

**Отдел образования, физической культуры и спорта администрации
города Лермонтова**

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 «Сказка»*

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МДОУ д/с № 15 «Сказка»
Протокол № 01 от 25.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНА:
на общем родительском собрании
Протокол № 1 от «20» августа 2022г.



И.К. Панасюк
Приказ № _____ от «20» августа 2022г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

физкультурной направленности

**«Тропинка к здоровью»
(ЛФК)**

для детей 3-7 лет

2022-2023 учебный год

Срок реализации - 1 год

Составитель: **Колодина Ангелина Петровна**
инструктор по физической культуре

г. Лермонтов, 2022г.

**Отдел образования, физической культуры и спорта администрации
города Лермонтова**

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 «Сказка»*

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МДОУ д/с № 15 «Сказка»
Протокол № 01 от 25.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ д/с №15«Сказка»
_____ И.К. Панасюк
Приказ № ____ от « 20 »августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА:
на общем родительском собрании
Протокол № 1 от «20» августа 2022г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

физкультурной направленности

«Тропинка к здоровью» (ЛФК)

для детей 3-7 лет

2022-2023 учебный год

Срок реализации - 1 год

Составитель: **Колодина Ангелина Петровна**
инструктор по физической культуре

г. Лермонтов

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Основные направления деятельности
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий мониторинг достижения детьми планируемых результатов»

- 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы и методы контроля
 - 2.4. Список литературы
- Приложение 1
- Приложение 2

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Программа познавательной направленности «Тропинка к здоровью» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеобразовательной программе в области «Физическое развитие». В её содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

направленностью дополнительной программы «Тропинка к здоровью»,
совершенствование полученных умений и навыков дошкольников элементарным видам ходьбы, бега, безопасного поведения в спортивном зале, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация)

Нормативное и правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
- Устав МДОУ детский сад № 15 «Сказка» г. Лермонтова;
- Положение о разработке, утверждении, внесении изменений и реализации

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 15 «Сказка» г. Лермонтова.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического развития дошкольников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе ДОУ.

Программа позволяет решать проблему предупреждения различных заболеваний у детей дошкольного возраста. Мотивировать их на освоение нового вида деятельности, формировать у них трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, коммуникативную компетентность в целом.

В настоящее время дополнительное образование призвано обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, творческого труда детей, приспособить их к жизни в обществе; формировать общую культуру, организовывать содержательный досуг.

В этой связи особый интерес может представлять дополнительная образовательная программа по ЛФК «Тропинка к здоровью», актуальность которой несомненна. Занятия по ЛФК помогают детям, снять психологические и мышечные зажимы, влияние физических упражнений на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, смелым, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятий плаванием, но и для здоровья в целом.

От всех физических упражнений ЛФК отличается двумя присущими только ему особенностями: дозировкой и величиной нагрузки.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на детей 3-7 лет. Возраст 3 лет взят неслучайно. Дошкольный возраст вносит большой вклад в психическое развитие ребёнка. За эти годы ребёнок приобретает многое из того, что остаётся с ним надолго, определяя его как личность и последующее интеллектуальное развитие.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в формировании ребёнка как личности, а именно: укрепление нравственной саморегуляции, формировании деловых личностных качеств ребёнка.

Характерные особенности программы:

Направленность образовательного процесса на совершенствование физических данных детей, развитие способности к самостоятельному творчеству, формирование эмоционально-волевой сферы, что способствует их социальной адаптации в условиях современной действительности.

1. Обучение ведётся не только по схеме педагог - обучающийся, но и обучающийся - обучающийся, обучающийся - родители, родители - педагог, педагог – педагог.

2. Учитываются психологические особенности каждого ребёнка, его темперамент.

3. Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний в области физического развитие.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что занятия ЛФК способствуют не только физическому и психическому развитию воспитанников, но и обеспечивают получение уровня знаний, навыков, мастерства, самостоятельного мышления.

Срок реализации программы – 2 года.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней определены цели и задачи, конкретизирующие общую цель обучения.

Характеристика детского коллектива

Всего в кружке ежегодно занимается более 20 обучающихся от 3 до 7 лет. Занятия строятся в зависимости от возраста детей и уровня их подготовки.

Количество детей в группе 10-12чел.

