

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «19» мая 2022 года
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦТ
_____/Е.С. Миндрина/
Пр. № 45 от 19.05.2022г.

**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 4 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на основе ПФДО

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
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

I раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Введение.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3-5
1.2 Цели и задачи программы.....	5-6
1.3 Содержание программы.	6-8
1.4 Планируемые результаты.....	8-9

II раздел. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.....	10-13
2.2 Условия реализации программы.....	13
2.3 Формы аттестации.....	14
2.4 Оценочные материалы.....	14
2.5 Методические материалы.....	14-15
3. Список литературы.....	16
Приложение № 1 Итоговая аттестация.....	17
Приложение № 2 Воспитательная работа.....	18

Введение.

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

Гиппократ

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 гармоническое 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».

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Программа по фитнесу «Спортик» 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.

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.

Так же новизна программы заключается в том, что она реализуется по системе персонифицированного финансирования дополнительного образования Краснодарского края (далее – ПФДО).

Отличительная особенность. При составлении данной программы были изучены авторские программы Батягина Е.Н. и Батягиной 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.

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

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

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

Особенности организации образовательного процесса.

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

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

Занятия – по группам.

1.2 Цель и задачи программы.

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

Задачи программы:

Образовательные:

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

Личностные:

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

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	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Диагностика физической подготовленности.	3	-	3	-
3.	Диагностика физического развития.	3	-	3	-
4.	Фитнес-йога. Востребованные профессии в Краснодарском крае и «Атлас новых профессий»	11	3	8	Наблюдение, беседа
5.	Кондиционная гимнастика.	22	0,5	21,5	Наблюдение, беседа
6.	Подвижные игры.	22	0,5	21,5	Наблюдение, беседа
7.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Контрольный урок
8.	Воспитательная работа.	9	5	4	Беседа
	Итого:	72	10	62	

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 – 11 часов.

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

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». Видеомультифильмы – сказка с элементами йоги.

Раздел №5. Кондиционная гимнастика – 22 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 – 22 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.

1.4 Планируемые результаты.

		Результаты	способы отслеживания
личностные		<ul style="list-style-type: none"> ➤ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ➤ установка на здоровый образ жизни; ➤ проявление дисциплинированности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение
метапредметные	Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; ➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение
	Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; ➤ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение; ➤ анкетирование
	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> ➤ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; ➤ оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их; ➤ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; ➤ ориентироваться в современных направлениях фитнеса. ➤ познакомятся с востребованными в Краснодарском крае профессиями и профессиями, которые предоставлены в «Атласе новых профессий» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ педагогическое наблюдение

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

n/n	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	12.09		Вводное занятие.	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	-
	15.09		Воспитательная работа.	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
2.			Диагностика физической подготовленности.	3				
2.1	19.09		Стартовая диагностика физ.подгот.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	-
2.2	22.09		Промежут. Диагностика физ.подгот.	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	-
2.3	26.09		Итоговая диагностика физ.подгот.	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	-
3.			Диагностика физического развития.	3				
3.1	29.09		Стартовая диагностика физ. подготовки	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	-
3.2	3.10		Промежуточ. Диагностика физ.развития	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	-
3.3	6.10		Итоговая диагностика физ.развития	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	-
4.			Фитнес-йога.	11				
4.1	10.10		Востребованные профессии в Краснодарском крае и «Атлас новых профессий»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
4.2	13.10		Востребованные профессии в Краснодарском крае и «Атлас новых профессий»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
4.3	17.10		Что такое йога?	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
4.4	20.10		«Гора»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
4.5	24.10		«Дерево»	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение

							зал	ие
4.6	27.10		«Аист»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
	31.10		Воспитательная работа.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
4.7	3.11		«Ласточка»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
4.8	7.11		«Мостик»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
4.9	10.11		«Рыба»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
4.10	14.11		«Кузнечик»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
4.11	17.11		«Свеча»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
	21.11		Воспитательная работа.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
5.			Кондиционная гимнастика.	22				
5.1	24.11		Упражнения на гим. скамейке	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.2	28.11		Упражнения с обручем	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.3	1.12		Корректирующие симметричные упражнения	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.4	5.12		Упражнения со стулом	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.5	8.12		Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.6	12.12		Упражнения на развитие силы, быстроты.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.7	15.12		Упражнения на развитие ловкости	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.8	19.12		Упражнения с набивным мячом	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.9	22.12		Упражнения на равновесие	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
	26.12		Воспитательная работа.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
5.10	29.12		ОРУ с гантелями	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.11	9.01		Упражнения с мячом	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.12	12.01		Корректирующие асимметричные упражнения	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
5.13	16.01		Упражнения в парах	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие

