

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Гармония г. Челябинска»

Принята на заседании
Методического совета
от « 31 » 08 20 20 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУДО «ЦДТ Гармония
г. Челябинска»
 Н.А. Андреева
«31» 08 20 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Азбука ОФП»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Нурушева Юлия Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Челябинск
2020

Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон - здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ОФП» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Отличительная особенность программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Программа предусматривает, преподавание материала по «восходящей спирали», то есть периодическое возвращение к определенным приемам на более высоком и сложном уровне. Все задания соответствуют по сложности детям определенного возраста. Это гарантирует успех каждого ребенка и, как следствие, воспитывает уверенность в себе.

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

В этих условиях повышается роль дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека

Занятия ОФП является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для дошкольников и младших школьников - это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 7-12 лет.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая. Учебные группы могут быть разновозрастными. Программа сориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них природных и специальных данных. Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом разновозрастной состав группы, физические данные и возможности детей.

Срок освоения программы - 2 года по 37 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Форма обучения: очная. Программа может быть реализована в очно-заочной форме с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП.

На занятиях используются здоровьесберегающие компоненты: организационные моменты, дыхательная восстановительная гимнастика, проветривание помещения, перерывы.

Цель программы

Оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности учащихся к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи

Образовательные:

- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать и совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- сформировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- сформировать правильную осанку.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- сформировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Планируемые результаты

В результате освоения программы по ОФП учащиеся будут

знать:

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о причинах травматизма и их предупреждении.

уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- развить и совершенствовать физические и психомоторные качества.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Азбука ОФП»**

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Продолжительность освоения программы	37 недель	37 недель
Начало учебных занятий	2 сентября 2020 года	
Окончание учебных занятий	31 мая 2021 года	
Количество учебных недель (учебных часов)	37 недель (37 часов)	37 недель (37 часов)
Входной контроль знаний	сентябрь – октябрь 2020 года	
Текущий контроль успеваемости	в течение всего периода освоения программы	
Промежуточная аттестация обучающихся	май 2021 года	май 2021 года
Итоговая аттестация	-	май 2021 года
Продолжительность учебных занятий	40-45 мин.	
Новогодние праздники	01 января – 08 января 2021 года	
Каникулы летние	01 июня – 31 августа 2021 года	-
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	04 ноября 2020 года, 23 февраля 2021 года, 08 марта 2021 года, 01 мая 2021 года, 09 мая 2021 года	

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Азбука ОФП»**

№	Тема	Кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	Входной мониторинг
2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	
4.	Дыхательная гимнастика	2	
5.	Формирование правильной осанки	3	
6.	Комплекс упражнений на укрепление мышечного аппарата	4	
7.	Развитие гибкости.	4	
8.	Развитие равновесия	2	
9.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	3	
10.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	1	
11.	Фитбол-гимнастика	3	
12.	Упражнения на расслабление	2	
13.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, скорость	5	
14.	Школа мяча	3	
15.	Открытые занятия	1	
		1	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	37	

Содержание 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья на занятиях.

Практика: Оздоровительная гимнастика. Самомассаж.

2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья - я могу;
- для психического - я хочу;
- для нравственного - я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология.

Практика: Оздоровительная гимнастика. Самомассаж.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Знать, что такое развитая мышечная система и как физические упражнения влияют на здоровье.

Практика: Оздоровительная гимнастика. Самомассаж.

4. Дыхательная гимнастика.

Теория: Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики.

Практика: Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик». Умение четко и правильно выполнять упражнения. Уметь правильно дышать при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

5. Формирование навыка правильной осанки.

Теория: Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии: рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в

ходьбе», «кобра», «вертолет», «стрекоза», «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «День и ночь».

6. Комплекс упражнений на укрепление мышечного аппарата.

Практика:

Повороты и наклоны туловища; «маятник», «морская звезда», «месяц», «флюгер», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», «неваляшка», «паучок», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «паровозик», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «полулотос», «лотос».

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

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

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста. Комплекс «Лебединая шея».

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

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

7. Развитие гибкости.

Практика: Физическое качество - гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Правильное исполнение движений, развитие гибкости и пластичности.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «кошечка», «мостик».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса - наклоны вперед: «книжка», «птица», «уголок», «осьминог», «горка», «черепашка», «Ванька-встанька».

8. Упражнение на равновесие.

