

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «04» сентября 2026 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦТ
_____/А.С. Дудка/
Пр. № 108 от 04.09.2026г.

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. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», принят государственной Думой 21.12.2013;

2. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;

4. Национальный проект «Молодежь и дети» от 01.04.2024г.

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 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. № 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 № 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. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Методические рекомендации Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024г.

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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);

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровлении детей и молодёжи»;

14. 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

1.1 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.

Социальная и экономическая сферы – это две важнейшие области развития общества. Развитие сферы образования должно быть ориентировано на повышение доступности и качества образования, подготовку квалифицированных кадров всех уровней профессионального образования, способных быстро реагировать на запросы рынка труда, повышать уровень своей квалификации, использовать свои знания, навыки и компетенции, полученные в процессе обучения. Дополнительное образование рассматривается как фактор влияния на социально-экономическое развитие: позволяет быть в курсе современных достижений научно-технического прогресса, развивать инновационную деятельность, повышать конкурентоспособность, сберегать и развивать социокультурный потенциал страны. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы позволяют не только наиболее полно обеспечить право ребёнка на

развитие и свободный выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение, но и способствует улучшению социальной и экономической обстановки в муниципалитете, в регионе и государстве.

Программа *направлена на социально-экономическое развитие* муниципального образования Кущёвский район и всего региона в целом, в соответствии со стратегией социально-экономического развития муниципального образования Куцевский район, утвержденной Решением совета муниципального образования Куцевский район от 16 декабря 2020 года.

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 (Макс)

Офлайн-обучение:

- Мессенджер Макс, 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. Организация-участник принимает участие в реализации программы, предоставляя ресурсы для осуществления образовательной деятельности по программе.

В этом случае с организацией-участником заключается Договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между организациями (Приложение 3).

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

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

Старшие дошкольники быстро растут. Именно в этот период происходит скачок, зримо увеличивается длина конечностей, изменяются пропорции тела. Поэтому необходимы постоянный контроль позы и осанки детей, использование общеразвивающих упражнений укрепляющих мышечную систему, а также специальные меры предупреждения развития плоскостопия и функциональных отклонений осанки. Разностороннее развитие детей выступает при этом в качестве принципа физического воспитания. Так в процессе освоения основных движений у ребёнка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную (если ребёнок заинтересован обучением, получает удовольствие от организованной двигательной активности), образную (при восприятии наглядного образца движений), словесную (при осмыслении двигательной задачи и запоминании последовательности всех элементов упражнения и действий в подвижной игре) и др. Исследования доказали, что физическое воспитание играет большую роль в развитии восприятия, мышления, воображения, интеллектуальных способностей, познавательных возможностей.

В составе группы могут обучаться дети с особыми образовательными потребностями: дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды, талантливые (одарённые) дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, если для их обучения не требуется создания специальных условий.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (индивидуальный учебный план) для детей с особыми образовательными потребностями (Приложение 8).

Работа по индивидуальным образовательным траекториям включает в себя следующие этапы:

- диагностика уровня развития и интересов ребёнка;
- определение цели и задач, видов деятельности;
- определение времени;
- разработка учебно-тематического плана;
- разработка содержания, формы работы и оценивания знаний.

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная, дистанционная.

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 аттестация.	1	-		1	Контрольный урок
	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
метапредметные	личностные	➤ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ➤ установка на здоровый образ жизни; ➤ проявление дисциплинированности.	➤ педагогическое наблюдение
	Коммуникативные УУД	➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; ➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	➤ педагогическое наблюдение
	Познавательные УУД	➤ с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; ➤ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий.	➤ педагогическое наблюдение; ➤ анкетирование
	Регулятивные УУД	➤ 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. ➤ познакомиться с востребованными в Краснодарском крае профессиями и профессиями, которые предоставлены в «Атласе новых профессий»	➤ педагогическое наблюдение

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

n/p	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Примечания
	эталон	факт						
1.			Вводное занятие. ТБ	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.			Диагностика физической подготовленности.	3				
2.1			Стартовая диагностика физ.подгот.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.2			Промежут. Диагностика физ.подгот.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.3			Итоговая диагностика физ.подгот.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.			Диагностика физического развития.	3				
3.1			Стартовая диагностика физ. подготовки	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.2			Промежуточ. Диагностика физ.развития	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.3			Итоговая диагностика физ.развития	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.			Фитнес-йога.	13				
4.1			Востребованные профессии в Краснодарском крае и «Атлас новых профессий»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.2			А вот и я!	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.3			Что такое йога?	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.4			«Гора»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.5			«Дерево»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.6			«Аист»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

