

Комитет образования администрации
Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г. Балаково Саратовской области

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол № 9 от 25.05.2020 г.



«Утверждаю»
И.О. директора MAOY COIII № 3
О.А. Алексеева
Приказ № 90 от 27.05.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА**

**«Бодрое утро или
На зарядку становись!»**

(физкультурно-спортивной направленности, дистанционная форма обучения)

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 месяц

Составил
учитель начальных классов
Потапова Н.В.

Балаково – 2020

Структура ДООП

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Формы аттестации и их периодичность.....	26
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Методическое обеспечение.....	26
2.2. Условия реализации.....	29
2.3. Календарный учебный график.....	29
2.4. Оценочные материалы.....	29
2.5. Список литературы.....	30

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа «Бодрое утро» разработана с учетом документов нормативной базы ДООП: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09 ноября 2018 г. № 196); Правила ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019 г. № 1077, п. 51.).

Дополнительная общеобразовательная программа «Бодрое утро» относится к общеразвивающим программам, имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 7-11 лет, срок реализации 1 месяц (4 недели, 16 часов).

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания общефизической подготовке принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Занятия развивают не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие обучающихся – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку. Программа направлена на развитие физических способностей детей, формирование у

обучающихся потребности в здоровом образе жизни, занятиях спортом. 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. Утренняя зарядка для детей имеет важное организационное значение. Это ритуал, который, будучи ежеутренним, структурирует день. Это правильное, хорошее начало утра, которое настаивает на активное, плодотворное времяпрепровождение не только ребенка, но и его родителей. Если родители способны организовать своему ребенку ежедневную зарядку, то навряд ли они допустят, чтобы весь остальной день он просидел возле телевизора. Утренняя зарядка это часть режима дня, а для нормального развития ребенка режим дня крайне важен.

Таким образом, данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников и является одной из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Актуальность. В настоящее время необходимость повышения двигательной активности детей, в том числе дошкольного и младшего школьного возраста, с целью сбережения здоровья, становится все более очевидной, т.к. неправильный рацион питания и малоподвижный образ жизни ведут к плохому физическому развитию детей: наблюдаются проблемы с осанкой, работой опорно-двигательной, дыхательной, нервной систем. Родители стали проявлять повышенный интерес к занятиям ребенка утренней гимнастикой. В то же время доступных по уровню сложности программ для детей этого возраста явно недостаточно. Данная программа направлена на решение этих проблем, что свидетельствует о ее актуальности.

Педагогическая целесообразность. Обучение детей по программе «Бодрое утро» способствует формированию навыков здорового образа жизни;

освоению базовых гимнастических упражнений; развитию координации движений, выносливости, ловкости.

Отличительные особенности. Анализ программ данной направленности «Азбука здоровья» МБУ ДО «ЦРТДЮ» г. Пугачев Саратовской области, «Здоровей-ка!» МДОУ ВМР «Детский сад № 20 «Островок» г. Вольск Саратовской области позволил выявить следующие отличительные особенности представленной программы:

- освоение содержания краткосрочной программы осуществляется в дистанционной форме;
- учтена востребованность социума в занятиях утренней гимнастикой детей 7-11 лет.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет. В эти годы продолжается физическое развитие и совершенствование умственных способностей ребенка. Дети растут быстро, бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. Развитие скелета еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов, ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Количественные и качественные изменения в организме детей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают. По развитию основных движений (бега, прыжков) и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений) можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, но и центральной нервной системы.

Занятия по программе «Бодрое утро» прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему, способствуют правильному формированию скелета, улучшают показатели функций дыхания, значительно повышают уровень произвольного управления поведением детей. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на развитие внимания, памяти, мышления.

В рамках разделов программы упражнения, части занятий имеют конкретную цель – развитие детей выбранного возраста в соответствии с вышеперечисленными возрастными особенностями.

Количество учащихся в группе: 12-15 человек.

Условия набора учащихся. Занятия проводятся с учащимися в возрасте от 7 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Сроки реализации программы. Программа «Бодрое утро» рассчитана на 1 месяц обучения (4 недели, 16 учебных часов).

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в групповой форме 4 раза в неделю (например, понедельник, среда, пятница, суббота). Продолжительность занятий для группы детей 7-11 лет составляет 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья обучающихся через формирование навыка здорового образа жизни – утренней зарядки.