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

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

9. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Практика:

О профилактике плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя

на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

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

10. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория: Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практика: Упражнения на развитие мелкой моторики.

Массаж пальцев.

Гимнастика для суставов. Умение четко и правильно выполнять упражнения на развитие мелкой моторики.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

11. Футбол-гимнастика.

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

Практика: Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений.

Упражнения в парах.

Упражнения на равновесие, координацию движений.

Балансировка на мяче.

Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

12. Упражнения на расслабление.

Теория: Правильное дыхание и его значение.

Практика: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация.

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

13. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория: Понятия «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота».

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.

Упражнения на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег. Прыжки через скакалку.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

14. Школа мяча.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.

Практика: Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

15. Открытые занятия.

Практика: Оценка знаний учащихся осуществляется показом всех разделов пройденной программы.

**Учебный план
2 год обучения**

№	Тема	Кол-во часов	Формы аттестации
1.	Вводное занятие.	1	Входной мониторинг
2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	
4.	Дыхательная гимнастика	2	
5.	Формирование правильной осанки	3	
6.	Комплекс упражнений на укрепление мышечного аппарата.	4	
7.	Развитие гибкости.	4	
8.	Развитие равновесия.	2	
9.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	3	
10.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	
11.	Фитбол-гимнастика.	3	
12.	Упражнения на расслабление.	2	
13.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, скорость.	5	
14.	Школа мяча.	3	
			Промежуточная аттестация по итогам текущего контроля
15.	Открытые занятия	1	
		1	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	37	

Содержание 2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Повторение пройденного материала.

Практика: Оздоровительная гимнастика. Самомассаж.

2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Знать какое значение для человека имеет здоровье. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы темп, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей организма.

Практика: Оздоровительная гимнастика. Самомассаж.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Знать, что такое развитая мышечная система и как физические упражнения влияют на здоровье.

Практика: Оздоровительная гимнастика. Самомассаж.

4. Дыхательная гимнастика.

Теория: Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

Практика: Комплексы дыхательной гимнастики.

Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик». Умение четко и правильно выполнять упражнения. Уметь правильно дышать при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

5. Формирование навыка правильной осанки.

Теория: Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

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

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

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

6 Комплекс упражнений на укрепление мышечного аппарата.

Практика: Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «собачка», «кошечка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса - наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «уголок», «осьминог», «горка», «черепашка», «Ванька-встанька».

Повороты и наклоны туловища; «маятник», «морская звезда», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «хлопушка».

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

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

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

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «печка горяча».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева.

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

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

7. Развитие гибкости.

Практика: Физическое качество - гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Правильное исполнение движений, развитие гибкости и пластичности.

Упражнения: «Качалка», «мостик», «рыбка», «улитка», «кольцо», «щучка», растяжки.

8. Упражнение на равновесие.

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

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

9. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

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

комара»

10. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория: Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практика: Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Умение четко и правильно выполнять упражнения на развитие мелкой моторики.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

11. Фитбол-гимнастика.

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

Практика: Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений.

Упражнения в парах.

Упражнения на равновесие, координацию движений.

Балансировка на мяче.

Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

12. Упражнения на расслабление.

Теория: Значение «правильного» дыхания.

Практика: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Комплекс релаксационных упражнений.

Релаксация.

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

13. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория: Развитие двигательных качеств и их значение.

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.

Упражнения на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег.

Прыжки через скакалку.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

14. Школа мяча.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование.

Практика: Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами.

Метание в вертикальную цель.

Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

15. Открытые занятия

Практика: Оценка знаний учащихся осуществляется показом всех разделов программы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение учебного помещения;
- учебно-методическая литература;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбол мячи, кубики, кегли);
- индивидуальные коврики для занятий;
- видео-аудиоаппаратура;
- информационный стенд;
- форма для занятий

