

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

« Лучики (фитбол-гимнастика) »
(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

Форма обучение: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 22045

Автор-составитель:

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

Содержание

1.	<i>Нормативно-правовая база</i>	3
2.	<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик</i>	
2.1	Пояснительная записка	4-7
2.2	Цель и задачи программы	7-9
2.3	Учебный план	9-12
2.4	Планируемые результаты	12-13
3.	<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	
3.1	Календарный учебный график	14-32
3.2	Раздел воспитания	33-34
3.3	Календарный план воспитательной работы	34
3.4	Условия реализации программы	34
3.5	Формы аттестации	35
3.6	Оценочные материалы	35
3.7	Методические материалы	35-36
4.	<i>Список литературы</i>	36

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»; 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 молодежи»;
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.
12. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр творчества.

1. Комплекс основных характеристик ознакомительной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка.

Осанка — это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от состояния опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц.

Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является *динамическим стереотипом* и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма. Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию работы по *фитбол-гимнастике*. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Мячи большого диаметра - фитболы — появились сравнительно недавно. Эти шары, известные тогда как "шары Пецци", были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

Две ручки-рожки появились на мяче в 1968 году благодаря сотруднику итальянской компании, производящей резиновые гимнастические шары, Акилино Косани, которому надоело скатываться с гладкой поверхности мяча.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет.

Направленность (профиль) программы «Лучики»- *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.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и, в отличие от других видов оздоровительной гимнастики, имеют отличительные особенности, к которым относятся:

1. Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп.

2. Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

3. При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как: двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

Отличительные особенности данной программы состоят в формировании сложно и длительно вырабатываемых в обычных условиях навыков правильной осанки. Фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка. Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

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.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является *модульной*. Программа «Лучики» состоит из 2 модулей: «Фитбол - укрепление мышечного корсета», «Фитбол- гимнастика».

Модульный подход позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

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 - возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 4 до 7 лет. Комплектование группы проводится в начале учебного года. Набирается группа в количестве 8-15 человек.

Уровень программы – ознакомительный.

Объём программы - 72 часа: модуль 1 – 24 часа, модуль 2 – 48 часов.

Формы обучения – очная, дистанционная.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - занятия проводятся группой 2 раза в неделю по 30 минут.

В дистанционном режиме: 2 раза в неделю по 15 минут.

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

Методы обучения

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Цель и задачи программы.

Цель программы - способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения на фитболе.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка;
- формирование познавательного интереса, желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Личностные:

- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц;
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные:

- укрепление мышечного корсета: мышц шеи, рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины и тазового дна, мышц ног и свода стопы;
- развитие вестибулярного аппарата;
- увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Учебный план.

Название модулей	Количество часов			контроль	Формы аттестации/ контроль
	всего	теория	практика		
Модуль 1. «Фитбол - укрепление мышечного корсета»	24	1	23		Наблюдение, беседа
Модуль 2. «Фитбол -	48	1	47		Наблюдение, беседа

гимнастика»					
ИТОГО:	72	2	70		

Модуль 1.
«Фитбол - укрепление мышечного корсета»

Цели: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи фитбола, сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Вводное занятие.	1	1	-		-
2.	Упражнения на укрепление шеи и мышц рук.	4	-	4		Беседа, наблюдение
3.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	9	-	9		Беседа, наблюдение
4.	Упражнения на формирование правильной осанки.	6	-	6		Беседа, наблюдение
5.	Упражнения на укрепление мышц ног и стоп.	4	-	4		Беседа, наблюдение
6.	Итоговая аттестация.	1	-	1	1	Контрольный урок
	ИТОГО:	24	1	23	1	

-содержание учебно-тематического плана-

Тема №1 Вводное занятие.

Теория (1 час). Предусматривает ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебном объединении и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности.

Тема № 2 Упражнения на укрепление шеи и мышц рук.

