

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

« Спортник (фитнес) »
(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

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

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе с использованием социального сертификата

ID-номер программы в Навигаторе: 800

Автор-составитель:

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

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

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Кущёвский район
Наименование организации	МБОУ ДО ЦТ
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	800
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортик»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	ПФДО
ФИО автора (составителя) программы	Шимко Елена Юрьевна, педагог дополнительного образования
Краткое описание программы	Фитнес для дошкольников.
Форма обучения	Очная. дистанционная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	72 часа
Возрастная категория	От 5 лет до 7 лет
Цель программы	Создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия фитнесом, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.
Задачи программы	- обучить основам здорового образа жизни; - обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности; - обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.
Ожидаемые результаты	- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - установка на здоровый образ жизни; - проявление дисциплинированности.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да
Материально-техническая база	Спортивный зал, проигрыватель, весы, секундомер, сантиметровая лента, коврики, мячи, гантели, палки, обручи, скамейки, стулья, мешочки, флажки, ленты, скакалки, кубики.

Содержание

1.	<i>Нормативно-правовая база</i>	4
2.	<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик</i>	
2.1	Пояснительная записка	5-9
2.2	Цель и задачи программы	9-10
2.3	Учебный план	10-12
2.4	Планируемые результаты	12-13
3.	<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	
3.1	Календарный учебный график	14-31
3.2	Раздел воспитания	32
3.3	Календарный план воспитательной работы	33
3.4	Условия реализации программы	33
3.5	Формы аттестации	34
3.6	Оценочные материалы	34
3.7	Методические материалы	34
4.	<i>Список литературы</i>	35

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;
2. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года No 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. No 678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018г.;
5. 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 оздоровлении детей и молодёжи»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Минобрнауки от 18.12.2015 No 09 3242;
7. 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;
8. 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.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Пояснительная записка.

Принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания: 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.

Принципами 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.

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».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией. Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства. Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям и сенситивным периодом для развития основных физических качеств. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль для дальнейшего физического и психического развития.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение дошкольников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать такие острые проблемы как: плоскостопие, сонливость, снижение физических качеств, зависимость компьютера, телевизора и т.д.

В связи с этим, считаю педагогически целесообразным разработку данной программы по фитнесу, которая направлена на формирование представлений о правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья.

Также 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.

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.

Новизной данной программы является, необычность постановки занятия и интерес выполнения заданий в форме сказкотерапии и применении видео материалов для выполнения того или иного упражнения; приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями.

Отличительная особенность. При составлении данной программы были изучены авторские программы Батыгина Е.Н. и Батыгиной Н.Ж. «Путь к здоровью» (2013г. Москва), Мазура И.В. «Детский фитнес» (2011г. Кемерово), Трондиной Т. Н. «Будь здоров» (2010г. Чистополь), а также модифицированные программы Плотниковой Е.В. «Фитнес детям» (2013г. Московская обл.), Горчаковой О.В. «Подвижные игры дошкольников» (2014г. Южноуральск). Отличительной особенностью данной программы от выше указанных является приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями. В программе используется сочетание таких современных технологий фитнеса как фитнес-йога (асаны, виньясы), а также раздел «Кондиционная гимнастика», включающий в себя гимнастические общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, корригирующие упражнения, функциональную тренировку.

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

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;
- Мастер-классы, презентации;
- Видео-уроки;

Основной вид деятельности – самообучение, организуемое посредством взаимодействия обучающегося с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы. Электронное обучение с применением дистанционных педагогических технологий расширяет возможность самостоятельного поиска информационно-познавательных ресурсов, т.е. находить нужную информацию, обрабатывать её и применять в практической деятельности.

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

Адресат программы. В группы принимаются дошкольники в возрасте от 5 до 7 лет первой и второй группы здоровья.

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу.

Особенности организации образовательного процесса.