4.7			«Скручивание»	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.8			«Ласточка»	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.9			«Мостик»	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.10			«Рыба»	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.11			«Кузнечик»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.12			«Свеча»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.13			«Лягушка»	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.			Кондиционная гимнастика.	25				
5.1			Упражнения на гим. скамейке	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.2			Упражнения с обручем	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.3			Корректирующие симметричные упражнения	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.4			Упражнения со стулом	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.5			Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.6			Упражнения на развитие силы, быстроты.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.7			Упражнения на развитие ловкости	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.8			Упражнения с набивным мячом	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.9			Упражнения на равновесие	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
			ОРУ на массажных ковриках	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.10			ОРУ с гантелями	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.11			Упражнения с мячом	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.12			Корректирующие ассиметричные упражнения	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.13			Упражнения в парах	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.14			Упражнения со скакалкой	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.15			Упражнения на	1	30 минут	Групповая	д/с № 8	

			формирование правильной осанки				зал	
5.16			«ОРУ на массажных ковриках»	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.17			Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	30минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.18			Упражнения с гимнастической палкой в движении	1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.19			Упражнения с малым мячом	1	30минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.20			Упражнения сидя и лёжа на полу	1	30минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.21			Упражнения , формирующие мышечный корсет	1	минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.22			Упражнения с гимнастической палкой на гимнастической скамейке	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.23			Упражнения на равновесия	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.24			Упражнения на сибордах	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.			Подвижные игры.	25				
6.1			Игры на развитие ловкости	1	30минут	В парах	д/с № 8 зал	
6.2			Игры на развитие быстроты	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.3			Игры на развитие координации	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.4			Игры на развитие прыгучести	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.5			Игры на развитие равновесия	1	30минут	В парах	д/с № 8 зал	
6.6			Игры на развитие выносливости, силы	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.7			Игры на формирование осанки	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.8			Игры на развитие меткости	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.9			Игры на развитие гибкости	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.10			Игры на развитие скоростно- силовых качеств	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.11			Игры на развитие внимания	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	

6.12			Игры на развитие быстроты реакции	1	430минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.13			Игры с малым мячом	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.14			Игры со скакалкой	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.15			Аэробика для дошколят	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.16			Игры с предметами	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.17			Командные игры	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.18			Игры в парах, тройках	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.19			Игры с речевой деятельностью	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.20			Игры на развитие ловкости	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.21			Игры с ловлей и передачей мяча	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.22			Игры с ходьбой и бегом	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.23			Игры с прыжками	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.24			Игры с метанием, бросками	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.25			Догонялки	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.26			Игры на формирование осанки	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	
7.			Итоговая аттестация.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
				72 часа				

Дистанционная форма

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, время проведения занятия	Форма занятия	Примечание
	эталон	факт				
1.			Вводное занятие. ТБ	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
2.			Диагностика физической подготовленности.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
2.1			Стартовая	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум	

			диагностика физ.подгот.		Мессенджер Макс	
2.2			Промежут. Диагностика физ.подгот.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
2.3			Итоговая диагностика физ.подгот.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
3.			Диагностика физического развития.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
3.1			Стартовая диагностика физ. подготовки	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
3.2			Промежуточ. Диагностика физ.развития	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
3.3			Итоговая диагностика физ.развития	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.			Фитнес-йога.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.1			Востребованные профессии в Краснодарском крае и «Атлас новых профессий»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.2			А вот и я !	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.3			Что такое йога?	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.4			«Гора»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.5			«Дерево»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.6			«Аист»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.7			«Скручивания»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.8			«Ласточка»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.9			«Мостик»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	

4.10			«Рыба»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.11			«Кузнечик»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.12			«Свеча»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
4.13			«Лягушка»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.			Кондиционная гимнастика.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.1			Упражнения на гим. скамейке	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.2			Упражнения с обручем	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.3			Корректирующие симметричные упражнения	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.4			Упражнения со стулом	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.5			Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.6			Упражнения на развитие осанки	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.7			Упражнения на развитие ловкости	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.8			Упражнения с набивным мячом	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.9			Упражнения на равновесие	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
			ОРУ на массажных ковриках	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.10			ОРУ с гантелями	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.11			Упражнения с мячом	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.12			Корректирующие ассиметричные	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум	