Комплектация и режим занятий

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
1 год (дети 3-4 года)	до 12 человек	15 минут	2	8	72
2год (дети 4-5 лет)	до 12 человек	20 минут	2	8	72
3год (дети 5-6 лет)	12 человек	25 минут	2	8	72
4год (дети 6-7 лет)	от 12 человек	30 минут	2	8	72

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Обучение по программе очное.

Итоговыми формами работы с детьми являются занятия и упражнения, которые, должны вызывать у ребенка интерес и положительные эмоции, именно поэтому многие из них проводятся в игровой форме. Для достижения успехов в физическом развитии необходима атмосфера взаимопонимания, взаимной поддержки, где никто не боится высказать личное мнение, свои идеалы, каждый имеет право на заблуждение и ошибки. При этом детям образовательного процесса необходимо объяснять, что любой его поступок затрагивает интересы окружающих и, следовательно, нет места вседозволенности.

Физические нагрузки на организм ребенка во время лечебной физкультуры должны касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов.

Чтобы лечебная физкультура не наскучила ребенку, упражнения должны периодически обновляться. В зависимости от состояния ребенка во время занятий упражнения можно корректировать.

Содержание образовательной программы предусматривает несколько уровней сложности:

1. *«Стартовый уровень».* Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
2. *«Базовый уровень».* Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

1.2 Цели и задачи

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья дошкольников через организацию дополнительной деятельности в области физическое развитие.

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;

- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

При разработке программы использовались следующие принципы:

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале детей знакомят с местом занятий, показывают способы плавания и рассказывают о них.

Индивидуальность подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Основные принципы взаимодействия педагога и обучающегося:

- поддерживать в ребенке его достоинства и позитивный образ «Я»;
- говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не личности и характере ребенка;
- отмечать сдвиги в личностном росте посредством сравнения ребёнка с самим собой, а не с другими детьми;
- не навязывать обучающемуся вопреки его желанию способы деятельности и поведения;
- принимать и одобрять все продукты творческой деятельности ребёнка,

независимо от содержания, формы, качества.

Воздействуя на ребенка, таким образом, педагог разделяет с ним ответственность за творческое развитие его личности, за изменение в его внутреннем мире (в мыслях, желаниях, чувствах, переживаниях, действиях и т.п.).

Работа по программе способствует развитию координации движений, гибкости тела, формированию правильной осанки, предполагает воспитание способности к широкой коммуникации, творческой самореализации, самостоятельности анализа ситуаций, выбора принятия решений.

1.3. Основные направления деятельности

Программа разработана для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. В ее реализации участвуют не только младшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор в группу проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) «Тропинка к здоровью» реализуется на базе МДОУ д/с № 15 «Сказка»

Программа рассчитана на 2 года обучения. Сроки реализации дополнительной образовательной программы с 01.09.2022 года по 31.05.2026 год. Занятия проводятся 2 раз в неделю в каждой возрастной группе, продолжительностью в соответствии с СанПиН.

Форма занятий по данной программе предполагается групповая. Возрастные особенности детей требуют использования игровой формы деятельности. Поэтому программа предусматривает большое количество игровых упражнений.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Таблица 1

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая и средняя	2	8	72	40мин.	320мин./5ч. 30мин	1440мин./ 24часа
Старшая	2	8	72	50мин.	200 мин./ 3ч. 30мин	1800мин/ 30часов
Подготовительная к школе	2	8	72	60мин.	240мин/ 4 часа	2160 мин/ 36часов

Таблица 2

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая и средняя	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	20-25 мин	
Старшая	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	40 мин	до 1 часа

1.4 Содержание программы

Учебный план.

