

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНА

методическим советом

МБОУ ДО «ЦДТ»

с. Михайловка

от 15 мая 2021 г.

Протокол № 4

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБОУ ДО «ЦДТ»

с. Михайловка

Протокол № 4 от 29 мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«ЦДТ» с. Михайловка

___И.И.

Мирошникова

От 01.06.2021 № 27-д/б

ВЕСЕЛАЯ РИТМИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Возраст учащихся: 5 - 7 лет

Срок реализации программы: 3 года

Колесникова Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации; удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся; формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Направленность программы - художественная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что она направлена на укрепление здоровья и развития общефизических качеств ребенка. Преимущество программы в том, что она является действенным средством подготовки дошкольников к школьным нагрузкам.

Адресат программы – учащиеся **5-7 лет**.

Особенности организации образовательного процесса

«Веселая ритмика» - это комплексы оздоровительных упражнений под музыку, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма с

применением специальных упражнений и творческих заданий, подвижных игр и эстафет.

В данной программе используется несколько направлений детской аэробики: классическая аэробика, фитбол аэробика, стретчинг.

Количество обучающихся в группах не должно превышать **30** человек.

Режим занятий: **1 академический час (30 мин.), 2 раза** в неделю.

Срок обучения по программе – **2 года**, количество часов на первом году обучения – **72**, количество часов на втором и третьем году обучения – по **72**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Укрепление здоровья и физическое совершенствование дошкольников через комплекс ритмических упражнений.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физической культурой.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

Развивающие:

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать двигательную память детей.
3. Развивать координацию движений, гибкость, силу, быстроту, выносливость.

Обучающие:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формировать умение детей в самостоятельной организации

двигательной деятельности под музыку;

3.Обучать основным видам движений: ходьба, прыжки, бег, ползание, метание, статическое равновесие.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	2	0,5	1,5	
2	Общая физическая подготовка	51			Тестирование
2.1	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	6	1	5	Наблюдение
2.3	Упражнения в ходьбе	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.4	Упражнения в беге	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.5	Упражнения с прыжками	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.6	Упражнения в катании, бросании, ловле	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.7	Упражнения в ползании, лазании	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.8	Упражнения на равновесие	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.9	Подвижные игры и игровые упражнения	10	2	8	Наблюдение
3	Классическая аэробика	10	2	8	Наблюдение
4	Стретчинг	9	2	7	Наблюдение
	Итого:	72	11	61	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, дистанция.

Практика. Построение в шеренгу, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый круг. Повороты на месте.

2.2 Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика. Упражнения для рук (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа). Упражнения для ног (поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки). Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для мышц

шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений).

2.3 Тема: Упражнения в ходьбе

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика. Ходьба враспынную, ходьба в колонне, ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую, ходьба на носках, пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба «змейкой», ходьба приставным шагом, ходьба в горку и с горки, ходьба по наклонной доске, перешагивание через предметы.

2.4 Тема: Упражнения в беге

Теория. Главные правила для всех игр.

Практика. Бег в колонне со сменой направления, меняя движение по сигналу, по прямой, по диагонали, с остановками, с ускорением, непрерывный бег (50 с), челночный бег.

2.5 Тема: Упражнения с прыжками

Теория. Виды легкой атлетики.

Практика. Подпрыгивание, прыжки вверх с касанием предмета, с продвижением вперед, в длину с места, перепрыгивание через предметы.

2.6 Тема: Упражнения в катании, бросании, ловле предметов

Теория. Понятие о игровых видах спорта.

Практика. Катание мячей (малых, больших, средних), ловля мячей, бросание мячей, мешочков, метание в горизонтальную, вертикальную цель.

2.7 Тема: Упражнения в ползании, лазании

Теория. Польза закаливания.

Практика. Ползание на четвереньках, пролезание под предметы, в обруч, перелазание через предметы, лазание на гимнастическую стенку.

2.8 Тема: Упражнения на равновесие

Теория. Как правильно и красиво стоять, сидеть и ходить.

Практика. Остановки во время ходьбы и бега. Ходьба и бег по прямой узкой дорожке, ходьба по гимнастической скамье, стойка на двух, на одной ноге, с закрытыми глазами, перешагивание через палки, предметы, координационную лестницу.

2.9 Тема: Подвижные игры и игровые упражнения

Теория. Виды подвижных игр.

Практика. Игры с бегом, игры с прыжками, игры с ползанием, игры с мячами, игры на ориентировку в пространстве.

3. Раздел: Классическая аэробика

Теория. Базовые шаги.

Практика. March – ходьба на месте. Step touch, double step touch - шаг в сторону и два шага в сторону. Open step – открытый шаг. Leg curl – захлест голенью. Toe touch – с касанием носка пола. Jump – прыжок с двух ног на две. Squat – полуприсяды. Хлопочки. Простая комбинация.

4. Раздел: Стретчинг

Теория. Что такое «Стретчинг»?

