

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024 года  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ЦТ  
\_\_\_\_\_/Е.С. Миндрина/  
Пр. №116 от 30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

« Крепыши (фитнес с элементами танца) »  
(указывается наименование программы)

**Уровень программы:** ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации программы:** 1 год: 72 часа  
(общее количество часов)

**Возрастная категория:** от 4 до 7 лет

**Состав группы:** до 15 человек  
(количество учащихся)

**Форма обучения:** очная, дистанционная

**Вид программы:** модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

**Программа реализуется на бюджетной основе с использованием социального сертификата**

**ID-номер программы в Навигаторе: 11048**

Автор-составитель:

Шимко Елена Юрьевна -  
педагог дополнительного образования  
(указать ФИО и должность разработчика)

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**«Крепыши» (ознакомительный уровень)**  
**Физкультурно-спортивной направленности**

<b>Наименование муниципалитета</b>	Муниципальное образование Кушёвский район
<b>Наименование организации</b>	МБОУ ДО ЦТ
<b>ИД-номер программы в АИС «Навигатор»</b>	11048
<b>Полное наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыши»
<b>Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)</b>	ПФДО
<b>ФИО автора (составителя) программы</b>	Шимко Елена Юрьевна, педагог дополнительного образования
<b>Краткое описание программы</b>	Фитнес с элементами танца для дошкольников.
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Уровень содержания</b>	ознакомительный
<b>Продолжительность освоения (объём)</b>	72 часа
<b>Возрастная категория</b>	От 4 лет до 7 лет
<b>Цель программы</b>	Формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни средствами танцевально-игрового фитнеса. Содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности в доступной для них форме.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение выполнения упражнений с фитболами;</li> <li>- овладение элементами основных движений спортивно-танцевальной аэробики;</li> <li>- обогащение двигательного опыта посредством музыкально-подвижных игр, использовать их в качестве средств укрепления здоровья;</li> <li>- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости - посредством стретчинга, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;</li> <li>- формирование познавательного интереса, желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;</li> <li>- формирование привычки к здоровому образу жизни</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшение физического развития.</li> <li>- Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.</li> <li>- Улучшение осанки, гибкости суставов.</li> <li>- Выполнение уверенно под музыку комплексов акробатических упражнений и танцевально-ритмической гимнастики.</li> <li>- Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.</li> </ul>
<b>Особые условия</b>	нет

<b>(доступность для детей с ОВЗ)</b>	
<b>Возможность реализации в сетевой форме</b>	да
<b>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</b>	да
<b>Материально-техническая база</b>	Кабинет для занятий; удобная спортивная одежда и обувь; оборудование: музыкальный центр или ноутбук, гимнастические маты, шуршики, фитбол-мячи диаметром 50-65 см, скакалки, обручи, гимнастические палки, резиновые мячи, массажные мячи; инвентарь: платочки, ленты, флажки, цветные кубики.

## Содержание

1.	<i>Нормативно-правовая база</i>	5
2.	<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик</i>	6
2.1	Пояснительная записка	6-9
2.2	Цель и задачи программы	9-10
2.3	Учебный план	10-12
2.4	Планируемые результаты	12
3.	<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	
3.1	Календарный учебный график	13-22
3.2	Раздел воспитания	23-24
3.3	Календарный план воспитательной работы	24
3.4	Условия реализации программы	24-25
3.5	Формы аттестации	25
3.6	Оценочные материалы	25
3.7	Методические материалы	25
4.	<i>Список литературы</i>	26

## Нормативно-правовая база.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», принят государственной Думой 21.12.2013;
1. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года No 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. No 678-р;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018г.;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. No 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Минобрнауки от 18.12.2015 No 09 3242;
6. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. No ВБ – 976/04;
7. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
8. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 года No 2945-р « Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
9. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. No 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. No 2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (гл.VI);
11. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2020 г.;
12. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Творчества.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **Пояснительная записка.**

Современные дети всё больше времени проводят у компьютера, или телевизора. Подчас даже вытащить ребёнка на часик прогуляться является невыполнимой задачей для родителей, не говоря уже о каких-нибудь спортивных увлечениях.