Задачи программы:

образовательные:

- учить правильному выполнению комплексов физических упражнений утренней зарядки;
- учить правильному выполнению дыхательной гимнастики;
- учить подвижным играм;

развивающие:

- развивать двигательные умения и навыки;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- развивать коммуникативные навыки;

воспитательные:

- воспитывать морально – волевые качества: дисциплинированность, ответственность, силу воли, взаимовыручку;
- воспитывать культуру здоровья;

оздоровительные:

- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

1.3. Планируемые результаты

Программа «Бодрое утро» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- раскрывать понятия «здоровый образ жизни», «зарядка», «комплекс упражнений», «дыхательная гимнастика»;
- ориентироваться в понятиях: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц; видах подвижных игр.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

1.4 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей.	1	0,5	0,5
2	Комплекс утренней гимнастики № 1 «Проснись!»	4	-	4
3	Комплекс утренней гимнастики № 2 «На зарядку становись!»	4	-	4
4.	Комплекс утренней гимнастики № 3 «ЗдОрово!»	4	-	4
5.	Комплекс утренней гимнастики № 4 «Взбодрись!»	3	-	3
ИТОГО		16	0,5	15,5

Содержание учебного плана программы

Вводное занятие. Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей.

Комплекс общеразвивающих упражнений для детей № 1

«Проснись!»

Общая продолжительность 30 минут

Часть 1. Разминка. «Весёлая зарядка» (3, 5 м.)

Лёгкая музыкальная разминка, включающая упражнения на развитие каждой группы мышц: плечевого пояса, рук, мышц пресса, груди и ног.

Часть 2. Комплекс гимнастических упражнений (10-15 м.)

1. Исходное положение: Прямая стойка. Ходьба с высоким подниманием колена.
2. Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой вправо влево.
3. Исходное положение: Прямая стойка, ноги на ширине плеч. Вращение локтевых суставов вперед назад.
4. Исходное положение: Прямая стойка, ноги на ширине плеч. Рывки руками назад.
5. Исходное положение: Прямая стойка, ноги на ширине плеч. Наклоны в стороны с помощью рук.
6. Исходное положение: Прямая стойка, ноги на ширине плеч.
Упражнение «Мельница»
7. Упражнение «Бабочка»
Исходное положение: сидя на полу, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).
8. Наклоны вперёд.

Исходное положение: Сидя на коврике, ноги вытянуты вперед, спина прямая. Руки в косичку над головой. Удерживая спину прямой выполняем наклоны вперед 6-10 раз.

9. Упражнение «Складочка»

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).

10. Упражнение «Ванька-встанька».

Исходное положение: Сидя на коврике ноги врозь. Наклоны в стороны под счёт 8-10 раз

11. Упражнение «Кошечка»

Исходное положение: стоя на коленях с упором на вытянутые руки. Прогибание спины вверх-вниз.

12. Упражнение «Волна»

Исходное положение: сед на пятках, руки назад . Плавные движения туловищем с наклоном вперед.

13. Прыжки на месте

Исходное положение: Стойка прямо. Прыжки- ноги врозь с хлопком рук над головой.

Заключительный микс гимнастических упражнений на внимание и координацию движений.

Ссылка на [комплекс гимнастических упражнений](#)

Часть 3. Упражнения детской йоги на растяжку, гибкость, силу позвоночника, на развитие подвижности суставов, укрепление мышц спины и улучшение кровообращения. (10-15 мин.)

1. Поза собака

И.п. – стоя на четвереньках.

Т.в. – на выдохе выпрямить ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол.

Ноги выпрямлены в коленях. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Голову опустить вниз. Удерживать позу 5-10 секунд.



2. Поза кобра

И.п. — лежа на животе, ноги вместе, подбородок касается пола. Руки за спиной соединить в замок.

Т.в. — сделать спокойный вдох и выдох. Оттягивая руки назад, поднять верхнюю часть туловища как можно выше. Голову отвести назад. Через 5-10 секунд плавно опустить туловище на пол. Голову повернуть набок, руки вытяните вдоль туловища и расслабиться.



Поза лук

И.п. — лежа на животе, согнуть ноги в коленях и обхватите руками ноги на уровне лодыжек.

Т.в. — спокойно, плавно поднять верхнюю часть туловища и колени от пола, прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. Удерживать позу несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и расслабиться.



Поза мостик

И.п. — лежа на спине, согнуть ноги в коленях, не отрывая ступни от поверхности.

