

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» мая 2021 года
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦТ
/Е.С. Миндрина/
Пр. № 72 от 12.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

« Крепыши (фитнес с элементами танца) »
(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

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на основе ПФДО

ID-номер программы в Навигаторе: 11048

Автор-составитель:

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

Содержание

<i>1. Комплекс основных характеристик программы</i>	
Введение.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи программы.....	4
1.3 Планируемые результаты.....	5
1.4 Содержание программы.....	5-6
<i>2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	
2.1 Календарный учебный график.....	8-10
2.2 Условия реализации программы.....	10-11
2.3 Формы аттестации.....	11
2.4 Оценочные материалы.....	11
2.5 Методические материалы.....	11
3. Список литературы.....	12

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 фитнес с элементами танца – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребёнка. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей. Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка.

Направленность 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.
4. Занятия фитнесом, органично соединяющими в себе танцевальные, акробатические и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движения,

подготавливают к здоровому образу жизни, улучшают физические качества детей.

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.

Новизной данной программы является, необычность постановки занятия. Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по различным видам детского фитнеса: футбол - упражнения, игровая гимнастика, стретчинг, музыкально-подвижные игры, спортивно - танцевальная аэробика.

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

1.2 Цель и задачи программы.

Целью программы является формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни средствами танцевально-игрового фитнеса. Содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности в доступной для них форме.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение выполнению упражнений с футболами;
- овладение элементами основных движений спортивно-танцевальной аэробики;
- обогащение двигательного опыта посредством музыкально-подвижных игр, использовать их в качестве средств укрепления здоровья;
- 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.

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.

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения программы –1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю два часа. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Принципами программы 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.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Фитбол- упражнения.	10	-	10	Наблюдение, беседа
3.	Игровая ритмическая гимнастика.	12	-	12	Наблюдение, беседа
4.	Стретчинг.	8	-	8	Наблюдение, беседа
5.	Спортивно - танцевальная аэробика.	20	-	20	Наблюдение, беседа
6.	Музыкально - подвижные игры.	11	-	11	Наблюдение, беседа
7	Воспитательная работа.	9	9	-	Беседа
8	Итоговая аттестация.	1	-	1	Контрольный урок
	Итого	72	10	62	

Содержание учебно - тематического 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. Фитбол-упражнения – 10 часов.

Практика (10 часов). Занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц. Комплекс фитбол - упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

3 раздел. Игровая ритмическая гимнастика – 12 часов.

Практика (12 часов). Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

4 раздел. Стретчинг – 8 часов.

Практика (8 часов). 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.

5 раздел. Спортивно - танцевальная аэробика – 20 часов.

Практика (20 часов). Движение под музыку - одно из самых органичных и любимых занятий детей, ведь еще не начав говорить, ребёнок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание весёлой мелодии. Научить малыша согласовывать свои движения с музыкой, выражать игровой образ, передавать в движениях темп и динамику мелодии - важная задача педагога.

6 раздел. Музыкально-подвижные игры – 11 часов.

Практика (11 часов). Содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, Используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

7 раздел. Воспитательная работа – 9 часов.

Приложение № 1.

8 раздел. Итоговая аттестация – 1 час.

Контрольное занятие по завершению изучения программы.

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.
4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы акробатических упражнений и танцевально-ритмической гимнастики.
5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

п/п	Дата		Тема занятия занятия	Кол- во часов	Время проведен ия	Форма занятия	Место проведе ния	Форма контроля
	план	фак т						
1	10.09		Вводное занятие Воспитательная работа	1 1	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
2			Фитбол- упражнения	10				
2.1	17.09		Научить выполнению упражнений с использованием фитбола. «Качалочка», «Звёздочка»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден а, беседа
2.2	24.09		Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. «Маятник». «Мостик»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден а, беседа
2.3	1.10		Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. «Перекат». «Кузнечики»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден а, беседа
2.4	8.10		Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. «Подкати». «Лестница»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден а, беседа
2.5	15.10		Закрепление навыков и умений в технике выполнения упражнений на фитболе на равновесие.	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюден а, беседа
	22.10		Воспитательная работа	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Беседа
3			Игровая ритмическая гимнастика	12				

