

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» сентября 2019г.
Протокол № 1



С утверждаю

Директор МБОУ ДО ЦТ

/Е.С. Миндрина/

Пр. № 130 от 10.09.2019 года

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

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:

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

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

II раздел. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.....	9-16
2.2 Условия реализации программы.....	16
2.3 Формы аттестации.....	16
2.4 Оценочные материалы.....	16
2.5 Методические материалы.....	17-18
3. Список литературы.....	18
Приложение № 1 План воспитательной работы	19
Приложение № 2 Итоговая аттестация.....	20

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 д.р. 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.

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.

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.

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. Основной формой организации деятельности является групповое занятие, а также занятие в парах.

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.

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.

Развивающие:

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- развивать физические способности детей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

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.	11	1	10	-
5.	Кондиционная гимнастика.	22	0,5	21,5	-
6.	Подвижные игры.	22	0,5	21,5	-
7.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Контрольный урок
8.	Воспитательная работа.	9	5	4	
	Итого:	72	8	64	

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.

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
		➤ 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
метпредметные	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.	➤ педагогическое наблюдение

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

1 группа

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	16.09		Вводное занятие.	1	45минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	17.09		Воспитательная работа.	1	45минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2			Диагностика физической подготовленности.	3				
2.1	23.09		Стартовая диагностика физ.подгот.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.2	24.09		Промежут. Диагностика физ.подгот.	1	45минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.3	30.09		Итоговая диагностика физ.подгот.	1	45минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.			Диагностика физического развития.	3				
3.1	1.10		Стартовая диагностика физ. подготовки	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.2	7.10		Промежуточ. Диагностика физ.развития	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.3	8.10		Итоговая диагностика физ.развития	1	45минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.			Фитнес-йога.	11				
4.1	14.10		Что такое йога	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.2	15.10		«Гора»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.3	21.10		«Дерево»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.4	22.10		«Аист»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	28.10		Воспитательная работа.	1	45 минут			
4.5	29.10		«Ласточка»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.6	5.11		«Мостик»	1	45минут	Групповая	д/с № 8	

							зал	
4.7	11.11		«Корова»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.8	12.11		«Рыба»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.9	18.11		«Кузнечик»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.10	19.11		«Свеча»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.11	25.11		«Верблюд»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	26.11		Воспитательная работа.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.			Кондиционная гимнастика.	22				
5.1	2.12		Упражнения на гим. скамейке	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.2	3.12		Упражнения с обручем	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.3	9.12		Корректирующие симметричные упражнения	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.4	10.12		Упражнения со стулом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.5	16.12		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.6	17.12		Упражнения на развитие силы, быстроты.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.7	23.12		Упражнения на развитие ловкости	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.8	24.12		Упражнения с набивным мячом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.9	30.12		Упражнения на равновесие	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	31.12		Воспитательная работа.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.10	13.01		ОРУ с гантелями	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.11	14.01		Упражнения с мячом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.12	20.01		Корректирующие ассиметричные упражнения	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.13	21.01		Упражнения в парах	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.14	27.01		Упражнения со скакалкой	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.15	28.01		Упражнения на формирование	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

			правильной осанки					
	3.02		Воспитательная работа.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.16	4.02		Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.17	10.02		Упражнения с гимнастической палкой в движении	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.18	11.02		Упражнения с малым мячом	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.19	17.02		Упражнения сидя и лёжа на полу	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.20	18.02		Упражнения, формирующие мышечный корсет	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.21	24.02		Упражнения с гимнастической палкой на гимнастической скамейке	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.22	25.02		Упражнения на равновесия	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	02.03		Воспитательная работа	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.			Подвижные игры.	22				
6.1	03.03		Игры на развитие ловкости	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
6.2	09.03		Игры на развитие быстроты	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.3	10.03		Игры на развитие координации	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.4	16.03		Игры на развитие прыгучести	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.5	17.03		Игры на развитие равновесия	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
6.6	23.03		Игры на развитие выносливости, силы	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	24.03		Воспитательная работа	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.7	30.03		Игры на развитие меткости	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.8	31.03		Игры на развитие гибкости	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.9	06.04		Игры на развитие скоростно- силовых качеств	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.10	07.04		Игры на развитие внимания	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.11	13.04		Игры на развитие быстроты реакции	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

6.12	14.04		Игры с малым мячом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.13	20.04		Игры со скакалкой	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	21.04		Воспитательная работа	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.14	27.04		Игры с предметами	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.15	28.04		Командные игры	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.16	04.05		Игры в парах, тройках	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.17	05.05		Игры с речевой деятельностью	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.18	11.05		Игры на формирование осанки	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.19	12.05		Игры с ловлей и передачей мяча	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.20	18.05		Игры с ходьбой и бегом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.21	19.05		Игры с прыжками	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
6.22	25.05		Игры с метанием, бросками	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	26.05		Воспитательная работа	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
7.	01.06		Итоговая аттестация.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Контрольный урок
				72 часа				

2 группа

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	16.09		Вводное занятие.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	17.09		Воспитательная работа.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
2.			Диагностика физической подготовленности.	3				
1.1	23.09		Стартовая диагностика физ.подгот.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
1.2	24.09		Промежут. Диагностика физ.подгот.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
1.3	30.09		Итоговая диагностика	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

