

Индивидуальный предприниматель Захарова Н.Б.



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 03-2023 от 29.05.23

Захарова Н.Б.

**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей дошкольного возраста
«Арти Смарти Детский фитнес»
2023-2024 уч.г.**

Возраст детей, на который рассчитана программа: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Гридасова М.В., педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Раздел 1 Основные характеристики Программы дополнительного образования..... | 2 |
| 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 2 |
| 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ..... | 4 |
| 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 5 |
| 1.3.1 Учебный план..... | 5 |
| 1.3.2 Содержание программы..... | 6 |
| 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОВЛАДЕНИЯ ПРОГРАММОЙ..... | 15 |
| Раздел 2 Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования..... | 16 |
| 2.1 КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК..... | 16 |
| 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..... | 16 |
| 2.2.1 Материально-техническое обеспечение..... | 16 |
| 2.2.2 Кадровое обеспечение..... | 17 |
| 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ..... | 17 |
| 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ..... | 18 |
| 2.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА..... | 19 |
| 3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 24 |

Раздел 1 Основные характеристики Программы дополнительного образования

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов-медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), – а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации – 1 год в объеме 38 часов.

Отличительные особенности

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, подвижные игры, комплексы корригирующей гимнастики.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся – 3-6 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется.

Условия реализации программы

Уровень освоения – общекультурный.

Срок освоения Программы

Программный материал рассчитан на один учебный год.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся очно один раз в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут.

Наполняемость групп:

Количество учащихся в группе: не более 9 человек.

Язык реализации

Образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (РФ).

Форма обучения

Очная.

Форма организации деятельности

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают следующие виды теоретических и практических занятий:

Виды теоретических занятий:

Рассказ, беседа.

Виды практических занятий:

Общепфизическая подготовка, ритмопластика, элементы гимнастики, контрольные и итоговые занятия.

Отчетные и итоговые занятия проводятся в форме открытых уроков.

Общим результатом освоения программы является:

Освоение программы 100% учащихся.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи

Обучающие:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
- закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять двигательный опыт детей;

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- формировать правильную осанку;
- укреплять костно-мышечный корсет, сердечно-сосудистую, дыхательную системы.
- развивать координацию движений;
- развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

- формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- способствовать гармоничному развитию личности;
- воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---|---|------------------|--------|----------|------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 2 | «Мы узнаем свой организм». Знакомство детей со строением своего тела. | 4 | 2 | 2 | Сдача нормативов |
| 3 | «Здоровые спинки». Корректирующая гимнастика. | 4 | 2 | 2 | Сдача нормативов |
| 4 | Игровой стретчинг. | 4 | 2 | 2 | Сдача нормативов |
| 5 | «Веселые мячи» Фитбол-гимнастика. | 4 | 2 | 2 | Сдача нормативов |
| 6 | Ритмическая гимнастика. | 4 | 2 | 2 | Сдача нормативов |
| 7 | «Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами. | 4 | 2 | 2 | Сдача нормативов |
| 8 | «Кто быстрее» (игры-эстафеты). Развиваем быстроту, ловкость. | 4 | 2 | 2 | Сдача нормативов |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | | 1 | Открытый урок |
| | Итого | 38 | | | |

1.3.2 Содержание программы

Сентябрь

| № | Тема | Содержание |
|---|---|--|
| 1 | Техника безопасности по спортивным играм. Держание мяча, ловля. | Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика: ОРУ. Бег в медленном темпе. Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости. |
| 2 | Совершенствование держания, ловли мяча. Подвижные игры. | Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в медленном темпе. ОРУ с мячом. Ходьба и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. Развитие мышечной силы ног. «Прыгалка». «Солдатики». |
| 3 | Упражнения на формирование правильной осанки. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Упражнения на осанку. Подвижные игры с прыжками «Волк во рву». |
| 4 | Упражнения на укрепление силы ног. «Веселые ритмы». | Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в медленном темпе. ОРУ с мячом. Развитие мышечной силы ног. Выполнение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. |

Октябрь

| № | Тема | Содержание |
|---|--|---|
| 1 | ОРУ с элементами танцевальной гимнастики. | История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. |
| 2 | Бег с заданиями. Подвижные игры. Индивидуальные занятия. | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижная игра с лазаньем «Перелет птиц» – ознакомление. |
| 3 | Упражнения на равновесие. | Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием, выполнение по сигналу упражнения на равновесие. Подвижная игра «Удочка». |
| 4 | Ритмопластика. Метание набивного мяча. | Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловле. Мяч должен попадать точно в руки. Умение сочетать движения с музыкой и словом. |
| 5 | Ловля мяча двумя руками. | ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Учить детей двигаться синхронно, ритмично. Развивать у детей координационные способности, чувство ритма. Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами. |