Первого года обучения 3-4 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	I.раздел «Основы знаний и умений»				
1.1	Ознакомление. Выполнение простых упражнений. Оценка двигательных навыков и умений.	1	1	-	
2.	II.раздел «Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.				
2.1.	Грудной тип дыхания.	1	-	1	
2.2.	Брюшной тип	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	дыхания.				
2.3	Диафрагмальное дыхание.	1	-	1	
2.4	Сочетание дыхания и упражнений.	1	-	1	
2.5	Повторение пройденного материала.	1	-	1	
3.	III.раздел «Формирование правильной осанки»				
3.1	Контроль осанки перед зеркалом.	1	-	1	
3.2	Контроль осанки возле стены.	1	-	1	
3.3	Контроль осанки с мешочком на голове.	1	-	1	
3.4	Ходьба с мешочком на голове .	1	-	1	
3.5	Ходьба и ее разновидности с мешочком на голове .	1	-	1	
3.6	Смена И.П. с мешочком на голове.	1	-	1	
3.7	Простые ОРУ с мешочком на голове .	1	-	1	
3.8	Перешагивания, ходьба в различных направлениях с мешочком на голове .	1	-	1	
3.9	Упражнения для коррекции осанки с контролем в зеркале.	1	-	1	
3.10	Упражнения с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.	1	-	1	
3.11	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в И.П. лежа.	1	-	1	
3.12	Комплекс упражнений в И.П. стоя с мешочком на голове.	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
3.13	Упражнения с мячом и контролем осанки в зеркале.	1	-	1	
3.14	Упражнения в разных И.П. и контролем осанки в зеркале.	1	-	1	
3.15	Повторение пройденного материала.	1	-	1	
4.	IV. «Профилактика плоскостопия».				
4.1	Ходьба босиком по неровной поверхности. Ходьба босиком и ее разновидности по тактильной дорожке.	1	-	1	
4.2	Поднимание мелких предметов с помощью стопы.	1	-	1	
4.3	Специальные упражнения для закрепления навыка правильной ходьбы.	1	-	1	
4.4	Ходьба по импровизированной «Лыжне».	1	-	1	
4.5	Ходьба по прямой линии с контролем стопы.	1	-	1	
4.6	Ходьба в различных направлениях, с перешагиванием, подъемом на ступеньку, с правильной постановкой стопы.	1	-	1	
4.7	Комплекс упражнений для мышц стопы в И.П. сидя на стуле.	1	-	1	
4.8	Комплекс упражнений для мышц стопы в И.П. сидя на полу.	1	-	1	
4.9	Комплекс	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	упражнений для мышц стопы с использованием различных предметов.				
4.10	Комплекс упражнений для нижних конечностей в И.П. лежа.	1	-	1	
4.11	Эстафета на месте.	1	-	1	
4.12	Эстафета каракатица.	1	-		
4.13	Игра «Я носок возьму ногой»	1	-	1	
4.14	Ходьба по наклонной плоскости.	1	-		
4.15	Повторение пройденного материала.	1	-	1	
5.	V.«Развитие координации движений»				
5.1	Симметричные и ассиметричные движения верхними конечностями.	1	-	1	
5.2	Симметричные и ассиметричные движения нижними конечностями.	1	-	1	
5.3	Симметричные и ассиметричные движения верхними и нижними конечностями.	1	-	1	
5.4	Упражнения с частой сменой И.П. и положений частей тела.	1		1	
5.5	Игра на внимание с частой сменой И.П. и положений конечностей.	1		1	
5.6	Упражнения с мячом.	1	-	1	
5.7	Упражнения с гимнастической палкой.	1	-	1	
5.8	Лазанье по	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	гимнастической стенке.				
5.9	Игра «обручи – мячи».	1	-	1	
5.10	Упражнения около гимнастической стенке.	1	-	1	
5.11	Разучивание сложных координационных упражнений.	1	-	1	
5.12	Разучивание сложных координационных упражнений.	1	-	1	
5.13	Закрепление сложных координационных упражнений.	1	-	1	
5.14	Упражнения с мячом в парах.	1	-		
5.15	Повторение пройденного материала	1	-	1	
6.	VI. «Упражнения на равновесие»				
6.1	Наклоны, повороты головы и туловища.	1	-	1	
6.2	Наклоны, повороты головы и туловища с закрытыми глазами.	1	-	1	
6.3	Стойка на одной ноге, с опорой на руку и без.	1	-	1	
6.4	ОРУ с опорой на одну ногу.	1	-	1	
6.5	Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба назад спиной.	1	-	1	
6.6	Ходьба по прямой линии, по скамейке.	1	-		
6.7	Прыжки: на двух ногах, на одной ноге.	1	-	1	
6.8	Упражнения с мячом в И.П. стоя.	1	-	1	
6.9	Упражнения на	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	фитболе в И.П. сидя.				
6.10	Упражнения на фитболе в разных И.П.	1	-	1	
6.11	Ходьба по прямой линии с различными движениями руками.	1	-	1	
6.12	ОРУ в ходьбе по прямой линии.	1	-	1	
6.13	Ходьба с закрытыми глазами по прямой линии.	1	-	1	
6.14	Эстафета.	1	-	1	
6.15	Повторение пройденного материала.		-		
7.	VII. «Развитие выносливости»				
7.1	Ходьба со сменой направления в различном темпе.	1	-	1	
7.2	ОРУ в движении.	1	-	1	
7.3	ОРУ в движении с мячами.	1	-	1	
7.4	Комплекс упражнений в ходьбе.	1	-	1	
7.5	ОРУ в движении с гимнастическими палками.	1	-	1	
7.6	Легкий бег.	1	-	1	