Практика (4 часа). Формирование и укрепление мышц шеи и мышц рук на фитболах.

Тема №3 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
Практика (8 часов). Правильное положение тела на фитболе для укрепления брюшного пресса.

Тема № 4 Упражнения на формирование правильной осанки.
Практика (6 часов). Формирование правильной осанки у детей на фитболе, посредством использования игровых упражнений.

Тема № 5 Упражнения на укрепление мышц ног и стоп..
Практика (4 часов). Профилактика плоскостопия у детей.

Тема № 6 Итоговая аттестация.
Практика (1 час). Проверка усвоения пройденного материала.

Модуль 2.

«Фитбол - гимнастика»

Цели: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий на фитболах, мотивация на сбережение своего здоровья и здоровья окружающих.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Вводное занятие.	1	1	-		-
2.	Игровая фитбол – гимнастика.	18	-	18		Беседа, наблюдение
3.	Игры - путешествия на фитболе.	18	-	17		Беседа, наблюдение
4.	Ритмическая фитбол-гимнастика.	10	-	11		Беседа, наблюдение
5.	Итоговая аттестация.	1	-	1	1	Контрольный урок
	ИТОГО:	48	1	47	1	

-содержание учебно-тематического плана-

Тема №1 Вводное занятие.

Теория (1 час). Предусматривает ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебном объединении и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности.

Тема № 2 Игровая фитбол - гимнастика.

Практика (18 часов). Направление физических упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, двигательных навыков через лёгкую игровую форму.

Тема №3 Игры – путешествия на фитболе.

Практика (18 часов). Коллективное творческое дело, участники, которого делятся друг с другом своими знаниями, физическими умениями спортивного характера.

Тема № 4 Ритмическая фитбол - гимнастика.

Практика (10 часов). Практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений.

Тема № 5 Итоговая аттестация.

Практика (1 час). Проверка усвоения пройденного материала.

Планируемые результаты.

Иметь представление

- о правильной осанке,
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать

Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

Модуль 1 «Фитбол - укрепление мышечного корсета»

№ п/п	Дата		Тема	Воспитательный компонент занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Примечания
	эталон	факт							
1.	18.09		Вводное занятие ТБ		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2			Упражнения на укрепление шеи и мышц рук.		4				
2.1	20.09		ОРУ 1		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.2	25.09		ОРУ2		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.3	27.09		ОРУ 3		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.4	2.10		ОРУ4		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.		9				
3.1	4.10		Лодочка		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.2	9.10 11.10		Карусель «Неболей-ка»	Создание ценности жизни, здоровья, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья	2	30 мин	групповая	ДОУ 8	

3.3	16.10		Маленькие зайчики		1	30 мин	групповая	ДОУ 8	
3.4	18.10		Рыбка		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.5	23.10		Радуга-дуга		1	30 мин	групповая	ДОУ 8	
3.6	25.10		Гномы и великаны		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.7	30.10		Звёздочка		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4			Упражнения на формирование правильной осанки		6				
4.1	6.11		Качалочка		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.2	8.11		Кошечка		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.3	13.11		Морская звезда		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.4	15.11		Медуза		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.5	20.11		Спортивный мир	Стремление к соблюдению норм спортивной этики, дисциплинированности, воли, сознания ценности физической культуры	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.6	22.11		Ветер-ветерок		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	

5			Упражнения на укрепление мышц ног и стоп		4				
5.1	27.11		Змейка		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
5.2	29.11		Лесовичок		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
5.3	4.12		Молоточки		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
5.4	6.12		Обезьянки		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
6	11.12		Итоговая аттестация		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
			Итого		24 часа				

Модуль 2 «Фитбол-гимнастика»

№ п/п	Дата		Тема	Воспитательный компонент занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Примечания
	эталон	факт							
1.	13.12		Вводное занятие ТБ		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.			Игровая фитбол-гимнастика		18				