		физ.подгот.					
3.		Диагностика физического развития.	3				
3.1	1.10	Стартовая диагностика физ. подготовки	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.2	7.10	Промежуточ. Диагностика физ.развития	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
3.3	8.10	Итоговая диагностика физ.развития	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.		Фитнес-йога.	11				
4.1	14.10	Что такое йога	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.2	15.10	«Гора»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.3	21.10	«Дерево»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.4	22.10	«Аист»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	28.10	Воспитательная работа.	1	45 минут			
4.5	29.10	«Ласточка»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.6	5.11	«Мостик»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.7	11.11	«Корова»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.8	12.11	«Рыба»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.9	18.11	«Кузнечик»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.10	19.11	«Свеча»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
4.11	25.11	«Верблюды»	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	26.11	Воспитательная работа.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.		Кондиционная гимнастика.	22				
5.1	2.12	Упражнения на гим. скамейке	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.2	3.12	Упражнения с обручем	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.3	9.12	Корректирующие симметричные упражнения	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

5.4	10.12	Упражнения со стулом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.5	16.12	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.6	17.12	Упражнения на развитие силы, быстроты.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.7	23.12	Упражнения на развитие ловкости	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.8	24.12	Упражнения с набивным мячом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.9	30.12	Упражнения на равновесие	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	31.12	Воспитательная работа.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.10	13.01	ОРУ с гантелями	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.11	14.01	Упражнения с мячом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.12	20.01	Корректирующие ассиметричные упражнения	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.13	21.01	Упражнения в парах	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.14	27.01	Упражнения со скакалкой	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.15	28.01	Упражнения на формирование правильной осанки	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	03.02	Воспитательная работа.	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.16	04.02	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.17	10.02	Упражнения с гимнастической палкой в движении	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.18	11.02	Упражнения с малым мячом	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.19	17.02	Упражнения сидя и лёжа на полу	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.20	18.02	Упражнения, формирующие мышечный корсет	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.21	24.02	Упражнения с гимнастической палкой на гимнастической скамейке	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.22	25.02	Упражнения на	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

		равновесия				зал	
	02.03	Воспитательная работа	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
		Подвижные игры.	22				
5.1	03.03	Игры на развитие ловкости	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.2	09.03	Игры на развитие быстроты	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.3	10.03	Игры на развитие координации	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.4	16.03	Игры на развитие прыгучести	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.5	17.03	Игры на развитие равновесия	1	45 минут	В парах	д/с № 8 зал	
5.6	23.03	Игры на развитие выносливости, силы	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	24.03	Воспитательная работа	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.7	30.03	Игры на развитие меткости	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.8	31.03	Игры на развитие гибкости	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.9	06.04	Игры на развитие скоростно- силовых качеств	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.10	07.04	Игры на развитие внимания	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.11	13.04	Игры на развитие быстроты реакции	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.12	14.04	Игры с малым мячом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.13	20.04	Игры со скакалкой	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	21.04	Воспитательная работа	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.14	27.04	Игры с предметами	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.15	28.04	Командные игры	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.16	04.05	Игры в парах, тройках	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.17	05.05	Игры с речевой деятельностью	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.18	11.05	Игры на формирование осанки	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.19	12.05	Игры с ловлей и передачей мяча	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.20	18.05	Игры с ходьбой и бегом	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
5.21	19.05	Игры с прыжками	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	

22	25.05	Игры с метанием, бросками	1	45 минут	Групповая	зал	
	26.05	Воспитательная работа	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	
	01.06	Итоговая аттестация	1	45 минут	Групповая	д/с № 8 зал	Контрольный урок
			72	часа			

2.2 Условия реализации программы.

1. Спортивный зал.
2. Проектор.
3. Весы.
4. Секундомер.
5. Символическая лента.
6. Карточки.
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 индивидуального благополучия и успешности человека.

Для реализации данного направления используется необычная форма организации занятий. В структуру занятий вплетены различные виды деятельности нетрадиционной направленности: различные виды гимнастической разминки; ритмической и кондиционных гимнастик; фитнес-йога. Подвижные оздоровительные игры закрепляют достигнутый оздоровительный эффект.

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - формированию 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 (матры, 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

~~возможности~~ 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 ~~совершенной~~ физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.- Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 157-161.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творчества**

**ПЛАН
воспитательной работы
в объединении «Спортик»
на 2019-20 учебный год**

№	месяц	Наименование мероприятия	Форма проведения
1.	сентябрь	Родительское собрание	собрание
2.	сентябрь	Мы за здоровый образ жизни	беседа
3.	октябрь	Земли – наш общий дом	беседа
4.	ноябрь	Газ опасным может стать, если правила не знать!	беседа
5.	ноябрь	Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров	беседа
6.	январь	Берегите природу!	конкурс рисунков
7.	февраль	Купцевская в годы ВОВ	беседа
8.	март	Сказочные эстафеты	спортивные соревнования
9.	апрель	У наших казаков обычай таков	встреча-развлечение
10.	май	Родительское собрание	собрание
11.	май	В гостях у природы	беседа

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

Имя _____

Группа _____

Форма проведения: контрольное занятие.

Задачи:

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				

Подпись дополнительного образования

Е.Ю. Шимко