Т.в. — Опираясь на руки, плавно приподнять таз как можно выше. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Внимание сосредоточить на пояснице. Сохранять положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, расслабиться.



Поза стол

И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу.

Т.в. – упереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам.

Поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на стопы и руки.

Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх. Удерживать 4-8 секунд и вернуться в и.п..



Поза верблюд

И.п. — стоя на коленях, ноги вместе.

Т.в. — прогнуться назад, ладони положить на ягодицы и расслабить спину, чтобы позвоночник сам прогибался под тяжестью тела. Перевести ладони на пятки. Следить, чтобы бедра оставались перпендикулярны полу, а не отклонялись назад. Таз направлять вперед.

Надавливая ладонями на пятки, максимально прогнуться. Дыхание произвольное. Удерживать позу 6-8 секунд. Затем опустить одну руку и спокойно принять исходное положение.



Часть 4 .Упражнения на восстановление дыхания и снятия мышечного напряжения. (4-5 м.)

1. Исходное положение: поза по турецки. Делаем глубокий вдох носиком, ртом выдыхаем. Повторяем 6-8 раз.



2. Исходное положение: поза по- турецки, скрестив ноги, на вдохе заводим руки за спину, достаем кисти рук, на выдохе опускаем вниз. То же самое выполняем в другую сторону. Повторить 3 раза в одну сторону и 3 раза в другую.



3. Исходное положение: сидя, скрестив ноги, смотрим вперед перед собой, на вдохе поворот в одну сторону, на выдохе возвращаемся в исходное положение. Повторить в другую сторону. Выполняем по 3 раза в каждую сторону.

Дышим глубоко и ровно.



Комплекс общеразвивающих упражнений для детей № 2

«На зарядку становись!»

Часть 1. Разминка. (10 м.)

Лёгкая музыкальная разминка «Бодрая разминка», включающая упражнения на развитие каждой группы мышц: плечевого пояса, рук, мышц пресса, груди и ног.

Часть 2. Упражнения для ровной осанки (5, 5 мин)

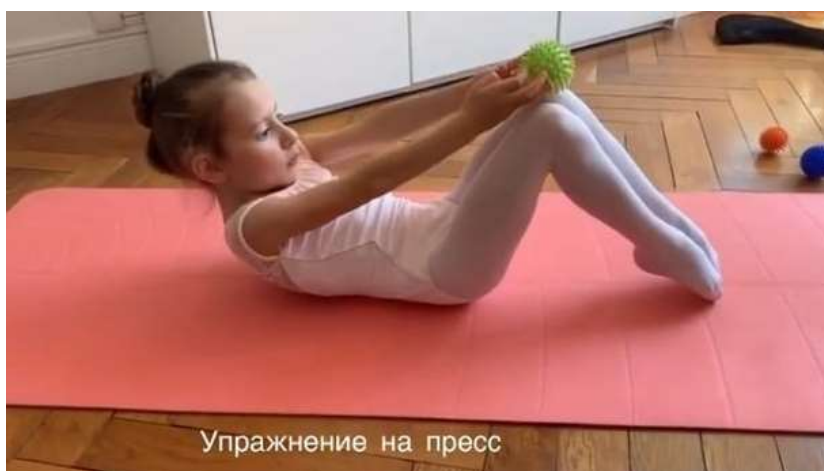
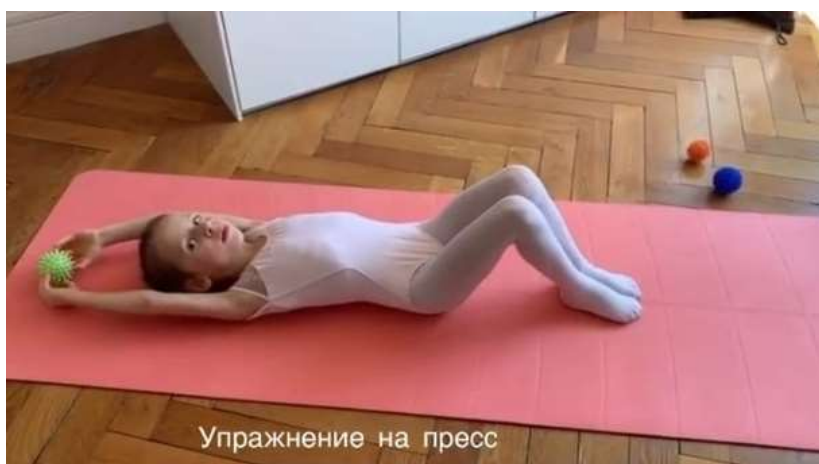
Мама поливает цветы и просит детей Аню и Ваню взглянуть на два цветка: один с прямым стеблем, другой – наоборот. Мама рассказывает детям о важности правильной осанки и предлагает им сделать несколько простых, веселых упражнений.

