторение.	1		
8.	Разминка. ОФП. СФП. Повторение.	1		
9.	Разминка. ОФП. Выполнение новых приемов силовой подготовки для различных групп мышц, суставов.	1		

10.	Разминка. ОФП. Выполнение новых приемов силовой подготовки для различных групп мышц, суставов.	1		
11.	Разминка. ОФП. Выполнение новых приемов силовой подготовки для различных групп мышц, суставов.	1		
12.	Разминка. ОФП. Выполнение новых приемов силовой подготовки для различных групп мышц, суставов.	1		
13.	Разминка. ОФП. Выполнение новых приемов силовой подготовки для различных групп мышц, суставов.	1		
14.	Использование снов хореографии в профилактике осанки. Основы хореографии. Знакомство с элементами хореографии (работа у станка, новые позиции ног и рук).	1		
15.	Разминка. Выполнение элементов хореографии под музыку.	1		
16.	Разминка. Выполнение элементов хореографии под музыку.	1		
17.	Разминка. Выполнение элементов хореографии под музыку.	1		
18.	Разминка. Выполнение элементов хореографии под музыку.	1		
19.	Разминка. Выполнение элементов хореографии под музыку.	1		
20.	Разминка. Выполнение хореографических композиций под музыку.	1		
21.	Разминка. Выполнение хореографических композиций под музыку.	1		
22.	Разминка. Выполнение хореографических композиций под музыку.	1		
23.	Разминка. Выполнение хореографических композиций под музыку.	1		
24.	Основы акробатики и гимнастики без предметов. Профилактика нарушения осанки. Основы акробатики и гимнастики без предметов.	1		
25.	Разминка. Ознакомление с техникой выполнения элементов акробатики и гимнастики.	1		
26.	Разминка. ОФП. Выполнение элементов акробатики и гимнастики.	1		
27.	Разминка. ОФП. Выполнение элементов акробатики и гимнастики.	1		
28.	Разминка. ОФП. Выполнение элементов акробатики и гимнастики.	1		
29.	Разминка. ОФП. Выполнение элементов акробатики и гимнастики.	1		
30.	Разминка. ОФП. Выполнение элементов акробатики и гимнастики.	1		
31.	Разминка. ЛФК. Новые элементы в гимнастических и хореографических композициях.	1		
32.	Разминка. ЛФК. Новые элементы в	1		

	гимнастических и хореографических композициях.			
33.	Разминка. ЛФК. Новые элементы в гимнастических и хореографических композициях.	1		
34.	Разминка. ЛФК. Новые элементы в гимнастических и хореографических композициях.	1		
35.	Разминка. ЛФК. Новые элементы в гимнастических и хореографических композициях.	1		
36.	Разминка. Выполнение хореографических и гимнастических композиций под музыку.	1		
37.	Разминка. Выполнение хореографических и гимнастических композиций под музыку.	1		
38.	Разминка. Выполнение хореографических и гимнастических композиций под музыку.	1		
39.	Разминка. Выполнение хореографических и гимнастических композиций под музыку.	1		
40.	Основы владения гимнастическими предметами при профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Разминка. Выполнение Сп.упражнений.	1		
41.	Разминка. Виды гимнастических предметов, используемых при профилактике нарушения осанки и плоскостопия.	1		
42.	Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1		
43.	Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1		
44.	Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1		
45.	Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1		
46.	Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1		
47.	Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1		
48.	Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1		
49.	Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1		
50.	Разминка. Совершенствование техники ранее разученных элементов, выполнение с ними гимнастических композиций.	1		
51.	Разминка. Выполнение хореографических композиций в группах под музыку.	1		
52.	Разминка. Выполнение хореографических композиций в группах под музыку.	1		
53.	Разминка. Выполнение хореографических композиций в группах под музыку.	1		
54.	Разминка. Выполнение хореографических композиций в группах под музыку.	1		
55.	Разминка. Выполнение хореографических композиций в группах под музыку.	1		

56.	Разминка. Выполнение хореографических композиций в группах под музыку.	1		
57.	Элементы музыкальной грамоты. Разминка. Понятие ритмического рисунка. Выполнение ритмических упражнений под музыку.	1		
58.	Разминка. Выполнение ритмических упражнений под музыку, эмоциональное самовыражение под музыку.	1		
59.	Разминка. Выполнение ритмических упражнений под музыку, эмоциональное самовыражение под музыку.	1		
60.	Разминка. Выполнение ритмических упражнений под музыку, эмоциональное самовыражение под музыку.	1		
61.	Групповые хореографические композиции. Ознакомление с понятиями - партнерство, работа в паре и в группе.	1		
62.	Разминка. Разучивание новых упражнений с предметами (лента, обруч и др.) в групповом исполнении под музыку.	1		
63.	Разминка. Разучивание новых упражнений с предметами (лента, обруч и др.) в групповом исполнении под музыку	1		
64.	Разминка. Разучивание новых упражнений с предметами (лента, обруч и др.) в групповом исполнении под музыку	1		
65.	Разминка. Разучивание новых упражнений с предметами (лента, обруч и др.) в групповом исполнении под музыку	1		
66.	Разминка. Групповое исполнение хореографических композиций под музыку.	1		
67.	Разминка. Групповое исполнение хореографических композиций под музыку.	1		
68.	Разминка. Групповое исполнение хореографических композиций под музыку.	1		
69.	Разминка. Групповое исполнение хореографических композиций под музыку.	1		
70.	Разминка. Групповое исполнение хореографических композиций под музыку.	1		
71.	Разминка. Групповое исполнение хореографических композиций под музыку.	1		
72.	Итоговое занятие. Выступление для родителей.	1		

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

В начале учебного года на общем собрании учащихся и родителей подробно обсуждаются все особенности занятий на предстоящий учебный год, гигиенические требования ко всем участникам образовательного процесса (в том числе, требования СП № 3.1.35.97.20 от 22.05.2020), проговариваются возможные варианты форм обучения.