2.1	18.12		Комплекс 1 Наша Родина - Россия	Ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам.	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.2	20.12		Комплекс 2		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.3	25.12		Комплекс 3		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.4	27.12		Комплекс 4		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.5	10.01		Комплекс 5		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.6	15.01		Комплекс 6		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.7	17.01		Комплекс 7		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.8	22.01		Комплекс 8		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.9	24.01		Комплекс 9		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.10	29.01		Комплекс 10		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.11	31.01		Комплекс 11		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.12	5.02		Комплекс 12		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.13	7.02		Комплекс 13		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	

2.14	12.02		Комплекс 14		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.15	14.02		Комплекс 15		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.16	19.02		Комплекс 16		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.17	21.02		Комплекс 17		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
2.18	26.02		Комплекс 18		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3			Игры-путешествия на фитболе		18				
3.1	28.02		Поход в лес		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.2	5.03		«Быстрее, сильнее, выше!»		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.3	7.03		Мы в Африке		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.4	12.03		Дружная семья	Ориентация на создание понимания понятия семья, семейные ценности	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.5	14.03		Ура, на море		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.6	19.03		Зоопарк		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.7	21.03		Собираемся в полёт		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.8	26.03		Звездопад		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.9	28.03		Космос		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.10	9.04		Воздушный шар		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	

3.11	11.04		На помощь лисичке		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.12	16.04		На Север		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.13	18.04		Увлекательное путешествие в мир сказки		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.14	23.04		Путешествие в Париж		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.15	25.04		Джунгли		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.16	30.04		На помощь Кикиморе спешим		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.17	2.05		Наследники Победы	Формирование сознания единства с народом России и РФ, сохранение памяти о предках, знания истории России	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
3.18	7.05		Крокодилы		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4			Ритмическая фитбол- гимнастика		10				
4.1	9.05		Дружба		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.2	14.05		Цветная карусель		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.3	16.05		Радуга моя		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.4	21.05		Прыжок лягушки		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.5	23.05		В гору дружно мы пойдём		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.6	28.05		Счастье есть		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.7	30.05		Здоровые ножки		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.8	4.06		Тили- тили...		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	

4.9	6.06		Весёлый мяч		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
4.10	11.06		Попури		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
5	13.06		Итоговая аттестация		1	30 мин	групповая	ДОУ №8	
			Итого		48 часов				

Дистанционная форма. Модуль 1 «Фитбол - укрепление мышечного корсета»

№ п/п	Дата		Тема занятия	Воспитательный компонент занятия	Кол-во часов, время проведения занятия	Форма занятия	Примечание
	эталон	факт					
1	18.09		Вводное занятие ТБ		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2			Упражнения на укрепление шеи и мышц рук.				
2.1	20.09		ОРУ 1		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.2	25.09		ОРУ2		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.3	27.09		ОРУ 3		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.4	2.10		ОРУ4		15 мин	Онлайн занятие на	

						платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.				
3.1	4.10		Лодочка		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.2	9.10		Неболей-ка	Создание ценности жизни, здоровья, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.3	11.10		Маленькие зайчики		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.4	16.10		Рыбка		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.5	18.10		Радуга-дуга		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.6	23.10		Гномы и великаны		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.7	25.10		Карусель		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.8	30.10		Звёздочка		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум	

						Мессенджер Телеграмм	
4			Упражнения на формирование правильной осанки				
4.1	6.11		Качалочка		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.2	8.11		Кошечка		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.3	13.11		Морская звезда		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.4	15.11		Медуза		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.5	20.11		Спортивный мир	Стремление к соблюдению норм спортивной этики. Дисциплинированности, воли, сознания ценности физической культуры	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.6	22.11		Ветер-ветерок		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5			Упражнения на укрепление мышц ног и стоп		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

5.1	27.11		Змейка		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.2	29.11		Лесовичок		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.3	4.12		Молоточки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5.4	6.12		Обезьянки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
6	11.12		Итоговая аттестация		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