Учебный план.

Второго года обучения 4-5 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	I.раздел «Основы знаний и умений»				
1.1	Ознакомление. Выполнение простых упражнений. Оценка двигательных	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	навыков и умений.				
2.	II.раздел «Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.				
2.1.	Грудной тип дыхания.	1		1	
2.2.	Брюшной тип дыхания.	1	-	1	
2.3	Диафрагмальное дыхание.	1	-	1	
2.4	Сочетание дыхания и упражнений.	1	-	1	
2.5	Повторение пройденного материала.	1	-	1	
3.	III.раздел «Формирование правильной осанки»				
3.1	Контроль осанки перед зеркалом.	1	-	1	
3.2	Контроль осанки возле стены.	1	-	1	
3.3	Контроль осанки с мешочком на голове.	1	-	1	
3.4	Ходьба с мешочком на голове .	1	-	1	
3.5	Ходьба и ее разновидности с мешочком на голове .	1	-	1	
3.6	Смена И.П. с мешочком на голове.	1	-	1	
3.7	Простые ОРУ с мешочком на голове .	1	-	1	
3.8	Перешагивания, ходьба в различных направлениях с мешочком на голове .	1	-	1	
3.9	Упражнения для коррекции осанки с контролем в зеркале.	1	-	1	
3.10	Упражнения с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.	1	-	1	
3.11	Комплекс упражнений с гимнастической	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	палкой в И.П. лежа.				
3.12	Комплекс упражнений в И.П. стоя с мешочком на голове.	1	-	1	
3.13	Упражнения с мячом и контролем осанки в зеркале.	1	-	1	
3.14	Упражнения в разных И.П. и контролем осанки в зеркале.	1	-	1	
3.15	Повторение пройденного материала.	1	-	1	
4.	IV. «Профилактика плоскостопия».				
4.1	Ходьба босиком по неровной поверхности. Ходьба босиком и ее разновидности по тактильной дорожке.	1	-	1	
4.2	Поднимание мелких предметов с помощью стопы.	1	-	1	
4.3	Специальные упражнения для закрепления навыка правильной ходьбы.	1	-	1	
4.4	Ходьба по импровизированной «Лыжне».	1	-	1	
4.5	Ходьба по прямой линии с контролем стопы.	1	-	1	
4.6	Ходьба в различных направлениях, с перешагиванием, подъемом на ступеньку, с правильной постановкой стопы.	1	-	1	
4.7	Комплекс упражнений для мышц стопы в И.П. сидя на стуле.	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
4.8	Комплекс упражнений для мышц стопы в И.П. сидя на полу.	1	-	1	
4.9	Комплекс упражнений для мышц стопы с использованием различных предметов.	1	-	1	
4.10	Комплекс упражнений для нижних конечностей в И.П. лежа.	1	-	1	
4.11	Эстафета на месте.	1	-	1	
4.12	Эстафета каракатица.	1	-	1	
4.13	Игра «Я носок возьму ногой»	1	-	1	
4.14	Ходьба по наклонной плоскости.	1	-	1	
4.15	Повторение пройденного материала.	1	-	1	
5.	V.«Развитие координации движений»				
5.1	Симметричные и ассиметричные движения верхними конечностями.	1	-	1	
5.2	Симметричные и ассиметричные движения нижними конечностями.	1	-	1	
5.3	Симметричные и ассиметричные движения верхними и нижними конечностями.	1	-	1	
5.4	Упражнения с частой сменой И.П. и положений частей тела.	1	-	1	
5.5	Игра на внимание с частой сменой И.П. и положений конечностей.	1	-	1	
5.6	Упражнения с	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	мячом.				
5.7	Упражнения с гимнастической палкой.	1	-	1	
5.8	Лазанье по гимнастической стенке.	1	-	1	
5.9	Игра «обручи – мячи».	1	-	1	
5.10	Упражнения около гимнастической стенке.	1	-	1	
5.11	Разучивание сложных координационных упражнений.	1	-	1	
5.12	Разучивание сложных координационных упражнений.	1	-	1	
5.13	Закрепление сложных координационных упражнений.	1	-	1	
5.14	Упражнения с мячом в парах.	1	-	1	
5.15	Повторение пройденного материала	1	-	1	
6.	VI. «Упражнения на равновесие»				
6.1	Наклоны, повороты головы и туловища.	1	-	1	
6.2	Наклоны, повороты головы и туловища с закрытыми глазами.	1	-	1	
6.3	Стойка на одной ноге, с опорой на руку и без.	1	-	1	
6.4	ОРУ с опорой на одну ногу.	1	-	1	
6.5	Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба назад спиной.	1	-	1	
6.6	Ходьба по прямой линии, по скамейке.	1	-	1	
6.7	Прыжки: на двух	1	-	1	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	ногах, на одной ноге.				
6.8	Упражнения с мячом в И.П. стоя.	1	-	1	
6.9	Упражнения на фитболе в И.П. сидя.	1	-	1	
6.10	Упражнения на фитболе в разных И.П.	1	-	1	
6.11	Ходьба по прямой линии с различными движениями руками.	1	-	1	
6.12	ОРУ в ходьбе по прямой линии.	1	-	1	
6.13	Ходьба с закрытыми глазами по прямой линии.	1	-	1	
6.14	Эстафета.	1	-	1	
6.15	Повторение пройденного материала.	1	-	1	
7.	VII. «Развитие выносливости»				
7.1	Ходьба со сменой направления в различном темпе.	1	-	1	
7.2	ОРУ в движении.	1	-	1	
7.3	ОРУ в движении с мячами.	1	-	1	
7.4	Комплекс упражнений в ходьбе.	1	-	1	
7.5	ОРУ в движении с гимнастическими палками.	1	-	1	
7.6	Легкий бег.	1	-	1	

