Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _12___
от «_02_» __06_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _652_
от «_05__» __06_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

Дополнительная общеразвивающая программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 5-6 лет
Уровень – стартовый

Автор-разработчик
педагог дополнительного образования Алукаева В.В.

Братск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска». Программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» составлена на основе Образовательной программы физической культуры дошкольников МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» г. Кашин Тверской области и авторской программы педагога дополнительного образования Кузенко В.М.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень стартовый (ознакомительный).

Актуальность и педагогическая целесообразность.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Актуальной является проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Ребенок дошкольного возраста по природе своей весьма подвижен и активен. Обеспечивая дошкольнику физическое развитие, его активность даже не нужно стимулировать, ее только надо направить в нужное русло. Дополнительная общеразвивающая программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» включает в себя учебные занятия, построенные на игровой технологии, поскольку игра – является ведущей деятельностью дошкольного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является, то что, на каждом учебном занятии в разминочный комплекс включаются задания с использованием специальных детских тренажеров. В процессе занятий на этих тренажерах учащиеся в игровой форме эмоционально настраиваются,

вовлекаются и организовываются на дальнейший ход учебного занятия. Для здоровья малыша важно, чтобы спортивные занятия были не изнурительными, а чтобы ребенку эти занятия были интересны и чтобы они могли стать регулярными – это и является основными задачами данной программы.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (рассказ), игровые, мультимедийные технологии.

Адресат программы учащиеся 5-6 лет. Для физического развития детей дошкольного возраста важно включать приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Содержательные основы программы направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 5-6 летнего возраста и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений по видам спорта.

Объем, сроки программы и формы обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов 72 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу (длительность занятия 45 мин.). Форма обучения – групповая. Состав учебных групп: 10 человек. В группы принимаются дети от 5 до 6 лет по желанию, не имеющие медицинских противопоказаний.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

В программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (разработан и прилагается модуль дистанционного обучения). Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

Цель программы – приобщение дошкольников к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи:

Обучающие:

- научить технике выполнения элементарных физических упражнений (разминочный комплекс, занятия на тренажерах);
- научить основным правилам подвижных игр;
- формировать начальные представления о видах спорта.

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, координации движения, развития равновесия) посредством овладения комплексом элементарных физических упражнений;
- развивать психомоторные способности: развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, подвижности, гибкости, посредством физических упражнений, подвижных игр, координационных упражнений;
- формировать у детей эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений, к участию в подвижных играх.

Воспитательные:

- способствовать формированию интереса и потребности к регулярным занятиям спортом, и участию в спортивных соревнованиях;
- способствовать развитию коммуникативных способностей учащихся работа в парах, в коллективе.

Планируемые результаты

По окончании освоения программы

Предметные:

учащиеся будут знать:

- основные правила подвижных игр и выполняет их самостоятельно,

уметь:

- выполнять разминочный комплекс,
- выполнять определенные физические упражнения характерные для каждого тренажера.

Метапредметные:

будут развиты:

- опорно-двигательный аппарат, моторика обеих рук, подвижность, посредством физических упражнений,
- эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений, к участию в подвижных играх.

Личностные:

- учащиеся будут уметь взаимодействовать с окружающими на занятии, бережно относиться к своему здоровью, проявят интерес к занятиям спортом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Направления деятельности	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
	Организационная работа по набору групп	4	-	4	
	Общая физическая подготовка. Входящий контроль	18	2	16	Практическое тестирование
	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	
	Упражнения с предметами	18	2	16	
	Подвижные игры	18	2	16	
	Промежуточная аттестация	2	-	2	Практическое тестирование
	Итого	72	8	64	

Календарный учебный график

Разделы / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Набор групп	4								
Общая физическая подготовка. Входящий контроль	2	2		1	4	1	3	1	4
Общеразвивающие упражнения	2	2	1	1	2	2		2	
Упражнения с предметами		4	7	2		2	3		
Подвижные игры	1			3		3	3	5	3
Промежуточная аттестация.				1					1
Всего:	9	8	8	8	6	8	9	8	8

Содержание программы

Организационная работа по набору и комплектованию учебных групп – 4 часа

1. **Общая физическая подготовка (18 часов)**

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами,

непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, про ползание на животе, подтягиваясь руками па гимнастической скамейке.