Дистанционная форма. Модуль 2 «Фитбол-гимнастика»

№ п/п	Дата		Тема занятия	Воспитательный компонент занятия	Кол-во часов, время проведения занятия	Форма занятия	Примечание
	эталон	факт					
1	13.12		Вводное занятие. ТБ		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2			Игровая фитбол-гимнастика			Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

2.1	18.12		Комплекс 1 Наша Родина-Россия	Ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.2	20.12		Комплекс 2		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.3	25.12		Комплекс 3		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.4	27.12		Комплекс 4		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.5	10.01		Комплекс 5		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.6	15.01		Комплекс 6		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.7	17.01		Комплекс 7		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

2.8	22.01		Комплекс 8		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.9	24.01		Комплекс 9		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.10	29.01		Комплекс 10		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.11	31.01		Комплекс 11		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.12	5.02		Комплекс 12		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.13	7.02		Комплекс 13		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.14	12.02		Комплекс 14		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.15	14.02		Комплекс 15		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.16	19.02		Комплекс 16		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

2.17	21.02		Комплекс 17		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
2.18	26.02		Комплекс 18		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3			Игры- путешествия на фитболе				
3.1	28.02		Поход в лес		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.2	5.03		«Быстрее, сильнее, выше!»		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.3	7.03		Мы в Африке		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.4	12.03		Дружная семья	Ориентация на создание понимания понятия семья, семейные ценности	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.5	14.03		Ура, на море		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.6	19.03		Зоопарк		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

3.7	21.03		Собираемся в полёт		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.8	26.03		Звездопад		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.9	28.03		Космос		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.10	9.04		Воздушный шар		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.11	11.04		На помощь лисичке		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.12	16.04		На Север		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.13	18.04		Увлекательное путешествие в мир сказки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.14	23.04		Путешествие в Париж		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.15	25.04		Джунгли		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

3.16	30.04		На помощь Кикиморе спешим		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
3.17	2.05		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	
3.18	7.05		Крокодилы		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4			Ритмическая фитбол-гимнастика				
4.1	9.05		Дружба		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.2	14.05		Цветная карусель		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.3	16.05		Радуга моя		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

4.4	21.05		Прыжок лягушки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.5	23.05		В гору дружно мы пойдем		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.6	28.05		Счастье есть		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.7	30.05		Здоровые ножки		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.8	4.06		Тили- тили...		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.9	6.06		Весёлый мяч		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
4.10	11.06		Попури		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	
5	13.06		Итоговая аттестация		15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Телеграмм	

2.2 Раздел воспитания.

Цель воспитания - гармоничное развитие личности ребёнка, формирование культуры здорового образа жизни, подготовка и проведение коллективных творческих дел.

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. Ноутбук, проектор, видеозаписи.
2. Коврики.
3. Мячи-фитболы.
4. Записи музыки.

Для реализации данной программы в режиме дистанционного обучения необходимо: телефон или компьютер с подключением к сети интернет и веб-камерой, видеокамера для записи офлайн видео-урока, соответствующее программное обеспечение для реализации телекоммуникационной связи педагога с обучающимися, аудио-аппаратура (у педагога и обучающихся)

2.5 Формы аттестации – контрольный урок по истечении срока реализации программы в форме тестирования.

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

2.6 Оценочные материалы. 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.

1. Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

2. Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

3. Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

4. Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

5. Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

6. При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

7. На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

8. На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором.

Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

9. При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

10. Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

11. При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

12. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

13. Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться.

14. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

15. Соблюдать приёмы страховки и само страховки 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 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.
- 5.) Интернет-ресурсы:
 - мессенджер Телеграмм, Сферум;
 - платформа Сферум – для видео-связи;
 - сервисы Яндекс, Google и др.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 515239091979713451458359321390695886306234239500

Владелец Миндрин Елена Сергеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025