Пассивность приобретает почти эпидемический характер среди детей. Но специалисты по-прежнему считают, что для нормального развития ребёнка необходима физическая активность средней интенсивности на протяжении часа или более, причём повторять её нужно почти каждый день, а лучше ежедневно. Но для ребёнка упражнения - это тоже игра. Футбол или волейбол, танцы, велосипед, даже игры в прятки или догонялки - всё это виды физической активности, прекрасно подходящие для удовлетворения потребности ребёнка в движении.

Детский фитнес с элементами танца – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребёнка. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей. Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

Профориентация детей является одним из важнейших факторов правильного выбора будущей профессии. Целью профориентационной работы в дополнительном образовании является выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в соответствии со своими возможностями, способностями и учётом рынка труда. На занятиях обучающиеся познакомятся с востребованными в Краснодарском крае профессиями и профессиями, которые представлены в «Атласе новых профессий».

**Направленность программы** – *физкультурно-спортивная*, так как направлена на развитие и улучшение физических качеств у детей, психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

### **Актуальность программы:**

1. Обеспечение оптимального уровня физической активности.
2. Обеспечение двигательной и психологической разгрузки, повышение эмоционального фона.

3. Обеспечивают развитие творческого мышления и художественно-эстетического вкуса.

4. Занятия фитнесом, органично соединяющими в себе танцевальные, акробатические и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движения, подготавливают к здоровому образу жизни, улучшают физические качества детей.

*Теоретическая значимость программы* заключается в том, что данная программа и ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями спортивного танца.

*Практическая значимость программы* состоит в формировании основ здорового образа жизни у детей, овладению основам фитнеса и танца одновременно, развитию физических качеств, двигательных умений и навыков.

Образовательная программа включает в себя воспитательную работу, которая направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Каждое учебное занятие содержит в себе воспитательный компонент. Реализация педагогами воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогами и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной деятельности и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор;
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования Кушёвский район и всего региона в целом.

**Новизной данной программы** является, необычность постановки занятия. Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по различным видам детского фитнеса: футбол - упражнения, игровая гимнастика, стретчинг, музыкально-подвижные игры, спортивно - танцевальная аэробика.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что программа способствует формированию навыков самостоятельной познавательной и практической деятельности, а также ранней профориентации формированию осознанного выбора профессии, что является ключевой задачей в системе дополнительного образования.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий: Онлайн-обучение (синхронные сетевые технологии) и Офлайн-обучение.

#### Онлайн-обучение:

- Видеоконференция на платформе СФЕРУМ;
- Чат (онлайн-консультация);
- Видео-консультирование (Телеграмм)

#### Офлайн-обучение:

- Мессенджер , ВКонтакте;
- Электронная почта;
- Ссылки на электронные источники и видеоматериалы по теме занятия.

**Условия приёма детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

**Адресат программы.** В группы принимаются дошкольники в возрасте от 4 до 7 лет первой и второй группы здоровья.

До 7 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. Он начинает понимать, что нужно быть здоровым, крепким и сильным, и для этого заниматься спортом.

Старшие дошкольники быстро растут. Именно в этот период происходит скачок, зримо увеличивается длина конечностей, изменяются пропорции тела. Поэтому необходимы постоянный контроль позы и осанки детей, использование общеразвивающих упражнений укрепляющих мышечную систему, а также специальные меры предупреждения развития плоскостопия и функциональных отклонений осанки. Разностороннее развитие детей выступает при этом в качестве принципа физического воспитания. Так в процессе освоения основных движений у ребёнка можно

развивать различные виды памяти: эмоциональную (если ребёнок заинтересован обучением, получает удовольствие от организованной двигательной активности), образную (при восприятии наглядного образца движений), словесную (при осмыслении двигательной задачи и запоминании последовательности всех элементов упражнения и действий в подвижной игре) и др. Исследования доказали, что физическое воспитание играет большую роль в развитии восприятия, мышления, воображения, интеллектуальных способностей, познавательных возможностей.

**Объем программы** – 72 часа.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Форма обучения** – очная, дистанционная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раза в неделю два часа.

**Состав группы** – постоянный, но допускается зачисление новых обучающихся на основании собеседования.

**Занятия** – по группам.

*Принципами программы являются:*

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- построения занятий;
- адекватность физических упражнений.

Программа может реализовываться в сетевой и комбинированной форме, используя площади и ресурсы образовательных организаций и учреждений культуры.