Прыжки: па двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх па месте, направо, налево; подскок-прыжок па месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1 ,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 ,5 м) расстояние до цели 1 ,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

2. Обще-развивающие упражнения (12 часов)

Ходьба из различных положений (на носках, на пятках, на внутренних сводах стопы, с поднятыми руками)

Ходьба в приседе, полу приседе

Приседания

Выпады, полу выпады

3. Упражнения с предметами (18 часов)

Упражнения с обручем

Упражнения с палкой

Упражнения с кубиками

Упражнения на гимнастической скамейке

Упражнения с мячами

Упражнения со скакалкой

4. Подвижные игры (18 часов)

С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».

С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Переброс - поймай», «Перепрыгни - на задень», «Парашютисты», «С кочку на кочку».

С ползанием и лазаньем: «Проползи - не урони», «Ловкие и сильные», «Медвежата».

С бросанием и ловлей: «Передал - садись», «Переноска мячей» «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево - право».

С элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавы», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один

за другим», «Регби на коленях с надувным мячом»

На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди – не упади», «Равновесие в парах».

Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: По теме «Здоровье» - показать умывание, зарядку.

Построения, перестроения: в две колонны; выполнять команды - «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

5. Промежуточная аттестация (2 часа)

Оценочные материалы

К данной программе разработана система педагогического мониторинга отслеживания образовательных результатов учащихся, которая состоит из входящего контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации за 1 полугодие и промежуточной аттестации по результатам освоения программы.

- ***Входящий контроль*** – проводится в начале первого учебного года в форме тестовых упражнений на определение умения правильно выполнять общеразвивающие упражнения.

Тестовые упражнения:

1. *Приседание (И. п. - основная стойка, руки на пояс, 1. - приседаем, руки перед собой прямые, стопы не отрываем от пола 2 - вернуться в исходное положение)*
2. *Прыжки в длинну с места с двух ног (Встать у линии, ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимаем руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движении. Руки опускаем вниз и отводим назад, ноги ставим на всю стопу, при этом сгибаем их в коленях и т/б суставе, корпус тела выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда когда т/б сустав распрямляется, руки резко выбрасываются вперед. Завершаем отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от пола. Прыжок. Приземление на полную стопу и выпрямление ног и корпуса туловища)*
3. *Игра в снежки (по очереди с определенного расстояния попасть «Снежком» в корзинку с трех попыток)*

Оценивается умение правильно выполнять упражнения по критериям оценивания:

- приседание выполняется правильно
- Таблица нормативов прыжков для дошкольников 5-6 лет.

Возраст	Длина прыжка	Уровень
5 лет	90 см	высокий
	83 см	средний
	75 см	ниже среднего
6 лет	100 см	высокий

	95 см	средний
	90 см	ниже среднего

- попадает в корзину

В таблице ставятся «+», если выполняется правильно или «-», если неправильно. Затем определяется уровень:

Три «+» - высокий уровень,

Два «+» - средний уровень,

Один «+» - ниже среднего.

Таблица фиксации результатов входящего контроля

№	Фамилия, Имя	*Приседание*	*Прыжки*	*Игра в снежки (метание)*	*Уровень*
1.	…				

- ***<u>Текущий контроль</u>***– осуществляется через наблюдение по итогам работы на учебном занятии. *Критерии оценивания*: выполнение творческих заданий в соответствии с темой занятия. *Инструментарий* – поощрительные наклейки с оценочной системой, фиксация которых осуществляется в карте наблюдения.
- ***Промежуточная аттестация за первое полугодие*** – проводится в декабре, в игровой форме по выполнению тестовых заданий, направленных на демонстрацию умения правильно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами (**Приложение 1**), знания правил подвижных игр и техники безопасности.

Так как возраст учащихся 5-6 лет, то теоретические знания по программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы» проводится на определение уровня понимания и соблюдения техники безопасности на учебных занятиях по физкультуре. Предложены доступные для понимания дошкольниками вопросы теста.

Форма организации проведения тестирования – игровая. Например, как игра «Съедобное, не съедобное» с использованием мячика. Дети садятся по кругу, педагог в центре круга, задает вопрос теста (**Приложение 2**) и по очереди предлагает варианты ответа детям и катит мяч. Дети отвечают «правильный» или «неправильный» вариант назвал педагог, и катят мяч обратно. Задается столько вопросов и вариантов ответов, сколько необходимо для оценивания (не менее 5 попыток ответа каждым учащимся).