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

1. <http://www.gallery.balletmusic.ru/> - Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней»
2. <http://www.psychology.nm.ru/tren04.html> - Терапия искусством: танцевально-двигательные тренинги
3. http://horeografiya.com/index.php?route=product/product&path=18&product_id=118 – Хореография для всех
4. <http://horeograf.ucoz.ru/> - Хореограф – детская хореография, методика работы с детьми
5. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека.
6. <http://www.gnpbu.ru>- Государственная научная педагогическая библиотека им. К. Д. Ушинского.
7. <http://lib.ru> - Библиотека Максима Мошкова.
8. <http://www.pedlib.ru> - Педагогическая библиотека.
9. <http://dic.academic.ru> - Словари и энциклопедии on-line.
10. <http://dictionary.fio.ru> - Педагогический энциклопедический словарь.
11. <http://www.cofe.ru/read-ka> - Детский сказочный журнал «Почитай-ка»
12. http://www.education.rekom.ru/4_2000/aldoshina.htm - Клубная деятельность младших школьников. Социальные и методические аспекты работы с детьми 7-10 лет в досуговой деятельности.
13. <http://www.voron.boxmail.biz> - Детские сказки.. Авторская коллекция детских сказок в стихах, стихотворений, словарей, энциклопедий и пр.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Формы аттестации

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ОФП» предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестации обучающихся.

Входной мониторинг осуществляется в форме просмотра уровня физической подготовки обучающихся, на первых занятиях. Входной мониторинг также используется в начале второго года обучения для определения уровня подготовленности к усвоению программы.

А также Входной мониторинг позволяет определить уровень развития творческих и физических способностей детей.

В течении всего учебного года для определения уровня усвоения учащимися учебного материала, педагогом используется педагогическое наблюдение и самостоятельная работа обучающихся как форма текущего контроля.

Так как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ОФП» рассчитана на 2 года обучения в ней предусмотрены промежуточная аттестация в конце первого (в конце второго года обучения – по итогам текущего контроля) и итоговая аттестация в конце всего курса обучения по программе, которая проводится в форме открытого занятия (концерта).

Уровень освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев: практические умения и навыки, теоретическая подготовка, формирование творческого мышления, работоспособность на занятии, которые отражены в таблице «Критерии уровня достижения обучающихся» (Приложение 1).

Результативность обучения дифференцируется по четырем уровням (оптимальный, достаточный, средний, недостаточный). Результаты фиксируются в «Мониторинговой карте уровня достижений обучающихся» (Приложение 2).

Методические материалы

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ).

Основные методы обучения:

- *объяснительно-иллюстративный* (способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков. Дети приобретают знания в готовом виде, которые излагает педагог);
- *репродуктивный* (при нем учащиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет осуществить контроль над тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками);
- *проблемный*: он заключается в том, что педагог выдвигает перед учащимся познавательную проблему, и сам показывает путь ее решения;
- *частично-поисковый, исследовательский*: педагог ставит проблемную ситуацию и предлагает решить ее самостоятельно;

Основные приемы:

- *показ с пояснением* (все пояснения, описание игровых ситуаций должны быть немногословными и очень точными, емкими, яркими);
- *игровые приемы* делают занятия более продуктивными, повышают активность детей, развивают сообразительность. Это использование игрушек, картин, иллюстраций, дидактических игр, игровой прием «эхо», «мои руки - ваши ноги»;
- *приём погружения в музыку* (воплощение в движениях музыки, с которой дети впервые знакомятся на занятии);
- *вопросы к детям* активизируют мышление и речь детей; к их ответам на вопросы педагога надо подходить дифференцированно, в зависимости от того с какой целью задан вопрос (беседа, вступительное слово, закрепление);
- *оценка качества детского исполнения* (неправильная оценка не помогает ребенку осознать и исправить свои ошибки, недостатки; надо поощрять детей, вселять в них уверенность, но делать это деликатно).

Список литературы для педагога

1. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. / [Электронный ресурс] https://www.studmed.ru/velitchenko-vk-fizkultura-dlya-oslablennyh-detey_c98c2fb3d8f.html
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / [Электронный ресурс] https://www.studmed.ru/guzhalovskiy-aa-osnovy-teorii-i-metodiki-fizicheskoy-kultury_ed2724febb1.html
3. Овсянников, В.Д. Дыхательная гимнастика. / [Электронный ресурс] http://ladoved.narod.ru/phizkultura/2.dihatelnaya_gimnastika/dihatelnaya_gimnastika.htm
4. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. / [Электронный ресурс] <https://infourok.ru/igrainstrument-dvizheniya-mladshih-shkolnikov-3016253.html>

Список литературы для детей (родителей)