3.1	22.09		«Космическое путешествие»	1	30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
3.2	29.09		«Насекомые»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
3.3	05.11		Воспитательная работа «Профессии людей»	1 1	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
3.4	12.11		«Путешествие в Грецию»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
3.5	19.11		«Дельтаплан»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
3.6	26.11		«В гости к снежной королеве»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
3.7	03.12		«Сказочные животные»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
4			Стретчинг	8				
4.1	10.12		«Путешествие за бананами» Воспитательная работа	1 1	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
4.2	17.12		«Подарки для друзей»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
4.3	24.12		«Советы Ласточки»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
4.4	31.12		«Сахара»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
4.5	14.01		«Горы» «Воспитательная работа»	1 1	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5			Спортивно-танцевальная аэробика	20				
5.1	21.01		«Я, ты, он, она»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5.2	28.01		«Я, ты, он, она»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5.3	04.02		«Я, ты, он, она»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5.4	11.02		Воспитательная работа «Вперёд, Россия!»	1 1	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5.5	18.02		«Вперёд, Россия!»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5.6	25.02		«Вперёд, Россия!»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с №8 зал	Наблюдена, беседа
5.7	04.03		«Вперёд, Россия!»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5.8	11.03		Воспитательная работа «Делайте зарядку»	1 1	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа

5.9	18.03		«Делайте зарядку»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5.10	25.03		«Делайте зарядку»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
5.11	01.04		«Делайте зарядку»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
6			Музыкально-подвижные игры	11				
6.1	08.04		Воспитательная работа «Найди своё место» «Нитка- иголка»	1 1	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
6.2	15.04		«Совушка» «Море волнуется» «Ровным кругом»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
6.3	22.04		«Космонавты» «Давайте всё делать как я»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
6.4	29.04		«Это что за маскарад» «Мы пойдём направо»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
6.5	06.05		«Цапля и лягушки» «Карлики и великаны»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
6.6	13.05		«У медведя во бору» «Музыкальные стулья»	2	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Наблюдена, беседа
6.7	20.05		Воспитательная работа Итоговая аттестация	1 1	2 часа по 30 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Контрольный урок
				72 часа				

2.2 Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дошкольном учреждении созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования воспитанников физкультурно-оздоровительной направленности.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Крепыши» зал оборудован

ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

Для эффективной реализации программы выполняются следующие условия:

1. Наличие специально оборудованного зала.
2. Обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии.
3. Оборудование:
 - Музыкальный центр.
 - Магнитофон.
 - Ноутбук.
 - Гимнастические маты.
 - Шуршики.
 - Фитбол-мячи диаметром 50-65 см.
 - Скакалки.
 - Обручи.
 - Гимнастические палки.
 - Резиновые мячи.
 - Массажные мячи.
 - Инвентарь: платочки, ленты, флажки, цветные кубики.

2.3 Формы аттестации.

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

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

2.4 Оценочные материалы.

В качестве методов диагностики результатов обучения используются практические задания по пройденным темам, метод наблюдения.

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 материалы.

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.

Оздоровительная работа ведется по желанию родителей и детей, а значит, происходит тесное сотрудничество с семьями воспитанников. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием

детей. Все занятия выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

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.

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.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творчества

ПЛАН
воспитательной работы
в объединении «Крепыши»
на 2021-22 учебный год

№	месяц	Наименование мероприятия	Форма проведения
1.	сентябрь	Мы за здоровый образ жизни	беседа
2.	октябрь	Моя семья – мое богатство!	беседа
3.	ноябрь	Золотое кольцо России	просмотр фильма
4.	декабрь	Чистая планета	беседа
5.	январь	Вредные привычки и их влияние на организм человека	беседа
6.	февраль	Освобождение станицы Куцевской во время ВОВ	беседа
7.	март	Как прекрасен этот мир	беседа
8.	апрель	Терроризм – угроза обществу	круглый стол
9.	май	Билет в будущее	тестирование