Критериями оценивания теста на понимание и соблюдение техники безопасности являются правильные ответы учащегося на вопросы педагога.

4-5 правильных ответов – высокий уровень.

2-3 правильных ответов – средний уровень.

1 правильный ответ - ниже среднего.

Оценивание умения правильно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами проводится в форме игры «Веселые старты».

Критерии и уровни оценивания выполнения тестовых заданий на общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, знания правил подвижных игр:

Ниже среднего. Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию педагога, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх. Подвижными играми и правилами игр не владеет.

Средний. Ребенок уверенно, с небольшой помощью педагога выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх. Подвижными играми и правилами игр владеет не уверенно.

Высокий. Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Подвижными играми и правилами владеет в совершенстве.

Таблица фиксации результатов оценивания результатов учащихся на промежуточной аттестации за первое полугодие

№	Фамилия, Имя	Подвижные игры (уровень)	Общеразвивающие упражнения (уровень)	Упражнения с предметами (уровень)	Понимание и соблюдение ТБ (уровень)	Итоговый уровень
1.	…					

Итоговый уровень:

Высокий – 3-4 высоких

Средний – 1-2 высоких или 3-4 средних

Ниже среднего – 1-2 средних или все низкие

- ***<u>Промежуточная аттестация по результатам освоения программы</u>*** – проводится в конце учебного года в форме итогового занятия и итогового мероприятия, на котором дошкольники демонстрируют результаты освоения программы.

Итоговое занятие и итоговое мероприятие проводится в игровой форме по выполнению тестовых заданий, направленных на демонстрацию умения правильно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, знания правил подвижных игр и техники безопасности.

Задания, критерии, таблицы фиксации результатов и определение итогового уровня аналогичны с промежуточной аттестации за первое полугодие.

Результаты педагогического контроля вносятся в сводную таблицу (**Приложение 3**) мониторинга для анализа уровня освоения программы (достижение планируемых образовательных результатов) каждым учащимся, динамика развития.

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия. Занятия по программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы» включают в себя теоретическую информацию о технике безопасности во время учебных занятий, основах здорового образа жизни и практическую деятельность по обучению двигательным действиям, подвижным играм, составление комплексов упражнений.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

– подготовительной (разминка, мотивация к занятию, техника безопасности),

– основной (развитие физических качеств организма, подвижные игры),

– заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

При реализации программы применяются ***игровая*** (*П.И. Пидкосистый*) ***и здоровьесберегающая технологии,*** которые являются ведущими.

Данные технологии позволяют дошкольникам уверенно играть в подвижные игры, применять правила игры, у них формируется устойчивый интерес к занятию спортом. У детей наблюдается положительная динамика развития физических качеств, расширение двигательных навыков, умений. В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): занятие-игра, эстафета для детей и родителей, конкурс.

Используются ***методы*** обучения**:**

- Методы формирования сознания учащегося: показ, объяснение, инструктаж, разъяснение.
- Методы формирования деятельности и поведения учащегося: самостоятельная работа; иллюстрация.
- Активные игровые методы: игровой самомассаж, подвижные игры, игры-путешествия.
- Методы стимулирования познания и деятельности: поощрение, контроль, самоконтроль, оценка, самооценка, вручение подарка, одобрение словом.
- Методы поощрения: благодарность, благодарственное письмо родителям, устное одобрение.
- Методы создания ситуации успеха учащегося: доброжелательности, снятия страха, мобилизации активности или педагогическое внушение, что помогает снизить зажатость, преодолеть робость, инициируют активность, побуждают к выполнению конкретных действий.

Метод «Снятие страха»

Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.

"Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться". "Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения". "Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили".

Метод «Мобилизация активности или педагогическое внушение»

Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу.. ."

"Так хочется поскорее увидеть..."

С целью внедрения в образовательный процесс компетентностного подхода применяется метод проблемных вопросов при решении учащимися на учебных занятиях компетентностных заданий по программе.