Ноябрь

| № | Тема | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | Причины травматизма. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма. Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Бездомный заяц». |
| 2 | Акробатические упражнения. Индивидуальная работа. | Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Статическое напряжение. Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость. |
| 3 | Лазание, перелезание. | Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию. Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия. Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений. |
| 4 | Упражнения с обручем. | ОРУ с обручем. Прыжки во вращающийся обруч, укрепление мышц живота с помощью обруча. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности. Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок». |

Декабрь

| № | Тема | Содержание |
|---|---|--|
| 1 | Укрепление мышц брюшного пресса. | Ходьба и бег с заданиями. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом». |
| 2 | Упражнения с набивным мячом. Тестирование. | Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер. Гимнастика: ОРУ с медболом в парах. Воспитывать внимательное отношение друг к другу. Уметь действовать слаженно. Упражнение на равновесие «Цапля» на медболе. Силовая подготовка. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга. Подвижная игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок». |
| 3 | Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. | Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: «Попади в мяч». |
| 4 | Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине. | Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину. |
| 5 | Промежуточная диагностика | |

Январь

| № | Тема | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет. Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении». |
| 2 | Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге. | Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость. Гимнастика ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге, перекувырки. Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», «Мяч водящему». |
| 3 | Легкая атлетика. Ориентировка в пространстве. | Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут. Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром (высота 40-50 см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на полу». |
| 4 | Упражнения на фитболах. | Легкая атлетика. Ориентировка в пространстве. Расширение представлений о пространстве справа, слева, сверху, внизу, впереди. ОРУ с теннисными мячами. Прыжки в длину с места. Гимнастика: Разучивание комплекса оздоровительной гимнастики на фитболах. Подвижные игры: «Запретное движение». |

Февраль

| № | Тема | Содержание |
|---|--|---|
| 1 | Спрыгивание с высоты, запрыгивание на горку матов. | Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий». |
| 2 | Комплекс ритмической гимнастики. | Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч». |
| 3 | Спортивные и подвижные игры. Индивидуальные занятия. | Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору детей. |
| 4 | Упражнения на коррекцию осанки. Игры. | Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Что изменилось». |

Март

| № | Тема | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | Ползание по-пластунски Упражнения с мячом. | Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, врассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении. Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку». |
| 2 | Ведение мяча, броски, ловля разными способами. | Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, врассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Элементы баскетбола: ведение, передача мяча, стойка игроков, броски мяча в кольцо. Подвижные игры по выбору детей. |
| 3 | Игры-эстафеты с мячами. Индивидуальная работа. | ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Веселые старты с мячами. Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков». |
| 4 | Эстафеты с использованием упражнений на равновесие. | Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц». |
| 5 | Упражнения с мячами. Элементы волейбола. | Ходьба и бег с различными заданиями. Легкая атлетика ОРУ с мячами. Прыжки с разбега способом «согнув ноги», метание теннисного мяча в даль. Школа мяча : упражнения в парах, ловля и броски знакомыми способами. Спорт. и подвижные игры: «Попади в корзину», «Перебрось через сетку». |

Апрель

| № | Тема | Содержание |
|---|---|--|
| 1 | Олимпийские чемпионы России. «Веселые старты». Танцевальная аэробика. | Олимпийские чемпионы России. Техника безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль. |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность. | Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол». |
| 3 | Тренировочный бег на выносливость 30 метров. Игры. аэробика. | Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Умение сочетать движения с музыкой и словом; Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал – беги». |
| 4 | Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола, баскетбола. | Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры. |
| 5 | Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях». | Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты налево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча вдаль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях». |

Май

| № | Тема | Содержание |
|---|---|--|
| 1 | Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. | Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку. Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук. Подвижная игра по желанию детей. |
| 2 | Элементы баскетбола. Упражнения в парах. | Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м. Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в парах. Подвижная игра: «Попади в корзину». |
| 3 | Упражнение на равновесие. Игра «Лови мяч». | ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Лови мяч». |
| 4 | Школа мяча. Игры с мячами. | Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест. Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Спортивные и подвижные игры с мячами: «Попади в круг», «Кто дальше». |
| 5 | Итоговая аттестация | |

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОВЛАДЕНИЯ ПРОГРАММОЙ

Предполагается, что в конце обучения обучающиеся должны:

1. Овладеть знаниями о здоровом образе жизни, о гигиене, о закаливании своего организма.
2. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
3. Выполнять движения четко, ритмично, под музыку.
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением).