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/>

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

Занятия – по группам.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия фитнесом, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни, формирование основ выбора профессии и профессионального самоопределения в соответствии с личностными возрастными особенностями.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
- обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

Личностные:

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные:

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- развивать физические способности детей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.
- знакомство с востребованными в Краснодарском крае профессиями и профессиями, которые представлены в «Атласе новых профессий».

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	контроль	
1.	Вводное занятие.	1	1	-		-
2.	Диагностика физической подготовленности.	3	-	3		-
3.	Диагностика физического развития.	3	-	3		-
4.	Фитнес-йога.	13		13		Наблюдение, беседа
5.	Кондиционная гимнастика.	25		25		Наблюдение, беседа
6.	Подвижные игры.	25		25		Наблюдение, беседа
7.	Итоговая	1	-		1	Контрольный урок

	аттестация.					
	Итого:	72	1	69	1	

Содержание учебно-тематического плана.

Раздел № 1. Вводное занятие – 1 час.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Подвижные игры. Организационные вопросы.

Раздел № 2. Диагностика физической подготовленности (ФП) – 3 часа.

Стартовая диагностика ФП. Промежуточная диагностика ФП. Итоговая диагностика ФП.

Раздел №3. Диагностика физического развития (ФР) – 3 часа.

Стартовая диагностика ФР. Промежуточная диагностика ФР. Итоговая диагностика ФР.

Раздел №4. Фитнес-йога – 13 часов.

Разновидности йоги. «Гора». «Дерево». «Воин №1». «Воин №2». «Аист». «Ласточка». «Треугольник». «Простой треугольник». «Перевернутый треугольник». «Мостик». «Собака мордой вниз». «Собака мордой вверх». «Корова». «Плуг». «Скручивание». «Складка». «Рыба». «Кузнечик». «Свеча». «Лягушка». «Лук». «Верблюд». Видеомультфильмы – сказка с элементами йоги.

Раздел №5. Кондиционная гимнастика – 25 часа.

Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с обручем. Корректирующие симметричные упражнения. Упражнения со стулом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на равновесие. ОРУ с гантелями. Упражнения с мячом. Корректирующие ассиметричные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения со скакалкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой в парах. Упражнения с гимнастической палкой в движении. Упражнения с малым мячом.

Упражнения сидя и лежа на полу. Упражнения, формирующие мышечный корсет. Открытое занятие.

Раздел № 6. Подвижные игры – 25 часа.

Игры на развитие ловкости. Игры на развитие быстроты. Игры на развитие координации. Игры на развитие прыгучести. Игры на развитие равновесия. Игры на развитие выносливости. Игры на развитие силы. Игры на развитие меткости. Игры на развитие гибкости. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игры на развитие внимания. Игры на развитие быстроты реакции. Игры – эстафеты. Игры с малым мячом. Игры со скакалкой. Игры с предметами. Командные игры. Игры в парах, тройках. Игры с речевой деятельностью. Игры на формирование осанки. Игры с ловлей и передачей мяча. Игры с ходьбой, бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием, бросками. Игры с водящим.

Раздел 7. Итоговая аттестация- 1 час

1.4 Планируемые результаты.

		Результаты	способы отслеживания
личностные		<ul style="list-style-type: none"> ➤ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ➤ установка на здоровый образ жизни; ➤ проявление дисциплинированности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение
	метапредметные	Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; ➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
Познавательные УУД		<ul style="list-style-type: none"> ➤ с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; ➤ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение; ➤ анкетирование

	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; ➤ оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их; ➤ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; ➤ ориентироваться в современных направлениях фитнеса. ➤ познакомятся с востребованными в Краснодарском крае профессиями и профессиями, которые предоставлены в «Атласе новых профессий» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение
--	------------------	---	---