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты, согласно тем учебных занятий;
- дидактические материалы (раздаточные, задания, подвижные игры);
- сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.д.;
- таблицы мониторинга.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для обеспечения качественного образовательного процесса при реализации программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» требуется:

Материально-техническое обеспечение

- специализированный кабинет;
- спортивные тренажеры, подобранные в соответствии с возрастом;
- музыкальные произведения в СД записи;
- гимнастические коврики - 10шт.
- гимнастические мячи - 10 шт.
- скакалки - 10 шт.
- обручи - 10 шт.
- палки - 10 шт.
- кубики - 10 шт.
- кегли – 20 шт.
- мячи разных размеров – 30 шт.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

Электронные образовательные ресурсы:

– Образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/28/elektronnye-obrazovatelnye-resursy-dlya-doshkolnikov

– Сайт «Гимнастика – залог долголетия. Большая гимнастическая

энциклопедия» https://slowtrain.ru/internet-resursy-po-fizkulture-v-dou/

– Международный образовательный портал MAAM.RU https://www.maam.ru/detskijsad/-vidy-sporta-yelektronoe-posobie-dlja-detei-5-7.html

– Информационно-методический центр развития образования г. Иркутск https://mc.eduirk.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=519:onlajn-resursy-dlya-doshkolnogo-obrazovaniya&Itemid=125

Литература

Для педагога:

1. Глазырипа Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС,2001.-304 с.
2. Глазырипа Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дош. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.-М.:ВЛАДОС,2005.- 175 с.
3. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, ИВ. Кузнецова. -М.: ВЛАДОС,2004.- 150с.
4. Коэюухоеа Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб, пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк.образование»' Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С. А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 216 с.
5. Кожухока Н.Н., РыжаковаЛ.А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы, таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003. - 192 с.
6. Крусева Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 253 с.

Для учащихся и родителей:

1. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
2. 8.Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников/Пособие для родителей и воспитателей.-М.: Школьная Пресса, 2003. - 96 с.
3. Спорт: детская энциклопедия. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).

Приложение 1

Общеразвивающие упражнения

И.п. - о.с., руки на поясе.1- руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернутся в исходное положение (4-6 раз)

И.п. - стойка - ноги па ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 -

выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3-руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1-шаг в право, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; - исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

И.п.- о.с., руки па поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

Упражнения с обручем

И.п. - о.с., обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз),

И.п. - стойка - ноги па ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И. п. - о. с., хват рук с боков, обруч па груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. - стойка - ноги па ширине плеч, обруч внизу. 1 - подмять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (4-6 раз).

И. п. -о. с. около обруча, руки произвольно. Прыжки па двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-4 раза.

И. п. - стоика - ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. - о. с., обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; - исходное положение (4-6 раз).

И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. - о. с., руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 - прыгнуть в обруч. Повторить 2-4 раза.

Упражнения со скакалкой

И.п.- о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2-поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз)

И.п. - стойка - ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

И.п. - о.с., скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться *в* исходное положение (4-6 раз).

И.п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух йогах па месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

Упражнения с кубиками

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

И.п.- стойка - ноги врозь, кубик в правой руке. 1 -руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться, взять кубик в левую руку. Тоже левой рукой (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке (6-8 раз).

И.п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 -поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 2-4 раза).

И.п. - о.с., руки произвольно, кубик па полу. Прыжки па правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-4 раза.

Упражнения с мячами

С малым мячом

И.п. - о.с., мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 -поворот вправо (влево), ударить мячом об пол; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги па ширине стопы, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом обтатами, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - стойка па коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 14 - с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (4-6 раз).

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колеи и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

С мячом большого диаметра

И.п.- о.с., мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч вверх; 2-шаг вправо (влево); - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И.п. - стойка - ноги па ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой.

1-2-присесть, мяч вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п.- стойка - ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 -мяч вверх, руки прямые; поворот вправо (влево); 3-выпрямиться, мяч вверх; 4-вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п-сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2-поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его;3-4-вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2-поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). И.п. - о.с.; мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2-присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6раз).

И.п.- стойка - ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 -мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4-вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 вернуться в исходное положение (4-6 р$^{аз)}$.

И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч ВВЕРХ; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

Упражнения с палкой

И.п, - о.с., палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., палка на груди. 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п.- стойка - ноги врозь, палка внизу. 3-2-повороттуловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п, - сидя ноги врозь, палка па коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (по 2-4 раза).

И.п. - лежа па животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-4 раза.

Ходьба в колонне по одному на носках, палка в руках над головой 20-30 с.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

И.п. - о.с., кольцо в прямых руках перед собой, хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2 - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - о.с., кольцо в обеих руках, хватом руками за середину снаружи. 1 - присесть, кольцо вверх; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги па ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (6-8 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кольцо в правой руке. 1 - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (4-6 раз).