Раздел 2 Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1 КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|----------------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|
| 1 год | 1.09.23 | 31.05.24 | 38 | 38 | 38 | 1 занятие по 45 мин в неделю |

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо одно помещение, соответствующее санитарным нормам (Сан ПиН2.4.4.3172-14), оборудованное: для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр.

- Обручи – 9 шт.
- Гимнастические палки – 9 шт.
- Скакалки – 9 шт.
- Набивные мячи – 9 шт.
- Пластмассовые мячи малые – 9 шт.
- Мешочки с крупами – 9 шт.
- Флажки цветные – 18 шт.
- Татами – 1 шт.
- Массажные мячи (малые) – 9 шт.
- Гимнастическая скамейка – 1 шт.
- Массажеры (полусферы) – 2 шт.
- Мячи средние – 9 шт.
- Массажные дорожки – 10 шт.
- Конусы – 10 шт.

Технические средства обучения:

– музыкальная Bluetooth-колонка

2.2.2 Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы. Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям: высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы; дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы; При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Педагогический мониторинг

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Цель: сбор объективной информации о динамике (положительной или отрицательной) физической подготовленности детей в процессе их жизнедеятельности. Выявление индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

Методы диагностики: тесты, хронометраж.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии и способ оценки результатов: таблица «Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей»

Таблица «Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей»

| Тесты | Пол | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|---|--------|---|------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Бег на 30м, со старта (сек) | М | 11,0-9,0 | 10,5-8,8 | 9,2-7,9 | 8,4-7,6 | 8,0-7,4 |
| | Д | 12,0-9,5 | 10,7-8,7 | 9,8-8,3 | 8,9-7,7 | 8,7-7,3 |
| Прыжок в длину с места (см) | М | 47,0-67,6 | 53,5-76,6 | 82,1-102,4 | 86,3-108,7 | 94,0-122,4 |
| | Д | 38,2-64,0 | 51,5-73,9 | 66,0-94,0 | 77,6-99,6 | 80,0-123,0 |
| Метание на дальность мешочка с песком массой 150-200 г. | М п.р. | 1,8-3,6 | 2,5-4,1 | 3,9-5,7 | 4,4-7,9 | 6,0-10,0 |
| | Д п.р. | 1,5-2,3 | 2,4-3,4 | 3,0-4,4 | 3,3-5,4 | 4,0-6,8 |
| | М л.р. | 2,0-3,0 | 2,0-3,4 | 2,4-4,2 | 3,3-5,3 | 4,2-6,8 |
| | Д л.р. | 1,3-1,9 | 1,8-2,8 | 2,5-3,5 | 3,0-4,7 | 3,0-5,6 |
| Метание набивного мяча весом 1кг, из-за головы | М | 119-157 см | 117-185 см | 187-270 см | 221-303 см | 242-360 см |
| | Д | 97-153 см | 97-178 см | 138-221 см | 156-256 см | 193-311 см |
| Наклон вперед с измерением его глубины | М Д | Дотянуться пальцами рук как можно дальше вперед | | | | |
| Бег на выносливость (сек) | | | | 90 м 30.6-25,0 | 120 м 35,7-29,2 | 150 м 41,2-33,6 |
| Челночный бег 3*10 | М | | 14,5 | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
| | Д | | 14,0-15,0 | 13,0 | 12,0 | 11,0 |

2.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цели программы:

сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи

Обучающие:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
- закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять двигательный опыт детей;

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- формировать правильную осанку;
- укреплять костно-мышечный корсет, сердечно-сосудистую, дыхательную системы.
- развивать координацию движений;
- развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

- формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- способствовать гармоничному развитию личности;
- воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

Тематическое планирование

Продолжительность образовательной деятельности – 45 минут.