**Цель и задачи программы.**

**Целью** программы является формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни средствами танцевально-игрового фитнеса, формирование основ выбора профессии и профессионального самоопределения в соответствии с личностными возрастными особенностями.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение выполнения упражнений с фитболами;
- овладение элементами основных движений спортивно-танцевальной аэробики;

- обогащение двигательного опыта посредством музыкально-подвижных игр, использовать их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости - посредством стретчинга, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- формирование познавательного интереса, желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

***Личностные:***

- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей;
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности.
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

***Метапредметные:***

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развитие индивидуальных способностей, позитивного отношения к движению.
- знакомство обучающихся с востребованными в Краснодарском крае профессиями и профессиями, которые предоставлены в «Атласе новых профессий».

**Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	контроль	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	-	-
2.	Фитбол- упражнения.	12	-	12	-	Наблюдение, беседа
3.	Игровая ритмическая гимнастика.	14	-	14	-	Наблюдение, беседа
4.	Стретчинг.	10	-	10	-	Наблюдение, беседа
5.	Спортивно - танцевальная аэробика.	22	-	22	-	Наблюдение, беседа
6.	Музыкально - подвижные игры.	11	-	11	-	Наблюдение, беседа

7	Итоговая аттестация.	1	-	1	1	Контрольный урок
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>69</b>	<b>1</b>	

### **Содержание учебно - тематического плана.**

#### **1 раздел. Вводное занятие – 2 часа.**

Теория (1 час). Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Организационные вопросы.

Знакомство с востребованными профессиями в Краснодарском крае и «Атласом новых профессий».

#### **2 раздел. Фитбол-упражнения – 12 часов.**

Практика (12 часов). Занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц. Комплекс фитбол - упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

#### **3 раздел. Игровая ритмическая гимнастика – 14 часов.**

Практика (14 часов). Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

#### **4 раздел. Стретчинг – 10 часов.**

Практика (10 часов). Новые формы с использованием игрового стретчинга позволяют укреплять осанку у детей. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Улучшаются самочувствия, а также позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений а также обеспечивает красивую осанку.

#### **5 раздел. Спортивно - танцевальная аэробика – 22 часа.**

Практика (22 часа). Движение под музыку - одно из самых органичных и любимых занятий детей, ведь еще не начав говорить, ребёнок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание весёлой мелодии. Научить

малыша согласовывать свои движения с музыкой, выразить игровой образ, передавать в движениях темп и динамику мелодии - важная задача педагога.

### **6 раздел. Музыкально-подвижные игры – 11 часов.**

Практика (11 часов). Содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, Используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

### **7 раздел. Итоговая аттестация – 1 час.**

Контрольное занятие по завершению изучения программы.

### **Планируемые результаты.**

В результате освоения программы обучающиеся получают:

1. Улучшение физического развития.
2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
3. Улучшение осанки, гибкости суставов.
4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы акробатических упражнений и танцевально-ритмической гимнастики.
5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.
6. Узнают о востребованных профессиях в Краснодарском крае и «Атласом новых профессий».

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

п/п	Дата		Тема занятия	Воспитательный компонент занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Примечание
	эталон	факт							
1	10.09		<b>Вводное занятие ТБ</b>		2				
			Инструктаж по технике безопасности		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
			Востребованные профессии в Краснодарском крае и «Атлас новых профессий».		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2			<b>Фитбол-упражнения</b>		12				
2.1	17.09		Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. «Маятник». «Мостик»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.2	24.09		Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

			«Маятник». «Мостик»						
2.3	1.10		Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. «Пережат». «Кузнечики»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.4	8.10		Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. «Подкати». «Лестница»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.5	15.10		Закрепление навыков и умений в технике выполнения упражнений на фитболе на равновесие.		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.6	22.10		«Неболей-ка»	Создание ценности жизни, здоровья, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья.	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
<b>3</b>			<b>Игровая ритмическая гимнастика</b>		<b>14</b>				
3.1	29.10		«Космическое путешествие»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.2	5.11		«Насекомые»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