1. Гришков, В.И. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. / В.Л.Страковская. – М.: Изд-во Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. / Х.Хамзин.– М.: Изд-во Знание, 1980. – 95 с.
4. Физическое воспитание детей раннего возраста. / [Электронный ресурс] https://www.studmed.ru/fizicheskoe-vozpitanie-detey-rannego-vozrasta_f64dbb30902.html
5. Ким Т.К. Организационно-педагогическое и программно-методическое обеспечение физического воспитания в системе семья-школа. / [Электронный язык] https://www.studmed.ru/kim-t-k-organizacionno-pedagogicheskoe-i-programmno-metodicheskoe-obespechenie-fizicheskogo-vozpitanija-v-sisteme-semya-shkola_fb322234e6c.html

Критерии уровня достижений обучающихся

Параметры	Распределение по уровням подготовки			
	Оптимальный (5 баллов)	Достаточный (4 балла)	Средний (3 балла)	Недостаточный (2 балла)
Уровень практических умений и навыков (владение разнообразными техническими приемами)	Учащийся овладел на 100 - 80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества	У учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79 - 60%; в основном, выполняет практические задания на репродуктивном уровне;	У учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 59 - 30%; выполняет практические задания на репродуктивном уровне	Ребёнок овладел менее чем 30%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.
Уровень теоретической подготовки	Учащийся освоил практически весь объём знаний 100 - 80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	У учащегося объём усвоенных знаний составляет 79 - 60%; специальные термины употребляет осознанно, но не в полном объеме;	Успешное освоение учащимся 59% - 30% содержания образовательной программы; специальные термины употребляет не всегда осознанно и не в полном объеме;	Учащийся овладел менее чем 30% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины
Формирование творческого мышления (четкость, гибкость мышления, оригинальность, изобретательность)	Учащийся проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, активен, склонен к самоанализу, генерирует идеи	Устойчивый интерес к творческой деятельности, стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен	Учащийся несамостоятелен, нуждается в дополнительном контроле педагога, инициативу проявляет редко	Учащийся пассивен, безынициативен, неудачи способствуют снижению мотивации, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно
Работоспособность на занятии	Активен на протяжении всего занятия	Активен большую часть занятия	Редко проявляет активность	Пассивен на занятии

**Сводная мониторинговая карта уровня достижений обучающихся
по программе «Азбука ОФП»**

Студия « _____ »

Учебный год _____

ФИО педагога _____

№ п/п	Группы	Количество детей	Полугодия	Уровни	Ключевые параметры				Итого:	Процентное соотношение	
					Уровень практических умений и навыков	Уровень теоретической подготовки	Формирование творческого мышления	Работоспособность на занятии			
1			1 п.	о							
				д							
				с							
				н							
			2 п.	о							
				д							
				с							
				н							
2			1 п.	о							
				д							
				с							
				н							
			2 п.	о							
				д							
				с							
				н							

3			1 п.	о						
				д						
				с						
				н						
			2 п.	о						
				д						
				с						
				н						

Вывод и рекомендации на 20.../20.... учебный

год _____

Воспитательная деятельность

Воспитательная деятельность реализуется через работу с учащимися и родителями по следующим направлениям:

- проведение инструктажей по охране жизни и здоровья детей;
- проведение родительских собраний, где родители знакомятся с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, учебными программами, методами обучения, проводимыми внеурочными мероприятиями конкурсами, концертами и т.д. Рассматриваются организационные вопросы: расписание занятий, правила поведения воспитанников, рабочая форма, материалы и инструменты и др.

Для развития познавательной активности учащихся, их воображения и фантазии, для воспитания культуры общения, чувства коллективизма и взаимовыручки предусмотрены следующие мероприятия:

- посещение музеев и театров совместно с родителями;
- проведение родительских собраний;
- проведение открытых занятий и совместную деятельность детей и родителей;
- проведение периодических и отчетных концертов для родителей, и посетителей;
- организация просмотров, итоговых занятий с оценкой теоретических знаний и практических умений детей;
- участие в концертах, конкурсах и фестивалях.

Работа с родителями:

Для проведения мероприятий, концертов и праздников привлекаются родители. Ведь именно они приводят детей в коллектив, и в начале обучения очень важно заинтересовать именно родителей. Для этого проводятся открытые занятия, а в конце года отчетные концерты.

Требование к внешнему виду детей:

Детям необходима специальная одежда для занятий, удобная обувь (чешки, балетки), чистый и опрятный внешний вид. Самостоятельная подготовка детей к занятиям.

Поведение во время занятий:

Развитие в детях дисциплинированности, воспитание внимательного и доброжелательного отношения друг к другу.