1.5 Планируемые результаты

В результате освоения программы дошкольников:

Знания: Ребенок знает параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также умеет ответить на

вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения: Ребёнок может проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад, с боку на бок, в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий мониторинг достижения детьми планируемых результатов»

2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Начало учебных занятий 15 сентября 2022 года.

Конец учебного года 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Продолжительность учебной недели - 5 дней.

Режим занятий согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573):

- для первого года обучения 8 часов в неделю по 15-20 минут.

- для второго для второго года обучения 8 часов в неделю по 20 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Календарный учебный график составлен для каждой группы и представлен в Приложении 1:

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

В дошкольном учреждении имеется следующее оборудование:

Оборудование	Кол-во
Обручи	25 шт.
Тренажеры	10 шт.
Степы	25 шт.
Диски здоровья	25 шт.
Коврики здоровья резиновые	10 шт.
Гантели	9 шт.
Дуги	4 шт.
Фитбол мячи	25 шт.
Кегли	50 шт.
Кубики	56 шт.
Мячи набивные малые	25 шт.
Мешочки для метания	25 шт.
Флажки	35 шт.
Сенсорные мячи	20 шт.
Бруски разных размеров	8 шт.
Гимнастические палки	50 шт.
Маты	5 шт.

Кадровые условия

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей категории, педагогический стаж - 25 года, стаж в должности инструктора по физической культуре 25 лет, образование высшее педагогическое.

Развивающие зоны:

- Зона для построения в круг, метания, подвижных игр
- Зона для выполнения коррегирующей гимнастики
- Зона для прыжков
- Дорожки здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висе
- Зона занятий на тренажёрах

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Методическое обеспечение программы учебно–наглядные пособия:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;

- схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека музыкально-ритмических упражнений;
- картотека подвижных игр;
- фонотека;
- комплексы ОРУ с элементами ЛФК и игрового стретчинга.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

- ✓ Тщательная влажная уборка помещения.
- ✓ Проветривание.
- ✓ Соблюдение режима обучения и перерывов.
- ✓ Проведение занятий по технике безопасности.

Требования к внешнему виду детей:

Обувь должна быть на резиновой подошве (кеды, спортивные тапочки).