3.3	12.11		«Профессии людей»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.4	19.11		«Спортивный мир»	Стремление к соблюдению норм спортивной этики, дисциплинированности, воли, сознания ценности физической культуры	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.5	26.11		«Дельтаплан»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.6	3.12		«В гости к снежной королеве»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.7	10.12		«Наша Родина-Россия»	Ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, обществу, языкам, литературе, праздникам и традициям	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
<b>4</b>			<b>Стретчинг</b>		<b>10</b>				
4.1	17.12		«Путешествие за бананами»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.2	24.12		«Подарки для друзей»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.3	31.12		«Советы Ласточки»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.4	14.01		«Сахара»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

4.5	21.01		«Горы» «В гостях у Спортлика»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
<b>5</b>			<b>Спортивно- танцевальная аэробика</b>		<b>22</b>				
5.1	28.01		«Я, ты, он, она»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.2	4.02		«Я, ты, он, она»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.3	11.02		«Я, ты, он, она»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.4	18.02		«Вперёд, Россия!»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.5	25.02		«Вперёд, Россия!»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.6	4.03		«Вперёд, Россия!»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с №8 зал	
5.7	11.03		«Вперёд, Россия!»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.8	18.03		«Дружная семья» «Делайте зарядку»	Ориентация на создание понимания понятия семья, семейные ценности	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.9	25.03		«Делайте зарядку»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.1 0	1.04		«Делайте зарядку»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.1 1	8.04		«Делайте зарядку»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
<b>6</b>			<b>Музыкально-</b>		<b>11</b>				

			<b>подвижные игры</b>						
6.1	15.04		«Найди своё место» «Нитка- иголка»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.2	22.04		«Совушка» «Море волнуется» «Ровным кругом»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.3	29.04		«Космонавты» «Давайте всё делать как я»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.4	6.05		«Наследники Победы»»	Формирование сознания единства с народом России и РФ, сохранение памяти о предках, знания истории России.	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.5	13.05		«Цапля и лягушки» «Карлики и великаны»		2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.6	20.05		«Подвижные игры на воздухе»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 спорт. площадка	
6.7	20.05		<b>Итоговая аттестация</b>		<b>1</b>	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
					<b>72 часа</b>				

## Дистанционная форма

№ п/п	Дата		Тема занятия	Воспитательный компонент занятия	Кол-во часов, время проведения занятия	Форма занятия	Примечание
	эталон	факт					
1	10.09		<b>Вводное занятие</b>		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
2			<b>Фитбол- упражнения</b>		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
2.1	17.09		Совершенствовать качество выполнения упражнений на метание. «Цель» «Зоркий взгляд»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
2.2	24.09		Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. «Маятник». «Мостик»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
2.3	1.10		Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. «Пережат». «Кузнечики»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
2.4	8.10		Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. «Подкати». «Лестница»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
2.5	15.10		Закрепление навыков и умений в технике выполнения упражнений на фитболе на равновесие.		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-

2.6	22.10		«Неболей-ка»	Создание ценности жизни, здоровья, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья.	30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
<b>3</b>			<b>Игровая ритмическая гимнастика</b>		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
3.1	29.10		«Космическое путешествие»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	-
3.2	5.11		«Насекомые»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.3	12.11		«Профессии людей»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.4	19.11		Спортивный мир	Стремление к соблюдению норм спортивной этики, дисциплинированности, воли, сознания ценности физической культуры	30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.5	26.11		«Дельтаплан»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.6	3.12		«В гости к снежной королеве»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

3.7	10.12		Наша Родина-россия	Ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, обществу, языкам, литературе, праздникам и традициям	30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
<b>4</b>			<b>Стретчинг</b>		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.1	17.12		«Путешествие за бананами»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.2	24.12		«Подарки для друзей»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.3	31.12		«Советы Ласточки»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.4	14.01		«Сахара»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.5	21.01		«Горы» «В гостях у Спортика»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
<b>5</b>			<b>Спортивно- танцевальная аэробика</b>		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.1	28.01		«Я, ты, он, она»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

5.2	4.02		«Я, ты, он, она»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.3	11.02		«Я, ты, он, она»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.4	18.02		«Вперёд, Россия!»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.5	25.02		«Вперёд, Россия!»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.6	4.03		«Вперёд, Россия!»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.7	11.03		«Вперёд, Россия!»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.8	18.03		Дружная семья «Делайте зарядку»	Ориентация на создание понимания понятия семья, семейные ценности	30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.9	25.03		«Делайте зарядку»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.10	1.04		«Делайте зарядку»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.11	8.04		«Делайте зарядку»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
<b>6</b>			<b>Музыкально- подвижные игры</b>		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум	