Видеосюжет «Красивая осанка»

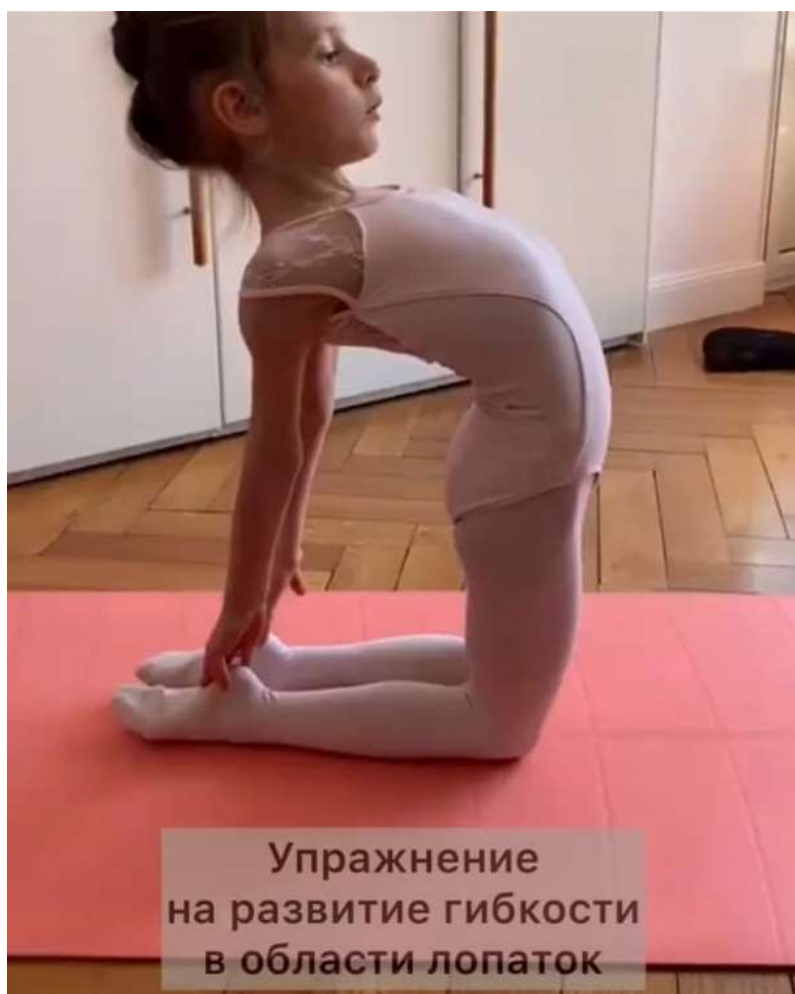
Смотрим и выполняем движения с героями обучающего ролика.

Часть 3. Общеразвивающие упражнения (10-15 мин.)

- 1. Упражнение на пресс.** Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, в руках мячик. Поднимаем корпус вверх, касаемся мячом колен и возвращаемся в исходное положение. Повторяем 10 раз.