Занятия по программе состоят из теоретической, практической части, обсуждения и показа задания для самостоятельной работы. Комбинированное занятие предполагает использование разнообразного дидактического и материально-технического оснащения.

Форма презентации сформированных компетенций – тестовое задание, игра-концерт.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие УМК (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения).

Педагогические технологии:

информационно – коммуникационная, развития критического мышления, развивающего обучения, здоровьесберегающая, проблемного обучения, проектная технология, игровая, модульная, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, наставничество.

Педагогическая технология данной программы сориентирована на решение сложных задач: научить ребенка самостоятельно работать, общаться с детьми и взрослыми, оценивать результаты своего труда и уметь преодолевать затруднения.

Все образовательные технологии сводятся к следующим закономерностям:

- необходимо активизировать учащихся;
- вооружить детей оптимальными способами скорректировать телосложение, реализовать творческую активность через гимнастическое игровое творчество, гимнастическую импровизацию;
- развить такие морально-волевые качества, как терпение, настойчивость, ответственность, самостоятельность, активность.

Методики обучения рассчитаны на уровень развития учащегося и корректируются в зависимости от способностей ребенка. В результате для большинства детей создаются оптимальные условия развития чтобы они смогли реализовать свои способности и освоить программу.

Для реализации программы применяются следующие подготовленные педагогом виды методической продукции:

- методические разработки занятий;
- методическая разработка игра-занятие "Кошкин дом";
- методическая разработка «Открытое занятие».

В зависимости от содержания занятия используется собрание аудио и видеозаписей и CD-дисков с танцевальной музыкой, специальная литература по лечебной гимнастике (физкультуре), сборник упражнений по физической, специальной подготовке, акробатике, гимнастике, хореографии; сборник методик проведения занятий по лечебной гимнастике (физкультуре), разработки занятий по общей физической подготовке.

Педагогические методы:

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (упражнения воспроизводящие и творческие);
- по логике построения материала: индуктивный, дедуктивный;
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

Средства обучения:

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по вопросам программы;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе, массовым мероприятиям, поездкам.

Дидактические средства:

- печатные периодические издания;
- иллюстративный материал к темам программы: фотографии, плакаты, реклама;
- электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов; CD-диски с танцевальной музыкой;
- электронно-образовательные ресурсы для детей.

Структура занятий:

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД - упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используются следующие средства:

Теоретические сведения;

Бег, ходьба, передвижения;

Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;

Упражнения в положении стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения;

Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Ходьба:

- обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрёстная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полу приседе, спиной вперёд, выпадами;
- в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях;
- в сочетании с другими видами движения;
- по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.

Бег:

- обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий;
- по доске, рифлёной и наклонной доске, бревну, скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Комплексы ОРУ:

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;
- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом);
- комплексы ритмической гимнастики: «Воздушные шары», «Пингвины», «Эй, лежебоки»,

«Чунга-чанга», «Воздушная кукуруза», «По следам бременских музыкантов», «Цирк».

- комплексы восточной гимнастики: «Сурья Намаскар», Цигун;
- комплексы детской йоги: «Я радостный», «Путешествие в страну светлячков, медлячков и быстрячков»; «Волшебные превращения», «Здравствуй солнышко!», «Я расту!».

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, бревну, матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами, лазанье по верёвочной лестнице;
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку; по наклонной плоскости;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по бревну, верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на кубе, полусфере на одной ноге, выполняя различные фигуры.
- игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

Развитие двигательных способностей:

- спортивные игры и упражнения: элементы футбола; элементы баскетбола; городки;
- гимнастика и упражнения на растяжку;
- подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки.

Игровой самомассаж:

- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин;
- массаж: стоп на роликовом тренажёрах; дорожке «Здоровье».

Дыхательная гимнастика:

- дыхательная гимнастика Стрельниковой; дыхательно-звуковая гимнастика;
- брюшно-носовое дыхание, ха-дыхание, ступенчатое дыхание.

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

Информационные источники

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство- Пресс, 2012. - 444 с. 11
2. Красикова И. С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. С. Красикова. – [4-е изд.]. – СПб.: Корона-Век, 2008. – 176 с.
3. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук.- Москва: Огни, 2009. - 982 с.
4. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003.-416 с.
5. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 168 с.
6. Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология – Ижевск, 2010.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Просвещение, 1997.

Интернет-источники

<https://school5syzran.minobr63.ru/wp-content/uploads/2020/10/uprazhneniya.pdf>

Оценочные материалы

Система контроля

Входной контроль проводится на первых занятиях (тест) с целью выявления способностей и возможностей учащегося в данном виде деятельности. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль проводится на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня усвоения учебного материала и развития личностных качеств учащегося. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании всех полугодий и 1-го года обучения (открытое занятие, показательное выступление). Результат фиксируется в виде фотоматериалов и в карте наблюдений педагога.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, собеседование. Результат заносится в диагностическую карту, фиксируется в виде фотоматериалов, грамот.

Форма предъявления результатов: открытые занятия.

Уровень освоения программы:

Высокий. Выполнение всех упражнений и удержание заданного времени не вызывает затруднений.

Средний. Выполнение всех упражнений не вызывает затруднений, но не получается удержание заданного времени.

Низкий. Выполнение части упражнений и удержание заданного времени вызывают затруднения (не сохраняется баланс при движении, не выпрямляются ноги, при выполнении упражнений лежа поднимается спина).