						Мессенджер Телеграмм	
6.1	15.04		«Найди своё место» «Нитка- иголка»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.2	22.04		«Совушка» «Море волнуется» «Ровным кругом»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.3	29.04		«Космонавты» «Давайте всё делать как я»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.4	6.05		«Наследники Победы»	Формирование сознания единства с народом России и РФ, сохранение памяти о предках, знания истории России.	30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.5	13.05		«Цапля и лягушки» «Карлики и великаны»		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.6	20.05		«Подвижные игры на воздухе» <b>Итоговая аттестация</b>		30 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

## 2.2 Раздел воспитания.

*Цель воспитания* - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2)

*Задачи:*

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.
- формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и окружающего мира;
- формирование у обучающихся отношения к себе как субъекту профессионального самоопределения и ознакомление учащихся с основами выбора профессии;
- формирование активной гражданской позиции, чувство верности Отечеству.
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режима занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья.

*Планируемые формы и методы воспитания.*

Основной формой воспитания детей при реализации программы является проведение бесед, в ходе которых обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение. Получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценности, нравственные ориентации. Участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Практические занятия (тренировки, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания:*

- метод убеждения (индивидуальные и коллективные беседы; рассказ, разъяснение, дискуссии);
- метод упражнений (многократное повторение действий и поступков детей в целях образования и закрепления у них необходимых навыков и

привычек поведения: общественные поручения, культмассовая работа, уборка учебного кабинета, игра);

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

- метод одобрения и осуждения (средства метода одобрения: личная похвала педагога; благодарность в приказе учреждения; помещение фотографии на доску почёта. Средства метода осуждения: замечания педагога, устный выговор);

- метод контроля (наблюдение за поведением учащихся, индивидуальные беседы о выполнении полученных заданий или общественных поручений, отчеты перед своими товарищами о своей работе и дисциплине);

- метод переключения в деятельности.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе учреждения в котором реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Основным методом оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение. Оно заключается в наблюдении за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих задач по программе.

### **2.3. Календарный план воспитательной работы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название события мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>
1	«Неболей-ка»	октябрь	Групповая беседа, проект
2	Спортивный мир	ноябрь	Групповая беседа, проект
3	«Наша Родина-Россия»	декабрь	Групповая беседа, проект
4	«Дружная семья»	март	Групповая беседа, проект
5	«Наследники Победы»	май	Групповая беседа, проект

### **2.4 Условия реализации программы:**

#### ***Материально-техническое оснащение программы.***

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дошкольном учреждении созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования обучающихся физкультурно-оздоровительной направленности.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Крепыши» зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

Для эффективной реализации программы выполняются следующие условия:

1. Наличие специально оборудованного зала.
2. Обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии.
3. Оборудование:
  - Музыкальный центр.
  - Магнитофон.
  - Ноутбук.
  - Гимнастические маты.
  - Шуршики.
  - Фитбол-мячи диаметром 50-65 см.
  - Скакалки.
  - Обручи.
  - Гимнастические палки.
  - Резиновые мячи.
  - Массажные мячи.
  - Инвентарь: платочки, ленты, флажки, цветные кубики.

### **2.5 Формы аттестации.**

Способом контроля над успешностью реализации программы является проведение итоговой аттестации в конце учебного года в виде контрольного занятия.

Форма фиксации – лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

### **2.6 Оценочные материалы.**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются практические задания по пройденным темам, метод наблюдения.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

### **2.7 Методические материалы.**

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья через аэробику спортивного характера и музыкально - подвижные игры как необходимого социального благополучия и успешности человека.

Оздоровительная работа ведется по желанию родителей и детей, а значит, происходит тесное сотрудничество с семьями воспитанников. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все занятия выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

### **3. Список литературы.**

1. Э.Я Степаненкова. «Сборник подвижных игр». (М.2016г. Мозаика-Синтез).
2. А.Бабенкова. Т.М. Параничева «Подвижные игры» (М.2012)
3. Е. Колбасова И.В. Детский фитнес// Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 157-161.
4. Юматова Д.Б. «Культура здоровья дошкольника» . Детство- пресс. 2017г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 515239091979713451458359321390695886306234239500

Владелец Миндрин Елена Сергеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025