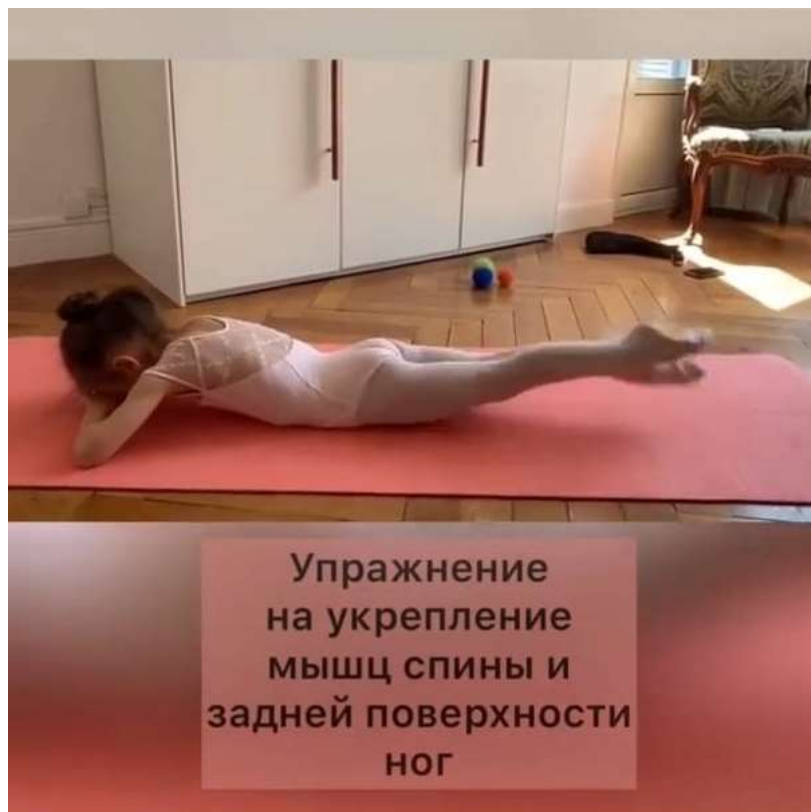
- 2.** Исходное положение: лёжа на спине, ноги прямые. Поднимаем прямые ноги и руки вверх. Касаемся руками носочек ног. Удерживаем положение несколько секунд и возвращаемся в исходное положение. Повторяем 5-6 раз.



3. Упражнение на развитие гибкости в области лопаток.

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены вниз, тянемся руками до пяток. Удерживаем положение несколько секунд и возвращаемся в исходное положение. Повторяем 5-6 раз.

4. Упражнение на укрепление мышц спины и задней поверхности ног. Исходное положение: лёжа на животе, упор на локти, голова опущена на руки. Поднимаем прямые ноги вверх. Удерживаем положение несколько секунд и возвращаемся в исходное положение. Повторяем 5-6 раз.



Часть 4. Упражнения на восстановление дыхания и снятия мышечного напряжения. (4-5 м.)

Детская мультимедитация Часть 1.

Комплекс общеразвивающих упражнений для детей № 3

«ЗдОрово!»

Часть 1. Разминка. (10 м.)

Лёгкая музыкальная разминка, под бодрящую включающая упражнения на развитие каждой группы мышц: плечевого пояса, рук, мышц пресса, груди и ног.

«Весёлая зарядка с Дино»

Часть 2. Упражнения детской йоги на растяжку, гибкость, силу позвоночника, на развитие подвижности суставов, укрепление мышц спины и улучшение кровообращения. (10 мин.)

Поза Лодка

И.п. – сидя, ноги прямые, руки ладонями упираются пол рядом с ягодицами.

Т.в. – слегка отклониться назад и удерживать равновесие, оторвав ноги от пола. Выпрямить ноги так, чтобы ступни оказались выше головы, и вытянуть руки горизонтально вперед ладонями друг к другу. Дыхание произвольное. Находиться в позе 10-15 сек.



Поза Гора

И.п. – стоя, вытянуть руки над головой, большие пальцы переплетены, указательные – соединены.

Т.в. – встать на носки, растягивая позвоночник вверх, задержаться в этом положении на несколько секунд и опуститься на всю ступню.



Поза Бабочка

И.п. – сидя, ноги прямые.

Т.в. – соединить подошвы ступней, развернуть колени в стороны и подтянуть пятки как можно ближе к телу. Сомкнуть руки вокруг носков, вытянуть позвоночник вверх и опустить колени на пол.



Поза Акула

И.п. – как в позе змея, но руки вытянуты назад.

Т.в. – на вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 5-8 секунд и на выдохе опуститься на пол.



Поза планки. Исходное положение: в упоре на прямые руки и носки ног удерживаем положение, считая до 10-ти.

И **боковая планка**, в упоре на одну руку. То же самое с опорой на другую руку.



Часть 3.

Комплекс детской йоги с лягушонком Крия (18 мин.)



Комплекс общеразвивающих упражнений для детей № 4

«Взбодрись!»

Часть 1 . Разминка. (5мин.)

Лёгкая весёлая музыкальная разминка «Чик зарядка», включающая упражнения на разогрев плечевого пояса, рук, мышц пресса, груди и ног.

Часть 2.1. Комплекс базовых гимнастических упражнений на растягивание (13 мин.)

Ссылка на презентацию с видео упражнениями.