Периодичность в неделю – 1 раз.

| Месяц | Кол-во уч. часов | Неделя | Тема | Дата провед. планир. | Дата провед. фактич. |
|----------|---------------------|--------|---|----------------------------|----------------------------|
| Сентябрь | 1 | 1 | Техника безопасности по спортивным играм. Держание мяча, ловля. | | |
| | 1 | 2 | Совершенствование держания, ловли мяча. Подвижные игры. | | |
| | 1 | 3 | Упражнения на формирование правильной осанки. | | |
| | 1 | 4 | Упражнения на укрепление силы ног. «Веселые ритмы». | | |
| Октябрь | 1 | 1 | ОРУ с элементами танцевальной гимнастики. | | |
| | 1 | 2 | Бег с заданиями. Подвижные игры. Индивидуальные занятия. | | |
| | 1 | 3 | Упражнения на равновесие. | | |
| | 1 | 4 | Ритмопластика. Метание набивного мяча. | | |
| | 1 | 5 | Ловля мяча двумя руками. | | |
| Ноябрь | 1 | 1 | Причины травматизма. Упражнения для профилактики плоскостопия. | | |
| | 1 | 2 | Акробатические упражнения. Индивидуальная работа. | | |
| | 1 | 3 | Лазание, перелезание. | | |
| | 1 | 4 | Упражнения с обручем. | | |
| Декабрь | 1 | 1 | Укрепление мышц брюшного пресса. | | |
| | 1 | 2 | Упражнения с набивным мячом. Тестирование. | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|---|--|--|
| | 1 | 3 | Акробатические упражнения: группировка, перекуты, стойка на лопатках. | | |
| | 1 | 4 | Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине. | | |
| | 1 | 5 | Промежуточная аттестация. | | |
| Январь | 1 | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | | |
| | 1 | 2 | Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге. | | |
| | 1 | 3 | Легкая атлетика. Ориентировка в пространстве. | | |
| | 1 | 4 | Упражнения на фитболах. | | |
| Февраль | 1 | 1 | Спрыгивание с высоты, запрыгивание на горку матов. | | |
| | 1 | 2 | Комплекс ритмической гимнастики. | | |
| | 1 | 3 | Спортивные и подвижные игры. Индивидуальные занятия. | | |
| | 1 | 4 | Упражнения на коррекцию осанки. Игры. | | |
| Март | 1 | 1 | Ползание по-пластунски Упражнения с мячом. | | |
| | 1 | 2 | Ведение мяча, броски, ловля разными способами. | | |
| | 1 | 3 | Игры-эстафеты с мячами. Индивидуальная работа. | | |
| | 1 | 4 | Эстафеты с использованием упражнений на равновесие. | | |
| | 1 | 5 | Упражнения с мячами. Элементы волейбола. | | |
| Апрель | 1 | 1 | Олимпийские чемпионы России. «Веселые старты». Танцевальная аэробика. | | |
| | 1 | 2 | Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность. | | |

| | | | | | |
|--------|--------------|---|---|--|--|
| | 1 | 3 | Тренировочный бег на выносливость 30 метров. Игры. аэробика. | | |
| | 1 | 4 | Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола, баскетбола. | | |
| | 1 | 5 | Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях». | | |
| Май | 1 | 1 | Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. | | |
| | 1 | 2 | Элементы баскетбола. Упражнения в парах. | | |
| | 1 | 3 | Упражнение на равновесие. Игра «Лови мяч». | | |
| | 1 | 4 | Школа мяча. Игры с мячами. | | |
| | 1 | 5 | Итоговая аттестация. | | |
| Итого: | 38 уч. часов | | | | |

Ожидаемые результаты обучения

Предполагается, что в конце обучения обучающиеся должны:

1. Овладеть знаниями о здоровом образе жизни, о гигиене, о закаливании своего организма.
2. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
3. Выполнять движения четко, ритмично, под музыку.
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением).

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы необходимо одно помещение, соответствующее санитарным нормам (Сан ПиН2.4.4.3172-14), оборудованное:

для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр.

- Обручи – 9 шт.
- Гимнастические палки – 9 шт.
- Скакалки – 9 шт.

- Набивные мячи – 9 шт.
- Пластмассовые мячи малые – 9 шт.
- Мешочки с крупами – 9 шт.
- Флажки цветные – 18 шт.
- Татами – 1 шт.
- Массажные мячи (малые) – 9 шт.
- Гимнастическая скамейка – 1 шт.
- Массажеры (полусферы) – 2 шт.
- Мячи средние – 9 шт.
- Массажные дорожки – 10 шт.
- Конусы – 10 шт.

Технические средства обучения:

– музыкальная Bluetooth-колонка

Календарно-учебный график

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 год | 1.09.23 | 31.05.24 | 38 | 38 | 38 | 1 занятие по 45 мин в неделю |

3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка.расту здоровым. М., Владос, 2004
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2007
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин С.С. 2007
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва, АРКТИ 2014
9. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008
10. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», «ТЦ Сфера» 2014
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», «ТЦ Сфера» 2014
12. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг, «ТЦ Сфера» 2012
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003
14. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов – на Дону.: Феникс.