			упражнения		Мессенджер Макс	
5.13			Упражнения в парах	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.14			Упражнения со скакалкой	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.15			Упражнения на формирование правильной осанки	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.16			«ОРУ на массажных ковриках»	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.17			Упражнения с гимнастической палкой в парах	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.18			Упражнения с гимнастической палкой в движении	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.19			Упражнения с малым мячом	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.20			Упражнения сидя и лёжа на полу	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.21			Упражнения , формирующие мышечный корсет	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.22			Упражнения с гимнастической палкой на гимнастической скамейке	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.23			Упражнения на равновесия	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
5.24			Упражнения на сиббордах	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.			Подвижные игры.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.1			Игры на развитие ловкости	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.2			Игры на развитие быстроты	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.3			Игры на развитие координации	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	

6.4			Игры на развитие прыгучести	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.5			Игры на развитие равновесия	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.6			Игры на развитие выносливости, силы	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.7			Игры на развитие ловкости	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.8			Игры на развитие меткости	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.9			Игры на развитие гибкости	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.10			Игры на развитие скоростно- силовых качеств	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.11			Игры на развитие внимания	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.12			Игры на развитие быстроты реакции	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.13			Игры с малым мячом	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.14			Игры со скакалкой	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.15			Аэробика для дошколят	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.16			Игры с предметами	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.17			Командные игры	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.18			Игры в парах, тройках	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.19			Игры с речевой деятельностью	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.20			Игры на развитие ловкости	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.21			Игры с ловлей и	15 мин	Онлайн занятие на	

			передачей мяча		платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.22			Игры с ходьбой и бегом	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.23			Игры с прыжками	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.24			Игры с метанием, бросками	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.25			Догонялки	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
6.26			Игры на формирование осанки	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	
7			Итоговая аттестация.	15 мин	Онлайн занятие на платформе Сферум Мессенджер Макс	

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	Направление
1	«Неболей-ка»	октябрь	Групповая, беседа	Создание ценности жизни, здоровья, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья
2	Спортивный мир	ноябрь	Групповая, беседа	Стремление к соблюдению норм спортивной этики, дисциплинированности, воли, сознания ценности физической культуры
3	«Наша Родина-Россия»	декабрь	Групповая, беседа	Ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, общества, к языкам, литературы, традициям, к праздникам

4	«Дружная семья»	март	Групповая, беседа	Ориентация на создание понимания понятия семья, семейные ценности
5	«Наследники Победы»	май	Групповая, беседа	Формирование сознания единства с народом России и РФ, сохранение памяти о предках, знания истории России

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.

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916). Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза (в начале обучения и по завершению). Как непрерывный процесс, мониторинг позволяет:

- выявить уровень физических качеств и движений;
- определить степень его соответствия возрастным нормам;

- своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится педагогом на основе использования двигательных тестов.

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей (Приложение № 2)

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.

Для детей и родителей:

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет».: изд. ТЦ Сфера, 2018.-160с.
2. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическое развитие дошкольников».: изд. АСТ Астрель, 2014.-95с.
3. И.Г. Тулин «Двигательные рассказы»-СПб.: изд. Крылов, 2022,- 127с., илл.
4. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. «Режим для младших школьников». М.: изд. Вентана-Графф, 2003.- 24с.
5. Е.Н. Варенин «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет».- М.: ТЦ Сфера, 2009, - 128с.

Схема разработки индивидуального образовательного маршрута

1. Диагностика индивидуальных творческих способностей ребёнка.
2. Определение цели и постановка задач, которые должны быть достигнуты ребёнком по окончании прохождения индивидуального образовательного маршрута.
3. Разработка календарно-тематического плана.
4. Определение содержания календарно-тематического плана (формы занятий, методы и приёмы, технологии, формы подведения итогов).
5. Определение способов оценки успехов освоения ребёнком индивидуального образовательного маршрута.

Индивидуальный образовательный маршрут

Ф.И.О.

обучающегося: _____

Объединение: _____

Цель: _____

Задачи: _____

Срок реализации программы: _____

Название и № раздела программы	Название и № темы	Кол-во часов	Формы и методы изучения учебного материала	Образовательные результаты, их сроки	Формы проверки, сроки	Индивидуальные результаты, сроки

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

Педагог с детьми делает несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног.