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

n/n	Дата		Тема занятия	Воспитательный компонент занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Примечания
	эталон	факт							
1.	12.09		Вводное занятие. ТБ		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.			Диагностика физической подготовленности.		3				
2.1	16.09		Стартовая диагностика физ.подгот.		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.2	19.09		Промежут. Диагностика физ.подгот.		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.3	23.09		Итоговая диагностика физ.подгот.		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.			Диагностика физического развития.		3				
3.1	26.09		Стартовая диагностика физ. подготовки		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.2	30.09		Промежуточ. Диагностика физ.развития		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.3	3.10		Итоговая диагностика		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	

			физ.развития						
4.			Фитнес-йога.		13				
4.1	7.10		«Неболей-ка»	Создание ценности жизни, здоровья, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.2	10.10		А вот и я!		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.3	14.10		Что такое йога?		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.4	17.10		«Гора»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.5	21.10		«Дерево»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.6	24.10		«Аист»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.7	28.10		«Скручивание»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.8	31.10		«Ласточка»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.9	7.11		«Мостик»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.10	11.11		«Рыба»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.11	14.11		«Кузнечик»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.12	18.11		«Свеча»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.13	21.11		Спортивный мир	Стремление к соблюдению норм спортивной этики,	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

				дисциплинированности, воли, сознания ценности физической культуры					
5.			Кондиционная гимнастика.		25				
5.1	25.11		Упражнения на гим. скамейке		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.2	28.11		Упражнения с обручем		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.3	2.12		Корректирующие симметричные упражнения		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.4	5.12		Упражнения со стулом		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.5	9.12		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.6	12.12		Упражнения на развитие силы, быстроты. Наша Родина-Россия	Ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.7	16.12		Упражнения на развитие ловкости		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.8	19.12		Упражнения с набивным мячом		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.9	23.12		Упражнения на равновесие		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	26.12		ОРУ на массажных ковриках		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.10	30.12		ОРУ с гантелями		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

								зал	
5.11	9.01		Упражнения с мячом		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.12	13.01		Корректирующие асимметричные упражнения		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.13	16.01		Упражнения в парах		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.14	20.01		Упражнения со скакалкой		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.15	23.01		Упражнения на формирование правильной осанки		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.16	27.01		«ОРУ на массажных ковриках»		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.17	30.01		Упражнения с гимнастической палкой в парах		1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.18	3.02		Упражнения с гимнастической палкой в движении		1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.19	6.02		Упражнения с малым мячом		1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.20	10.02		Упражнения сидя и лёжа на полу		1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.21	13.02		Упражнения , формирующие мышечный корсет		1	минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.22	17.02		Упражнения с гимнастической палкой на		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

			гимнастической скамейке					
5.23	20.02		Упражнения на равновесия		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
5.24	24.02		Упражнения на сиббордах		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.			Подвижные игры.		25			
6.1	27.02		Игры на развитие ловкости		1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал
6.2	3.03		Игры на развитие быстроты		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.3	6.03		Игры на развитие координации		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.4	10.03		Игры на развитие прыгучести		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.5	13.03		Игры на развитие равновесия		1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал
6.6	17.03		Игры на развитие выносливости, силы		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.7	20.03		Дружная семья	Ориентация на создание понимания понятия семья, семейные ценности	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.8	24.03		Игры на развитие меткости		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.9	27.03		Игры на развитие гибкости		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.10	31.03		Игры на развитие скоростно- силовых качеств		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал
6.11	3.04		Игры на развитие		1	30 минут	Групповая	д/с № 8

			внимания					зал	
6.12	7.04		Игры на развитие быстроты реакции		1	430минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.13	10.04		Игры с малым мячом		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.14	14.04		Игры со скакалкой		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.15	17.04		Аэробика для дошколят		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.16	21.04		Игры с предметами		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.17	24.04		Командные игры		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.18	28.04		Игры в парах, тройках		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.19	1.05		Игры с речевой деятельностью		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.20	5.05		Наследники Победы	Формирование сознания единства с народом России и РФ, сохранение памяти о предках, знания истории России.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.21	8.05		Игры с ловлей и передачей мяча		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.22	12.05		Игры с ходьбой и бегом		1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.23	15.05		Игры с прыжками		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.24	19.05		Игры с метанием, бросками		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.25	22.05		Догонялки		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