Форма одежды: футболка, шорты, носки. Волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо.

2.3 Формы и методы контроля

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов.

Способы определения результативности освоения программы:

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. Контроль знаний в процессе устного опроса:

- ✓ приёмы самомассажа,
- ✓ название игровых упражнений,
- ✓ название игр.

2. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающих кружок.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ❖ открытое мероприятие для родителей, с предоставлением материалов исследования,
- ❖ отчёт о проделанной работе.

Оценка эффективности реализации программы к концу года:

Знания детей к концу года:

Ребенок знает параметры правильной осанки (подбородок должен находиться

под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также умеет ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Ребёнок умеет проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Методы мониторинга.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Мониторинг физического развития.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Мониторинг осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой.

Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Диагностика свода стопы.

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2.4.Список литературы

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.:Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
9. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
- 11.Николайчук Л.В.,Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
- 12.«Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
- 13.Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
12. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
13. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год.

Приложение 1

Календарное планирование первый год обучения

№ занятия	План. дата занятия	Факт. дата занятия	Тип, вид занятия	Тема занятия
Основы знаний и умений.				
1	сентябрь		Занятие	Ознакомление. Выполнение простых упражнений. Оценка двигательных навыков и умений.
Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.				
2	сентябрь		Занятие	Грудной тип дыхания.
3			Занятие	Брюшной тип дыхания.
4			Занятие	Диафрагмальное дыхание.
5			Занятие	Сочетание дыхания и упражнений.
6			Занятие	Повторение пройденного материала.
Формирование правильной осанки.				
7			Занятие	Контроль осанки перед зеркалом.
8			Занятие	Контроль осанки возле стены.
9	октябрь		Занятие	Контроль осанки с мешочком на голове.
10			Занятие	Ходьба с мешочком на голове.
11			Занятие	Ходьба и ее разновидности с мешочком на голове.
12			Занятие	Смена И.П. с мешочком на голове.
13			Занятие	Простые ОРУ с мешочком на голове.
14			Занятие	Перешагивания, ходьба в различных направлениях с мешочком на голове.
15			Занятие	Упражнения для коррекции осанки с контролем в зеркале.
16			Занятие	Упражнения с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.
17		ноябрь		Занятие

	ноябрь			
18			Занятие	Комплекс упражнений в И.П. стоя с мешочком на голове.
19			Занятие	Упражнения с мячом и контролем осанки в зеркале.
20			Занятие	Упражнения в разных И.П. и контролем осанки в зеркале.
21			Занятие	Повторение пройденного материала.
Профилактика плоскостопия.				
22	ноябрь		Занятие	Ходьба босиком по неровной поверхности. Ходьба босиком и ее разновидности по тактильной дорожке.
23			Занятие	Поднимание мелких предметов с помощью стопы.
24			Занятие	Специальные упражнения для закрепления навыка правильной ходьбы.
25	декабрь		Занятие	Ходьба по импровизированной «лыжне».
26			Занятие	Ходьба по прямой линии с контролем стопы.
27			Занятие	Ходьба в различных направлениях, с перешагиванием, подъемом на ступеньку, с правильной постановкой стопы.
28			Занятие	Комплекс упражнений для мышц стопы в И.П. сидя на стуле.
29			Занятие	Комплекс упражнений для мышц стопы в И.П. сидя на полу.
30			Занятие	Комплекс упражнений для мышц стопы с использованием различных предметов.
31			Занятие	Комплекс упражнений для нижних конечностей в И.П. лежа.
32			Занятие	Эстафета на месте.
33	январь		Занятие	Эстафета каракатица.
34			Игра	Игра «Я носок возьму ногой»
35			Занятие	Ходьба по наклонной плоскости.
36			Занятие	Повторение пройденного материала.
Развитие координации движений.				
37	январь		Занятие	Симметричные и ассиметричные движения верхними конечностями.
38			Занятие	Симметричные и ассиметричные движения нижними конечностями.
39			Занятие	Симметричные и ассиметричные движения верхними и нижними конечностями.
40			Занятие	Упражнения с частой сменой И.П. и положений частей тела.
41	февраль		Игра	Игра на внимание с частой сменой И.П. и положений конечностей.
42			Занятие	Упражнения с мячом.