5.14	19.01		Упражнения со скакалкой	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
5.15	23.01		Упражнения на формирование правильной осанки	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	26.01		Воспитательная работа.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
5.16	30.01		Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	Наблюдение
5.17	2.02		Упражнения с гимнастической палкой в движении	1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	Наблюдение
5.18	6.02		Упражнения с малым мячом	1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	Наблюдение
5.19	9.02		Упражнения сидя и лёжа на полу	1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	Наблюдение
5.20	13.02		Упражнения, формирующие мышечный корсет	1	минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
5.21	16.02		Упражнения с гимнастической палкой на гимнастической скамейке	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
5.22	20.02		Упражнения на равновесия	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	27.02		Воспитательная работа	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
6.			Подвижные игры.	22				
6.1	2.03		Игры на развитие ловкости	1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	Наблюдение
6.2	6.03		Игры на развитие быстроты	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
6.3	9.03		Игры на развитие координации	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
6.4	13.03		Игры на развитие прыгучести	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
6.5	16.03		Игры на развитие равновесия	1	30 минут	В парах	д/с № 8 зал	Наблюдение
6.6	20.03		Игры на развитие выносливости, силы	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
	23.03		Воспитательная работа	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
6.7	27.03		Игры на развитие меткости	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
6.8	30.03		Игры на развитие гибкости	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение
6.9	3.04		Игры на развитие скоростно- силовых качеств	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдение

6.10	6.04		Игры на развитие внимания	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.11	10.04		Игры на развитие быстроты реакции	1	430минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.12	13.04		Игры с малым мячом	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.13	17.04		Игры со скакалкой	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
	20.04		Воспитательная работа	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
6.14	24.04		Игры с предметами	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.15	27.04		Командные игры	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.16	4.05		Игры в парах, тройках	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.17	8.05		Игры с речевой деятельностью	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.18	11.05		Игры на формирование осанки	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.19	15.05		Игры с ловлей и передачей мяча	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.20	18.05		Игры с ходьбой и бегом	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.21	22.05		Игры с прыжками	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
6.22	25.05		Игры с метанием, бросками	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден ие
	29.05		Воспитательная работа	1	30минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
7.	1.06		Итоговая аттестация.	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Контроль ный урок
				72 часа				

2.2 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

2.3 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 «-».

2.4 Оценочные материалы.

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

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

2.5 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.

Нормативно-правовые основания реализации дополнительной общеобразовательной программы:

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 молодёжи».

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.

6. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр творчества.

**Итоговая аттестация по изучению разделов и тем программы
объединения «Спортик»**

Дата _____

Группа _____

Форма проведения: контрольное занятие.

Задание:

- 1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
- 2.Выполнение упражнений на развитие быстроты.
3. Выполнение упражнений на развитие ловкости.

Уровень оценки: Удовлетворительно; хорошо; отлично.

№ п.п	Фамилия, имя	Скоростно-силовые качества	Быстрота	Ловкость
1				
2				
...				

Педагог дополнительного образования

Е.Ю. Шимко

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творчества

ПЛАН
воспитательной работы
в объединении «Спортик»
на 2022-23 учебный год

№	месяц	Наименование мероприятия	Форма проведения
1.	сентябрь	«Мы за здоровый образ жизни!»	беседа.
2.	октябрь	«Угадай профессию»	викторина
3.	ноябрь	«В гостях у природы»	беседа
4.	декабрь	«Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров»	беседа
5.	январь	«Жизнь – это бесценный дар»	беседа
6.	февраль	«Дети – герои ВОВ»	беседа
7.	март	«Масленица – Прощеное воскресенье»	беседа
8.	апрель	«День здоровья»	соревнования
9.	май	«Я и моя семья»	беседа