6.26	26.05		Игры на формирование осанки		1	30 минут	Групповая	д/с № 8зал	
7.	29.05		Итоговая аттестация.		1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
					72 часа				

Дистанционная форма

п/п	Дата		Тема занятия	Воспитательный компонент занятия	Кол-во часов, время проведения занятия	Форма занятия	Примечание
	эталон	факт					
1.	12.09		Вводное занятие. ТБ		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.			Диагностика физической подготовленности.		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.1	16.09		Стартовая диагностика физ.подгот.		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.2	19.09		Промежут. Диагностика физ.подгот.		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.3	23.09		Итоговая диагностика физ.подгот.		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.			Диагностика физического развития.		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

3.1	26.09		Стартовая диагностика физ. подготовки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.2	30.09		Промежуточ. Диагностика физ.развития		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.3	3.10		Итоговая диагностика физ.развития		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.			Фитнес-йога.		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.1	7.10		Неболей-ка	Создание ценности жизни, здоровья, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.2	10.10		А вот и я !		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.3	14.10		Что такое йога?		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.4	17.10		«Гора»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.5	21.10		«Дерево»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.6	24.10		«Аист»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

4.7	28.10		«Скручивания»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.8	31.10		«Ласточка»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.9	7.11		«Мостик»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.10	11.11		«Рыба»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.11	14.11		«Кузнечик»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.12	18.11		«Свеча»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.13	21.11		Спортивный мир	Стремление к соблюдению норм спортивной этики, дисциплинированности, воли, сознания ценности физической культуры	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.			Кондиционная гимнастика.		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.1	25.11		Упражнения на гим. скамейке		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

5.2	28.11		Упражнения с обручем		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.3	2.12		Корректирующие симметричные упражнения		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.4	5.12		Упражнения со стулом		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.5	9.12		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.6	12.12		Наша Родина-Россия	Ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, общества, к языкам, литературы, традициям, к праздникам	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.7	16.12		Упражнения на развитие ловкости		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.8	19.12		Упражнения с набивным мячом		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.9	23.12		Упражнения на равновесие		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
	26.12		ОРУ на массажных ковриках		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

5.10	30.12		ОРУ с гантелями		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.11	9.01		Упражнения с мячом		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.12	13.01		Корректирующие ассиметричные упражнения		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.13	16.01		Упражнения в парах		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.14	20.01		Упражнения со скакалкой		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.15	23.01		Упражнения на формирование правильной осанки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.16	27.01		«ОРУ на массажных ковриках»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.17	30.01		Упражнения с гимнастической палкой в парах		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.18	3.02		Упражнения с гимнастической палкой в движении		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.19	6.02		Упражнения с малым мячом		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.20	10.02		Упражнения сидя и лёжа на полу		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

5.21	13.02		Упражнения , формирующие мышечный корсет		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.22	17.02		Упражнения с гимнастической палкой на гимнастической скамейке		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.23	20.02		Упражнения на равновесия		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.24	24.02		Упражнения на сиббордах		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.			Подвижные игры.		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.1	27.02		Игры на развитие ловкости		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.2	3.03		Игры на развитие быстроты		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.3	6.03		Игры на развитие координации		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.4	10.03		Игры на развитие прыгучести		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.5	13.03		Игры на развитие равновесия		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.6	17.03		Игры на развитие выносливости, силы		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.7	20.03		Дружная семья	Ориентация на	15 мин	Онлайн занятие на	