2.2. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата (10мин.)

1. Упражнение Берёзка. Исходное положение: лечь на спину на пол; Закинуть ноги за голову, коснуться коленями пола и прижать их к ушам. Упереть локти в пол, а руками поддерживать поясницу. Постепенно выпрямлять ноги наверх.



2. Упражнение «Рыбка» Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. Вернуться в и.п.



3-4. Упражнение Мышка- Змея

Исходное положение: сидя на пятках, вытянуть корпус вперёд, потянуться за руками.



Затем перенести вес туловища вперёд с опорой на вытянутые прямые руки, прогнуться в спине, задержаться несколько секунд и вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3-5 раз.



5. Тянемся к носочкам

Пружинящими движениями тянемся к носочкам. Повторяем 10 раз



6. Упражнение Треугольник

Исходное положение ноги шире плеч, одной рукой касаемся пола, другая противоположно смотрит вверх. Удерживаем положение несколько секунд и меняем руки. Повторяем упражнение 6-8 раз



7. Упражнение «Птица» Сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, руки соединить, спина прямая. Раз! - взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! - возвращаемся в и.п. Три! - тот же наклон к левой ноге, Четыре! - и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне. Повторяем до 5-ти раз к каждой ноге.



2.3. Комплекс на растяжку ног. Тренируемся дома правильно!

Ссылка на презентацию

Часть 3. Упражнения на восстановление дыхания и снятия мышечного напряжения. (4 мин.)

Детская мультимедитация Часть 2.

1.5. Формы аттестации

Контроль за реализацией программы включает в себя:

- представление самостоятельно составленных комплексов утренней гимнастики в зачётной форме;
- заполнение и анализ «паспортов здоровья».

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный, мотивационные (убеждение, поощрение), контрольно-коррекционные.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия. Они помогают детям по ассоциации с животными,

персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Педагогу следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной, игровой и творческой деятельности.

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводная часть. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) Формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. Для решения оздоровительных задач используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в данную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки (4-5 минут).

Основная часть. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений.

Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики (20 минут).

Заключительная часть. Основными задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Успокаивающие расслабляющие упражнения (5 минут).

Принципы проведения занятий

Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возрастные физические возможности детей.

Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

2.2. Условия реализации программы

Важную роль при **создании благоприятной образовательной среды** имеет информационное, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы.

Информационное и дидактическое обеспечение

- компьютер с выходом в INTERNET, звуковые колонки.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы обучающемуся необходимо:

- достаточно просторное помещение, отсутствие рядом с местом занятий предметов мебели;
- персональный компьютер (ноутбук, планшет, смартфон) с подключением к сети Интернет;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики).

Учащиеся на занятиях должны быть одеты в специальную форму для занятий утренней гимнастикой (на выбор: футболка, шорты, гимнастический купальник, носки, чешки, балетки).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий опыт реализации ДООП физкультурно-спортивной направленности, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

2.3. Календарный учебный график

представлен в печатном варианте программы

2.4. Оценочные материалы

Эффективность реализации программы определяется согласно выработанным критериям количества и качества.

1. Уровень усвоения детьми содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Уровень освоения учащимися содержания дополнительной образовательной программы исследовался по следующим параметрам:

- **предметные результаты** – знают основные этапы проведения утренней зарядки, освоили основные приемы деятельности по программе. Выявляется на основе данных, полученных в ходе проведения наблюдений, опросов;
- **формирование интегративных качеств личности.** Выявляются на основе наблюдения, результатов выполнения упражнений.

2. Личностные результаты учащихся (сформировано желание систематически заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни).

3. Степень удовлетворенности родителей учащихся качеством реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей краткосрочной программы (См. Приложение Анкета для родителей учащихся по выявлению востребованности программы).

2.5. Список литературы

1. Ашарин Б.А. Теория и методика физического воспитания – учебное пособие. – М.: Просвещение, 1979.
2. Баршай М.В. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: КНОРУС, 2013.
3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М: Физкультура и спорт, 1978.
4. Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2011.
6. Гусева Т.А. Вырастай-ка. Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно–методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.

7. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2003.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
10. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе – М.: Владос, 2000.
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
12. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 2004.
13. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика – программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1977г.
14. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
16. Шлемин А.М. Юный гимнаст. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
17. Шлыков В.П. Движения человека. Основные термины: учеб. пособие. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001.