43			Занятие	Упражнения с гимнастической палкой.
44			Занятие	Лазанье по гимнастической стенке.
45			Игра	Игра «обручи – мячи».
46			Занятие	Упражнения около гимнастической стенке.
47			Занятие	Разучивание сложных координационных упражнений.
48			Занятие	Разучивание сложных координационных упражнений.
49	март		Занятие	Закрепление сложных координационных упражнений.
50			Занятие	Упражнения с мячом в парах.
51			Занятие	Повторение пройденного материала
Упражнения на равновесие.				
52			Занятие	Наклоны, повороты головы и туловища.
53			Занятие	Наклоны, повороты головы и туловища с закрытыми глазами.
54			Занятие	Стойка на одной ноге, с опорой на руку и без.
55			Занятие	ОРУ с опорой на одну ногу.
56			Занятие	Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба назад спиной.
57	апрель		Занятие	Ходьба по прямой линии, по скамейке.
58			Занятие	Прыжки: на двух ногах, на одной ноге.
59			Занятие	Упражнения с мячом в И.П. стоя.
60			Занятие	Упражнения на фитболе в И.П. сидя.
61			Занятие	Упражнения на фитболе в разных И.П.
62			Занятие	Ходьба по прямой линии с различными движениями руками.
63			Занятие	ОРУ в ходьбе по прямой линии
64			Занятие	Ходьба с закрытыми глазами по прямой линии.
65	май		Занятие	Эстафета.
66			Занятие	Повторение пройденного материала.
Развитие выносливости.				
67	май		Занятие	Ходьба со сменой направления в различном темпе. ОРУ в движении.
68			Занятие	ОРУ в движении.
69			Занятие	ОРУ в движении с мячами.
70			Занятие	Комплекс упражнений в ходьбе.

71			Занятие	ОРУ в движении с гимнастическими палками.
72			Занятие	Легкий бег.

Календарное планирование второй год обучения

№ занятия	План. дата занятия	Факт. дата занятия	Тип, вид занятия	Тема занятия
Основы знаний и умений.				
1	сентябрь		Занятие	Ознакомление. Выполнение простых упражнений. Оценка двигательных навыков и умений.
Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.				
2	сентябрь		Занятие	Грудной тип дыхания.
3			Занятие	Брюшной тип дыхания.
4			Занятие	Диафрагмальное дыхание.
5			Занятие	Сочетание дыхания и упражнений.
6			Занятие	Повторение пройденного материала.
Формирование правильной осанки.				
7			Занятие	Контроль осанки перед зеркалом.
8			Занятие	Контроль осанки возле стены.
9	октябрь		Занятие	Контроль осанки с мешочком на голове.
10			Занятие	Ходьба с мешочком на голове.
11			Занятие	Ходьба и ее разновидности с мешочком на голове.
12			Занятие	Смена И.П. с мешочком на голове.
13			Занятие	Простые ОРУ с мешочком на голове.
14			Занятие	Перешагивания, ходьба в различных направлениях с мешочком на голове.
15			Занятие	Упражнения для коррекции осанки с контролем в зеркале.
16			Занятие	Упражнения с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.

17	ноябрь ноябрь		Занятие	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в И. П. лежа.
18			Занятие	Комплекс упражнений в И.П. стоя с мешочком на голове.
19			Занятие	Упражнения с мячом и контролем осанки в зеркале.
20			Занятие	Упражнения в разных И.П. и контролем осанки в зеркале.
21			Занятие	Повторение пройденного материала.
Профилактика плоскостопия.				
22	ноябрь		Занятие	Ходьба босиком по неровной поверхности. Ходьба босиком и ее разновидности по тактильной дорожке.
23			Занятие	Поднимание мелких предметов с помощью стопы.
24			Занятие	Специальные упражнения для закрепления навыка правильной ходьбы.
25	декабрь		Занятие	Ходьба по импровизированной «лыжне».
26			Занятие	Ходьба по прямой линии с контролем стопы.
27			Занятие	Ходьба в различных направлениях, с перешагиванием, подъемом на ступеньку, с правильной постановкой стопы.
28			Занятие	Комплекс упражнений для мышц стопы в И.П. сидя на стуле.
29			Занятие	Комплекс упражнений для мышц стопы в И.П. сидя на полу.
30			Занятие	Комплекс упражнений для мышц стопы с использованием различных предметов.
31			Занятие	Комплекс упражнений для нижних конечностей в И.П. лежа.
32			Занятие	Эстафета на месте.
33	январь		Занятие	Эстафета каракатица.
34			Игра	Игра «Я носок возьму ногой»
35			Занятие	Ходьба по наклонной плоскости.
36			Занятие	Повторение пройденного материала.
Развитие координации движений.				
37	январь		Занятие	Симметричные и ассиметричные движения верхними конечностями.
38			Занятие	Симметричные и ассиметричные движения нижними конечностями.
39			Занятие	Симметричные и ассиметричные движения верхними и нижними конечностями.
40			Занятие	Упражнения с частой сменой И.П. и положений частей тела.
41	февраль		Игра	Игра на внимание с частой сменой И.П. и положений конечностей.

