

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА  
DN: С=RU, S=Краснодарский край, STREET="+352010,  
Краснодарский край, Кушевский, Красное, Ворошилова  
ул. 71", L=с.Красное, Т=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА, ОГРН=1062340003010,  
СНИЛС=13853481884, ИНН ЮЛ=2340018182,  
ИНН=234080713020, E=sbio86168@yandex.ru, G=Елена  
Сергеевна, SN=Миндрина, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА  
Основание: я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023-04-19 14:06:15  
Foxit Reader Версия: 9.7.2

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« Крепыши (детский стретчинг) »  
(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 6 недель: 24 часа  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 6 до 7 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 32009

Автор-составитель:

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

## **Введение.**

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 ребёнку 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 стретчинг – занятие, которое включает упражнения на растяжку определенных мышц, увеличения подвижности суставов и эластичности связок и сухожилий. На занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

### **1. Комплекс основных характеристик ознакомительной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

#### **1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы).**

**Направленность (профиль) 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.

*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.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Реализация данной программы возможна с применением дистанционных технологий.

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.

Дистанционное обучение включает в себя комплекс телекоммуникационных технологий: Онлайн-обучение (синхронные сетевые технологии) и Офлайн-обучение.

### Онлайн-обучение:

- Видеоконференция на платформе ZOOM;
- Чат (онлайн-консультация);
- Видео-консультирование.

### Офлайн-обучение:

- Мессенджер WhatsApp;
- Электронная почта;
- Ссылки на электронные источники и видеоматериалы по теме занятия;

**Адресат программы** - возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 6 до 7 лет. Набирается группа в количестве 10-15 человек.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Объём программы**–24 часа.

**Формы обучения** – очная, дистанционная.

**Срок освоения программы**– 6 недель.

**Режим занятий** - занятия проводятся группой 4 раза в неделю по 1 часу.

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

**Методы обучения** - показ, объяснение, выполнение упражнений вместе с педагогом и самостоятельно под наблюдением педагога.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Целью** программы является формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- 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;

Метапредметные:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развитие индивидуальных способностей, позитивного отношения к движению.

### 1.3 Содержание программы.

#### Учебный план.

Название темы, раздела		Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Стретчинг.	23	-	23	Диагностическое тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	

#### Содержание учебного плана

##### 1 раздел. Вводное занятие – 1 час.

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.

##### 2 раздел. Стретчинг – 23 часа.

Практика (23 часа). Новые формы с использованием игрового стретчинга позволяет 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.

#### **1.4 Планируемые результаты.**

В результате освоения программы обучающиеся получат:

1. Улучшение физического развития.
2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
3. Улучшение осанки, гибкости суставов.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	1.06		Вводное занятие.	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа
2.			Стретчинг	23	-	-	-	-
2.1	5.06		Комплекс 1 «Мальши-спортсмены»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.2	6.06		Комплекс 2 «Спорт и я»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.3	7.06		Комплекс 3 «Догонялки»		30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.4	8.06		Комплекс 4 Качалочка.	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.5	13.06		Комплекс 5 Звёздочка.	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.6	14.06		Комплекс 6 Маятник.	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.7	15.06		Комплекс 7 Перекат.	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.8	19.06		Комплекс 8 «Путешествие в страну спорта»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.9	20.06		Комплекс 9 «Ловкий мяч»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.10	21.06		Комплекс 10 «Прыгуны»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.11	22.06		Комплекс 11 «Гибкий мостик»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.12	26.06		Комплекс 12 «Физкульт-Ура»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.13	27.06		Комплекс 13 «Змейка»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.14	28.06		Комплекс 14 «Облака»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.15	29.06		Комплекс 15 «Ветер»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.16	3.07		Комплекс 16 «Велосипед»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.17	4.07		Комплекс 17 «Пингвины»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение

2.18	5.07		Комплекс 18 «Точно в цель»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.19	6.07		Комплекс 19 «Радуга»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.20	10.07		Комплекс 20 «Ручеёк»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.21	11.07		Комплекс 21 «Калейдоскоп фигур»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.22	12.07		Комплекс 22 «Волшебный мир»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
2.23	13.07		Комплекс 23 «Летнее настроение»	1	30 мин	групповая	ДОУ №8	Беседа, наблюдение
			<b>Итого</b>	<b>24 час а</b>				

## 2.2 Условия реализации программы.

1. Ноутбук.
2. Секундомер.
3. Сантиметровая лента.
4. Коврики.
5. Мячи.
6. Скамейки.
7. Записи музыки.
8. Канат.
9. Скакалки.
10. Обручи.

Для реализации данной программы в режиме дистанционного обучениянеобходим: компьютер или сотовый телефон с подключением к сети интернет и соответствующее программное обеспечение для реализации телекоммуникационной связи педагога с обучающимися.

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

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

**2.4 Оценочные материалы.**Наблюдение, беседа, диагностическое тестирование.

## 2.5 Методические материалы.

Образовательная программа объединения «Крепыши» 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 через аэробику спортивного характера и музыкально - подвижные игры как необходимого социального благополучия и успешности человека.

### 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.
5. Интернет-ресурсы:
  - мессенджерWhatsApp;
  - платформа Zoom – для видео-связи;
  - сервисы Яндекс.

#### Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Рыбалёва И.А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» - учебно-методическое пособие; Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования и к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 515239091979713451458359321390695886306234239500

Владелец Миндрин Елена Сергеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025