				создание понимания понятия семья, семейные ценности		платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.8	24.03		Игры на развитие меткости		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.9	27.03		Игры на развитие гибкости		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.10	31.03		Игры на развитие скоростно- силовых качеств		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.11	3.04		Игры на развитие внимания		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.12	7.04		Игры на развитие быстроты реакции		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.13	10.04		Игры с малым мячом		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.14	14.04		Игры со скакалкой		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.15	17.04		Аэробика для дошколят		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.16	21.04		Игры с предметами		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.17	24.04		Командные игры		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

6.18	28.04		Игры в парах, тройках		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.19	1.05		Игры с речевой деятельностью		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.20	5.05		Наследники Победы	Формирование сознания единства с народом России и РФ, сохранение памяти о предках, знания истории России	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.21	8.05		Игры с ловлей и передачей мяча		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.22	12.05		Игры с ходьбой и бегом		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.23	15.05		Игры с прыжками		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.24	19.05		Игры с метанием, бросками		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6.25	22.05		Догонялки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер	
6.26	26.05		Игры на формирование осанки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер	
7	29.05		Итоговая аттестация.		15 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.

№ п/п	Название события мероприятия	Сроки	Форма проведения
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.

1. Спортивный зал.
2. Проигрыватель.
3. Весы.
4. Секундомер.
5. Сантиметровая лента.
6. Коврики.

7. Мячи.
8. Гантели.
9. Палки.
10. Обручи.
11. Скамейки.
12. Стулья.
13. Мешочки.
14. Флажки.
15. Ленты
16. Скакалки.
17. Кубики

2.5 Формы аттестации.

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

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

2.6 Оценочные материалы.

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

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 рекомендации.

Образовательная программа объединения «Спортик» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья ребёнка.

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Для реализации данного направления используется необычная форма организации занятий. В структуру занятий вплетены различные виды деятельности нетрадиционной направленности: различные виды занимательной разминки; ритмической и кондиционных гимнастик; фитнес-йога. Подвижные оздоровительные игры закрепляют достигнутый оздоровительный эффект.

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивации здорового образа жизни, формированию и укреплению здоровья детей. Оздоровительная работа проводится по желанию родителей и детей, а значит происходит тесное сотрудничество с семьями воспитанников. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием

детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Для достижения положительных и высоких результатов в работе по данной программе используются методы организации воспитательно-образовательного процесса:

1. словесный метод;
2. наглядный практический;
3. объяснительно-иллюстративный;
4. репродуктивный;
5. игровой;
6. дискуссионный;

В работе используется не только стандартное техническое оснащение (мячи, скамейки, стулья, кегли, гимнастические палки, скамейки и т.д.), но и дидактический материал - раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения иллюстрации, фото, видеоматериалы, музыкальное сопровождение, видеомультфильмы по фитнес-йоге). Диагностика физического развития и физической подготовки на всех трёх этапах проводится в виде эстафет. Фитнес – йога - в форме видеоматериала - мультфильм-йога, которое дети будут просматривать каждое занятие и одновременно с главным героем выполнять то или иное задание. Кондиционные занятия проводятся как индивидуально, так и в парах. Каждое занятие – это новый предмет (скакалка, мяч, гимнастическая палка, обруч, кегля и т.д.). Форма проведения также изменяется - стоя, сидя на полу, сидя на гимнастической скамейке, лёжа и т.д. При проведении подвижных игр используются считалки для определения водящего или учитывается желание ребёнка; используются маски и атрибуты в зависимости от подвижной игры по плану. Подвижная оздоровительная игра закрепляет достигнутый оздоровительный эффект.

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивации здорового образа жизни, формированию и укреплению здоровья детей.

3. Список литературы.

- 1). Л.И.Пензулаева. «Физическая культура в детском саду» (М.2016г. Мозаика – Синтез).
- 2.) Э.Я Степаненкова. «Сборник подвижных игр». (М.2016г. Мозаика-Синтез).
- 3.) А.Бабенкова. Т.М. Параничева «Подвижные игры» (М.2012)
- 4.) 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 515239091979713451458359321390695886306234239500

Владелец Миндрин Елена Сергеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025