И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, кольцо внизу, хватом обеих рук за середину снаружи. 1 - прямые руки вперед; 2 - наклониться, коснуться кольцом пола; 3 - выпрямиться, кольцо вперед; 4- исходное положение (4-6 раз).

И.п.- о.с., кольцо на голове, руки на поясе. 1 -шаг правой вправо; - приставить левую ногу; 3 - шаг левой ногой влево; 4-приставить правую ногу, исходное положение (6-8 раз).

Упражнения на гимнастической скамейке

И п. - сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 - руки в стороны; пуки за голову; - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И.п. - лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И. п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 -шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 2-4 раза.

И.п. - стоя боком к скамейке, руки произвольно. Насчет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

Ходьба и колонне по одному, между скамейками.

Приложение 2

Тесты по технике безопасности на занятиях физкультура для дошкольников «Непоседы».

1.Что одевают на занятие спортом?
1. Брюки. 6. Туфли.
2. Носки. 7. Юбка.
3. Куртка. 8. Кепка.
4. Шорты. 9. Футболку.
5. Кроссовки.

2.Когда можно заходить в зал?
1.Когда открыта дверь.
2.Когда есть учитель.
3.Когда разрешил учитель зайти в зал.
4.Спокойно после учителя.
5.Бегом вперед учителя.

3 .Когда можно играть в мяч?
1.Когда зал открыт.
2.Когда в зале есть мяч.
3.Когда учитель разрешил взять мяч.

4.Что нельзя делать в строю?
1. Разговаривать.
2.Жевать жвачку.
3.Щипать соседа.
4. Наступать на пятки.
5. Дышать.

5.Что можно делать во время бега?
1. Обгонять.
2. Ставить подножку.
3. Останавливаться.
4. Врезаться в стену.
5. Сходить с дистанции.
6. Падать.
7. Сталкиваться с соседом.

6.Что нельзя делать во время зарядки?
1. Тянуть носок.
2. Кричать.
3. Приседать.
4. Бегать по залу.
5. Толкаться.
6. Внимательно выполнять упражнения.

7.Что нужно делать во время бега?
1. Поднимать колени.
2. Тормозить падением.
3. Размахивать руками в стороны.

4. Опускать голову.
5. Поднимать голову.
6. Работать активно согнутыми руками.
7. Бежать на носках короткую дистанцию.

8. Как можно подавать партнёру мяч?
1. Броском.
2. Из рук в руки.
3. Ногой.
4. Без резких движений.

9. Что нужно делать, если вы получили травму?
1. Сказать учителю.
2. Попросить ученика рядом позвать учителя.
3. Кричать и выбегать из зала.
4.Промолчать.
5.Успокоиться и ждать помощи.

10. Что нужно делать, если другой ученик получил травму?
1. Оказать ему первую помощь.
2. Сказать учителю.
3. Перенести ученика в безопасное место.
4. Успокоить и позвать учителя.

11. Что нужно делать после команды «Закончили»?
1. Кидать мяч в корзину.
2. Кричать.
3. Бить по мячу ногой.
4. Ждать дальнейших указаний.
5. Выходить из зала.
6. Прекратить упражнение.
7. Убрать спортивный инвентарь.

Приложение 3

Сводная таблица мониторинга, отслеживания уровня освоения учащимися планируемых образовательных результатов по дополнительной общеразвивающей программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы»

№	Фамилия, Имя	входящая	Промежуточная за 1 полугодие				Промежуточная за 2 полугодие				Уровень освоения программы
		Общеразвивающие упражнения (уровень)	Общеразвивающие упражнения (уровень)	Подвижные игры (уровень)	Упражнения с предметами (уровень)	Понимание и соблюдение ТБ (уровень)	Общеразвивающие упражнения (уровень)	Подвижные игры (уровень)	Упражнения с предметами (уровень)	Понимание и соблюдение ТБ (уровень)	
1											
2											

Для определение уровня освоения программы берутся результаты промежуточной аттестации за второе полугодие по каждому из 4 направлений оценивания.

Уровни освоения программы:
Ниже среднего – если 3-4 – «Н»
Средний – если 2-4 – «С»
Высокий – если 2-4 – «В».