Для детей подобраны упражнения, которые подготавливают голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы. Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Педагог обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей, вам помогут в этом ваши части тела».

«Рисуем головой».

И.П. (исходное положение) — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

«Рисуем локтями».

И.П. — ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1—2 — круговые движения локтями вперед (4 р.); 2—4 — круговые движения назад (4 р.).

«Рисуем туловищем».

И.П. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 р.), правую сторону (3 р.).

«Рисуем коленом».

И.П. — одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1—3 — круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 — вернуться в И.П. (3 р.) 5.

«Рисуем стопой».

И.П. — одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 р.)

1. Оцка уровня сформированности равновесия

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Определение уровня сформированности гибкости

Предварительная работа. Готовятся гимнастическая скамейка, сантиметровая лента, флажок.

Методика обследования.

С целью повышения подвижности в суставах используются упражнения (наклоны, повороты, махи), выполняемые из разных исходных положений с большой амплитудой. Применяется конкретная целевая установка (коснуться пальцами пола при наклоне; коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться пальцами пятки при повороте, стоя на коленях;

прокатить мяч руками как можно дальше из исходного положения сидя, ноги в стороны; поднять прямые руки как, можно выше из положения лежа на животе), которая повышает активность детей.

Педагог предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок и измеряет глубину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Во время выполнения задания необходимо поддерживать ребенка за колени. Делается 2 попытки. Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком «+», если выше ее, то со знаком «—».

Качественные показатели:

1. Исходное положение: ноги на расстоянии 8—10 см, руки опущены.
2. Наклон: наклон туловища вперед, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены.

3. Определение уровня сформированности выносливости (челночный бег)

Предварительная работа. На беговой дорожке (10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см. Причем расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем составляет 150 см.

Методика обследования. Педагог дает детям задание — пробежать как можно быстрее между кеглями и не задеть их. По команде, ребенок бежит к финишу. В это время педагог, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Делается 2 попытки.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги.
3. Прямолинейность, ритмичность бега.
4. Точность движения (бег без задевания кеглей).

4. Оценка координации движения

1. Оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости:

Ребёнок начинает маховые движения правой рукой и подключает в противоположном направлении движение левой рукой (как при ходьбе).

2. Оценить координацию движения рук и ног: ребёнок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

3. Оценить координацию движений на небольшой возвышенности (бревне, скамье): ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной.

3 балла - ребёнок выполняет все движения самостоятельно

2 балла - ребёнку требуется частичная помощь педагога

1 балл - ребёнок выполняет движения только с помощью педагога

Приложение № 3

ДОГОВОР № 84
о сетевом взаимодействии и сотрудничестве

с. Красное

01 сентября 2023 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Центр творчества (в дальнейшем МБОУ ДО Центр творчества), в лице директора Миндриной Елены Сергеевны, действующего на основании Устава, с одной стороны и Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 8, именуемое в дальнейшем «Образовательное учреждение», в лице заведующей Бершаковой Елены Александровны, действующего на основании Устава, с другой стороны, далее именуемые совместно «Стороны», в рамках сетевого взаимодействия с целью развития дополнительного образования заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. Предмет договора

- 1.1. Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:
- реализация дополнительных общеобразовательных программ различных направленностей;
 - организация и проведение досуговых, массовых мероприятий;
 - информационно-методическое обеспечение развития дополнительного образования.
- В рамках ведения сетевого взаимодействия стороны:
- совместно реализуют дополнительные общеобразовательные программы в порядке, определенном дополнительным соглашением сторон;
 - содействуют друг другу в организации и проведении досуговых, массовых мероприятий в порядке, определенном дополнительным соглашением сторон;
 - взаимно предоставляют друг другу право пользования имуществом в установленном законом порядке;
 - содействуют информационно-методическому, консультационному обеспечению деятельности друг друга в рамках настоящего договора.
- 1.2. Настоящий договор определяет структуру, принципы и общие правила отношений сторон. В процессе сетевого взаимодействия по настоящему договору Стороны могут дополнительно заключать договоры и соглашения, предусматривающие детальные условия и процедуры взаимодействия сторон, которые становятся неотъемлемой частью настоящего договора и должны содержать ссылку на него.
- 1.3. В своей деятельности стороны не ставят задач извлечения прибыли.
- 1.4. В случае осуществления образовательной деятельности Стороны гарантируют наличие соответствующей лицензии.
- 1.5. Стороны обеспечивают соответствие совместной деятельности законодательным требованиям. Каждая сторона гарантирует наличие правовых возможностей для выполнения взятых на себя обязательств, предоставления финансирования, кадрового обеспечения, наличие необходимых разрешительных документов (лицензии, разрешения собственника имущества в случае предоставления имущества в пользование другой стороне) и иных обстоятельств, обеспечивающих законность деятельности стороны.