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	1	0,5	0,5	
1.1	Подвижная игра	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	43	5	38	Наблюдение
2.1	Строевые упражнения	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.3	Упражнения в ходьбе	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.4	Упражнения в беге	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.5	Упражнения с прыжками	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.6	Упражнения в катании, бросании, ловле	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.7	Упражнения в ползании, лазании	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.8	Упражнения на равновесие	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.9	Подвижные игры и игровые упражнения	7	1	6	Наблюдение
3	Классическая аэробика	10	2	8	Наблюдение
4	Стретчинг	8	1	7	Наблюдение
5	Фитбол аэробика	10	2	8	Наблюдение
	Итого:	72	10,5	61,5	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Тренировочная игра

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Что такое здоровье?

Практика. Построение в шеренгу, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый круг. Повороты на месте.

2.2 Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Теория. Сказка о микробах.

Практика. Упражнения для рук (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа). Упражнения для ног (поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки). Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища,

круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений).

1.3 Тема: Упражнения в ходьбе

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика. Ходьба, ходьба в колонне, ходьба с нахождением своего места в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба по кругу, ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую, ходьба на носках, пятках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба «змейкой», ходьба приставным шагом, ходьба в горку и с горки, ходьба по наклонной доске, перешагивание через предметы.

1.4 Тема: Упражнения в беге

Теория. Главные правила для всех игр.

Практика. Бег в колонне со сменой направления, бег врассыпную, бег меняя движение по сигналу, по прямой, по диагонали, с остановками, с ускорением, непрерывный бег (50 с), челночный бег.

1.5 Тема: Упражнения с прыжками

Теория. Виды прыжков.

Практика. Подпрыгивание, прыжки вверх с касанием предмета, с продвижением вперед, в длину с места, перепрыгивание через предметы, прыжки в длину с места.

1.6 Тема: Упражнения в катании, бросании, ловле предметов

Теория. Командные виды спорта.

Практика. Катание мячей (малых, больших, средних), ловля мячей, бросание мячей, мешочков, метание в горизонтальную, вертикальную цель, подбрасывание мячей.

1.7 Тема: Упражнения в ползании, лазании

Теория. Распорядок дня.

Практика. Ползание на четвереньках, пролезание под предметы, в обруч, перелазание через предметы, лазание на гимнастическую стенку.

1.8 Тема: Упражнения на равновесие

Теория. Виды ходьбы.

Практика. Остановки во время ходьбы и бега. Ходьба и бег по прямой узкой дорожке, ходьба по гимнастической скамье, стойка на двух, на одной ноге, с закрытыми глазами, перешагивание через палки, предметы, координационную лестницу, ходьба по скамейке с мешочком на голове.

1.9 Тема: Подвижные игры и игровые упражнения

Теория. Виды подвижных игр.

Практика. Игры с бегом, игры с прыжками, игры с ползанием, игры с мячами, игры на ориентировку в пространстве.

3. Раздел: Классическая аэробика

Теория. Базовые шаги. Изучение терминов.

Практика. March – ходьба на месте. Step touch, double step touch - шаг в сторону и два шага в сторону. Open step – открытый шаг. Leg curl – захлест голенью. Toe touch – с касанием носка пола. Jump – прыжок с двух ног на две. Squat – полуприсяды. Хлопочки. Простая комбинация. Pone – подскоки на опорной с подниманием согнутой ноги вперед. Lunge – выпад. Shasse – приставные шаги в сторону с подскоком. V – step – шаги врозь, врозь, назад в и. п. Комбинации.

4. Раздел: Стретчинг

Теория. Изучение терминов.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на

гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Растяжка сидя на мяче, растяжка на полу с фитболом .

5. Раздел: Фитбол аэробика

Теория. Мой веселый звонкий мяч.

Практика. Марш с мячом, шаги с мячом, прыжки с мячом, выпады с мячом, приседания с мячом, отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы, передачи фитбола друг другу, броски фитбола, комбинация простая с фитболом, игры с фитболом.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся овладеет знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании своего организма, правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля (чистые руки, правильная осанка, красивая походка).

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет уметь выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.

Обучающийся будет иметь чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Музыкально - спортивный зал;
- Гимнастические скакалки;
- Гимнастические скамейки;
- Мешочки;
- Теннисные мячи;
- Мячи разного размера;
- Обручи.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной

организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся

Возраст 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 3, 8	3,9 – 5,7	5,8 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 2,3	2,4 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,4	2,5 – 3,5	3,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

Возраст 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <

	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Возраст 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	> 8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма,

разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные,

развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		27	36
Количество учебных дней		54	72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.11.2021-30.12.2021	01.09.2022-30.12.2022
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022	10.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет		5-7	5-7
Продолжительность занятия, час (30 мин.)		1	1
Режим занятия		2 раза/нед	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		54	72

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,5 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,5 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	0,5 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,5 час	декабрь

5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	0,5 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,5 час	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	0,5 час	март
8	Всемирный день здоровья	0,5 час	7 апреля

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
6. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
7. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2012.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.

11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
12. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
13. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
14. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
16. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.