МОДУЛЬ
дистанционного обучения
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ «НЕПОСЕДЫ»

Пояснительная записка

Программа модуля дистанционного обучения составляется на основе дополнительной общеразвивающей программы «Физкультура для дошкольников «Непоседы» по данному очному курсу.

Принципиальным отличием программы дистанционного курса от программы очного курса это внутреннее распределение часов по типам занятий (вместо практических занятий в спортивном зале – работа проводится в режиме online-консультаций, для теоретических занятий работа по e-mail и мессенджер).

Актуальность создания модуля к дополнительной общеразвивающей программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы» обоснована Приказом от 02.04.2020 № 410 «О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» на основании п. 6.3 приказа «Обеспечить реализацию всех образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» и п. 6.4 приказа «Продолжить взаимодействие между педагогическими работниками и обучающимися исключительно на основе дистанционных образовательных технологий».

Обучение по данному модулю позволит учащимся сохранить и поддержать свою физическую форму в условиях дистанционного образования.

Цель и задачи модуля

Цель: сохранить и поддержать общую физическую форму и укрепить понятия о здоровом образе жизни.

В процессе реализации данного модуля решаются следующие **задачи:**

Обучающие: Сформировать базовые знания о здоровом образе жизни, обучить детей утренней гигиенической гимнастике.

Развивающие: развитие и закрепление физических качеств: ловкости, силы, гибкости, выносливости, координации;

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи в рамках дистанционного обучения; воспитывать привычку к самостоятельным практическим и теоретическим занятиям в домашних условиях.

Предполагаемые результаты

Предметные: у учащихся сформированы умения самостоятельного выполнения физических упражнений в домашних условиях, направленные на укрепление здоровья, улучшение общих физических качеств.

Метапредметные: развиты физические качества: ловкости, силы, гибкости, выносливости, координации;

Личностные: у учащихся развито чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи в рамках дистанционного обучения; а так же сформирована привычка к самостоятельным практическим и теоретическим занятиям в домашних условиях.

Характеристика программы модуля

Модуль рассчитан на 16 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая группа учащихся – это дети дошкольного возраста, выполняющие задания совместно с родителями.

Учебно-тематический план

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Важность утренней гигиенической гимнастики. Основные упражнения.	1	0,5	0,5	
3	Комплекс утренней гимнастики №1	4	1	2	1
4	Комплекс утренней гимнастики № 2	4	1	2	1
5	Комплекс утренней гимнастики № 3	4	1	2	1
6	Промежуточная аттестация	2	0,5	1	0,5
Итого часов:		**16**	4,5	8	3,5

Содержание программы модуля

1. **Вводное занятие – 1 час**

Занятие включает в себя знакомство учащихся с целевыми установками дистанционного обучения. Настройка дистанционного оборудования и техника безопасности обучения в домашних условиях. Получение обратной связи от родителей.

2. **Важность утренней гигиенической гимнастики – 1 часа**

Включает в себя рекомендации для родителей о важности утренней гигиенической гимнастике. Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами – бодрость с самого утра. Зарядка помогает пробудиться, усиливает деятельность всех систем и организовано начать день. У детей, которые регулярно занимаются утренней гимнастикой, быстро пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

В практической части детям предлагается выполнить уже известные им упражнения. Основные упражнения – приседания, прыжки на месте на двух ногах, наклоны в стороны, махи руками. Упражнения выполняются по круговой системе. Количество подходов 3. Дозировка – каждое упражнение выполняется по 10 повторений. После выполнения упражнений родители присылают фото – видео отчёт.

3. Комплекс утренней гимнастики №1 – 4 часа

В данном занятии рассматриваются комплексы упражнений утренней гимнастики.

Знакомство с комплексом № 1. Данный комплекс рассчитан на комплексное воздействие на организм. Комплекс даёт большую нагрузку на мышцы корпуса.

Комплекс №1

1. И.П.-руки на пояс, ноги на ширине плеч. На раз подъём на носки, на два опускаемся вниз. Упражнение выполняется по 8 повторений.
2. И.П.-руки на пояс, ноги шире плеч. Наклоны туловища влево вправо. 8 повторений.
3. И.П.-руки на пояс, ноги шире плеч. Наклоны туловища вперёд. 8 повторений.
4. И.П.- руки вниз, ноги вместе. Маховые движения руками с подкачкой вверх на носках. 16 повторений (8 вперёд, 8 назад).