2. Права и обязанности Сторон

- 2.1. Стороны содействуют друг другу в ведении образовательной деятельности по предоставлению образовательных услуг в сфере дополнительного образования детей.
- 2.2. Стороны самостоятельно обеспечивают соответствие данной деятельности законодательству Российской Федерации, в частности, требованиям о лицензировании образовательной деятельности.
- 2.3. Стороны содействуют информационному, методическому и консультационному обеспечению деятельности партнера по договору. Конкретные обязанности сторон могут быть установлены дополнительными договорами или соглашениями.
- 2.4. В ходе ведения совместной деятельности стороны взаимно используют имущество друг друга. Использование имущества осуществляется с соблюдением требований и процедур, установленных законодательством Российской Федерации, на основании дополнительных договоров или соглашений, определяющих порядок, пределы, условия пользования имуществом в каждом конкретном случае.
- Сторона, передающая имущество в пользование партнеру по дополнительному договору или соглашению, несет ответственность за законность такой передачи.
- 2.5. Стороны, используя помещения, оборудование, иное имущество партнера по договору или соглашению, обеспечивают сохранность имущества с учетом естественного износа, а также гарантируют

целевое использование имущества в случае, если цели предоставления имущества были указаны в дополнительном договоре или соглашении о его предоставлении в пользование.

2.6. При реализации настоящего договора Образовательное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время их нахождения на территории, в зданиях и сооружениях Образовательного учреждения, МБОУ ДО Центр творчества несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время их нахождения на территории, в зданиях и сооружениях МБОУ ДО Центр творчества, если иное не предусмотрено дополнительным договором или соглашением.

3. Срок действия договора

3.1. Настоящий договор заключён до 31 мая 2024 года. Договор автоматически продлевается на каждый следующий год, за исключением случая, когда хотя бы одна из сторон не позднее, чем за 10 дней до истечения срока действия договора уведомит о его прекращении.

4. Условия досрочного расторжения договора

4.1. Настоящий Договор может быть расторгнут:

- по инициативе одной из Сторон;
- в случае систематического нарушения одной из Сторон условий настоящего Договора;
- в случае невозможности выполнения условий настоящего Договора с предварительным уведомлением другой стороны за два месяца.

5. Ответственность Сторон

5.1. Стороны обязуются добросовестно исполнять принятые на себя обязательства по настоящему Договору, а также нести ответственность за неисполнение настоящего Договора и заключенных для его реализации дополнительных договоров и соглашений.

5.2. Сторона, не исполнившая или ненадлежащим образом исполнившая обязательства по настоящему Договору, несет ответственность перед другой Стороной в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

6. Заключительные положения

6.1. Все изменения и дополнения к настоящему Договору заключаются в письменной форме и оформляются дополнительным соглашением, которое является неотъемлемой частью Договора.

6.2. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть между Сторонами по вопросам, не нашедшим своего разрешения в тексте Договора, будут разрешаться путем переговоров.

6.3. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть между Сторонами по вопросам, не нашедшим своего разрешения путем переговоров, будут разрешаться на основе действующего законодательства.

6.4. Настоящий Договор составлен в 2 экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу – по одному экземпляру для каждой из Сторон.

7. Адреса и реквизиты Сторон

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр творчества
адрес: 352010, Краснодарский край,
Кушевский район, с. Красное,
ул. Ворошилова, 71
ИНН 2340018182 КПП 234001001
ОКПО 97731383
ОГРН 1062340003010
БИК ТОФК 010349101
тел.: 8(861)6835798

М.П.

/Е.С.Миндрина/

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 8
адрес: 352011, Краснодарский край,
Кушевский район, х. Красное, ул. Полянского, 1Б
ИНН 2340014477
КПП 234001001
ОГРН 1022304241299
БИК ТОФК 010349101
тел.: 88616835213

директор

/Е.А.Бершакова/

М.П.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990637

Владелец Дудка Анна Сергеевна

Действителен с 31.03.2026 по 31.03.2027