42			Занятие	Упражнения с мячом.	
43			Занятие	Упражнения с гимнастической палкой.	
44			Занятие	Лазанье по гимнастической стенке.	
45			Игра	Игра «обручи – мячи».	
46			Занятие	Упражнения около гимнастической стенке.	
47			Занятие	Разучивание сложных координационных упражнений.	
48			Занятие	Разучивание сложных координационных упражнений.	
49	март		Занятие	Закрепление сложных координационных упражнений.	
50			Занятие	Упражнения с мячом в парах.	
51			Занятие	Повторение пройденного материала	
Упражнения на равновесие.					
52			Занятие	Наклоны, повороты головы и туловища.	
53			Занятие	Наклоны, повороты головы и туловища с закрытыми глазами.	
54			Занятие	Стойка на одной ноге, с опорой на руку и без.	
55			Занятие	ОРУ с опорой на одну ногу.	
56			Занятие	Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба назад спиной.	
57	апрель		Занятие	Ходьба по прямой линии, по скамейке.	
58			Занятие	Прыжки: на двух ногах, на одной ноге.	
59			Занятие	Упражнения с мячом в И.П. стоя.	
60			Занятие	Упражнения на фитболе в И.П. сидя.	
61			Занятие	Упражнения на фитболе в разных И.П.	
62			Занятие	Ходьба по прямой линии с различными движениями руками.	
63				Занятие	ОРУ в ходьбе по прямой линии
64				Занятие	Ходьба с закрытыми глазами по прямой линии.
65	май		Занятие	Эстафета.	
66			Занятие	Повторение пройденного материала.	
Развитие выносливости.					
67	май		Занятие	Ходьба со сменой направления в различном темпе. ОРУ в движении.	
68			Занятие	ОРУ в движении.	
69			Занятие	ОРУ в движении с мячами.	

70		Занятие	Комплекс упражнений в ходьбе.
71		Занятие	ОРУ в движении с гимнастическими палками.
72		Занятие	Легкий бег.

Приложение 2

Система оценки достижения планируемых результатов ООП по уровням образования.

1. Основные цели и задачи оценочных процедур:

- Соответствие требования общества к уровню подготовки обучающихся.
- Проверка соответствия достигнутых результатов требованиям эталонов.
- Система оповещения общественности о состоянии образования

2. Содержание оценки и объекты оценивания.

Объект оценивания	Предмет оценивания
Предметные результаты	
Соответствие учебных действий с предметным содержанием по ЛФК	Способность выполнять учебно-познавательные и учебно-практические задания по ЛФК.
Метапредметные результаты	
Регулятивные УУД Коммуникативные УУД Познавательные УУД	Способность к : - освоению упражнений - сотрудничеству -саморегуляции
Личностные результаты	
Самоопределение Смыслообразование Морально-этическая ориентация	Мотивация Внутренняя позиция школьника Самооценка Знание моральных норм и суждений

3. Формы представления результатов.

Результаты	Формы представления
Предметные	Практические работы
Метапредметные	Практические работы, игры.

Личностные

Реализация в социуме.

Фиксация динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе усвоения программы

Тема	Основы знаний и умений	Обучение правильно му дыханию: брюшному , грудному, полному	Формирование правильной осанки	Профилактика плоскостопия	Развитие координации движений	Упражнения на равновесие	Развитие выносливости	ОРУ	Подвижные и малоподвижные игры	Упражнения на расслабление , аутогенная тренировка
Уровень усвоения	Ф И обучающегося									
Средний										
Низкий										