Закрепление изученного раннее комплекса утренней гимнастики № 1.

4. Комплекс утренней гимнастики № 2 – 4 часа

В данном занятии рассматриваются комплексы упражнений утренней гимнастики.

Знакомство с комплексом № 2. Данный комплекс рассчитан на комплексное воздействие на организм. Комплекс даёт большую нагрузку на мышцы корпуса.

Комплекс №2

1. И.П.-руки на пояс, ноги на ширине плеч. Наклоны головой влево-вправо. Упражнение выполняется медленно (ухом тянемся к плечу, плечи опущены.). По 8 повторений.
2. И.П.-руки к плечам. Вращение в плечевом суставе. 16 вращательных движений вперёд, 16 назад.
3. И.П.-руки в замок. Вращение кистями. 16 повторений.
4. И.П.-руки на пояс, одна нога приподнята перед собой. Вращение ступнёй на весу . Упражнение выполняется по 8 повторений на каждую ногу.

Закрепление изученного раннее комплекса утренней гимнастики № 2.

Комплекс утренней гимнастики № 3 – 4 часа

В данном занятии рассматриваются комплексы упражнений утренней гимнастики.

Знакомство с комплексом № 3. Данный комплекс рассчитан на комплексное воздействие на организм.

И.П. – узкая стойка, руки на пояс. Подъём на носках. 8 повторений.

И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд. Подъём ног скрестно (правая нога к левой руке, левая нога к правой руке.) 12 повторений.

И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны в стороны. 12 повторений.

И.П.- ноги на ширине плеч, руки вниз. Круговое движения руками 8 вперёд, 8 назад.

Закрепление изученного раннее комплекса утренней гимнастики № 3.

Промежуточная аттестация - 2 часа.

Обратная связь

Чат - является удобным средством организации взаимодействия педагога и учащегося, как для личного общения, так и для межличностного – групповой чат.
Общение с помощью чата осуществляется в режиме реального времени ежедневно. Используются месенджеры (с помощью родителей)

Система оценивания

Контроль знаний при дистанционном обучении выполняется в режимах online и offline.

Режим online включает в себя фото и видео отчеты учащихся на правильность выполнения комплексов упражнений, с помощью асинхронных (рассылки и т.д.) средств ИКТ.

Диагностика осуществляется по средством приложения вайбер при помощи родителей, в конце темы представляется видеоотчет по изучению материала.

Промежуточная аттестация: проводится выполнение контрольных упражнений – приседания за 20 сек.

Родители отсылают результат выполнения упражнений по вайбер педагогу.

Критерии оценивания: 4 раза – хорошо; 5-7 раз – молодец; 8-10 раз – отлично.

Методическое обеспечение

Дистанционное образование – современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера, гаджета как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

Учебная и воспитательная работа с обучающимися осуществляется через Интернет посредством мессенджера, при помощи родителей, программу в режиме online и off-line. Все перечисленные ресурсы позволяют отработать с каждым учащимся, дать рекомендации по упражнениям данных комплексов, включить в занятия игровые элементы и даже улучшить настроение учащихся.

Данная работа требует помощи родителей учащихся – ещё одно неотъемлемое условие реализации.

Одним из непременных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На каждое учебное занятие педагогом разрабатывается задание. В каждом занятии выделены основные элементы отработки. В конце темы предполагается выполнение видеоотчета учащимися (с помощью родителей).

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические:

- Наличие рабочего места
- Непрерывный доступ в Internet;
- Наличие программного обеспечения: Windows.
- Наличие мессенджеров.

3. Методические:

Продуктивность занятий по данному модулю во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные

пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: обращать внимание обучающихся на возможные опасности, возникающие во время работы в домашних условиях, показывать безопасные приемы работы.

За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлексию.

4. Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятие в онлайн-режиме согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок. Все занятия проводятся при помощи родителей учащихся.

Список литературы

Для педагога:

1. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
2. Амарян, Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ Р.И. Амарян. - Москва: Детство, 2004. - 67 с.
3. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская.- Москва: Педагогика, 2003. - 209 с.
4. Алямовская, В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания [Текст]/ В. Г.Алямовская. - Москва: ВЛАДОС, 2006. - 168 с.

Для учащихся и родителей:

1. Спорт: детская энциклопедия. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).

2. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти , 2001. - 211 с.