

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа детский сад «Ёлочка»

Принято:
Педагогическим советом
МАДОУ НТГО детский сад «Ёлочка»
Протокол № 05 от 30.05.2024г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ НТГО
детский сад «Ёлочка»
_____ Н.В. Буторина
Приказ № 160к от 30.05.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Детский фитнес»

возраст учащихся 5-7 лет
срок реализации программы 2 года

Автор-составитель:
Седункова Наталья Владимировна,
старший воспитатель

Нижняя Тура, п. Ис
2024 год

Оглавление

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	10
2. Организационно – педагогические условия реализации программы.	
2.1. Условия реализации программы.....	11
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	12
3. Список литературы.....	
3.1. Список литературы для педагога.....	12
3.2. Список литературы для учащихся.	12
3.3. Интернет-ресурсы.	12

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как ориентирована на сохранение и укрепление здоровья учащихся путем приобщения их к физической культуре и спорту.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

постановления от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);

письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. N 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

приказ №785-Д от 29.06.2023 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;

приказ №963-Д от 25.08.2023 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики в приказ №785-Д»;

локальные акты: учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности, положение о режиме занятий.

Актуальность общеразвивающей программы.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому программа направлена на оптимизацию двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом потребностей родителей (законных представителей), которые отмечают положительными моментами: отсутствие специального отбора детей на обучение по программе, удобное расписание занятий (в дневное время когда ребёнок находится в детском саду).

Отличительная особенность общеразвивающей программы.

Программа составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №09-33242 от 18.11.2015г.)

Отличительная особенность общеразвивающей программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно - двигательной системы детского организма.

Адресат общеразвивающей программы – учащиеся 5-7 лет.

Возраст детей 5-7 лет – это период активного развития физических, познавательных, творческих способностей ребенка, общения со сверстниками.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте, поэтому занятия построены в игровой форме.

Дети этого возраста быстро утомляются. Внимание быстро переключается. Длительное время ребенок не может выполнять одно и то же движение. Ведущим у детей является конкретно-образное мышление, т.е. педагог должен использовать в своей работе яркое словесное рисование – описание, сравнение, наглядность, показ.

В этом возрасте дети подвижны, они могут координировано и ритмично ходить, бегать, прыгать, высоко поднимать ноги в колене, скакать с ноги на ногу. Несмотря на утомляемость, необходимо удовлетворить их потребность в движении.

К 5-7 годам ребенок физически крепнет, успешно овладевает основными движениями, имеет хорошую координацию движений в ходьбе, беге. У ребенка старшего дошкольного возраста увеличивается сила и скорость движений, развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение, совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Наполняемость в группах – от 5 до 15 человек.

Комплектование учебных групп осуществляется по возрастным категориям:

1 год обучения – 5-6 лет;

2 год обучения – 6-7 лет.

Программа ориентирована на разный уровень подготовленности учащихся.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раз в неделю по 30 минут;

2 год обучения: 2 раз в неделю по 30 минут.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Объем общеразвивающей программы – 144 часов.

1 год обучения: 72 часов в год;

2 год обучения: 72 часов в год.

Срок освоения общеразвивающей программы – 2 года.

Особенности организации образовательного процесса: модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении двух лет.

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

Перечень видов занятий: практические занятия, беседа.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: практические занятия, беседа, педагогическое наблюдение, выступление на развлечениях и спортивных мероприятиях, участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы – повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи общеразвивающей программы:

1 год обучения

- развивать и совершенствовать функций органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей; профилактика плоскостопия;
- воспитывать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт детей.

2 год обучения

развивать физические качества детей (координацию, чувства равновесия, гибкости);

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей; профилактика плоскостопия;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (теория/практика)						Формы аттестации/контроля
		Год обучения						
		1			2			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	1	1	0	
2	Фитнес - тренировка	23	5	18	23	5	18	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3	Аэробика	23	4	19	23	4	19	Пед. наблюдение.
4	Силовая гимнастика	24	4	20	24	4	20	Пед. наблюдение. Практическая работа.
5	Итоговое занятие	1		1	1		1	Пед. наблюдение.
	ИТОГО:	72	14	58	72	14	58	
Всего по программе: 144 часов.								

Учебный (тематический) план

1 год обучения 5-6 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Фитнес – тренировка	23	5	18	Пед. наблюдение. Практическая работа.
2.1	Оздоровительный фитнес	12	3	9	
2.2	Комплекс с обручами	11	2	9	
3.	Аэробика	23	4	19	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3.1	Комплекс аэробики	9	2	7	
3.2	Аэробика с мячом	7	1	6	
3.3	Игроритмика	7	1	6	
4.	Силовая гимнастика	24	4	20	Пед. наблюдение. Практическая работа.
4.1	Оздоровительная гимнастика	10	2	8	
4.2	Комплекс силовой гимнастики	7	1	6	
4.3	Силовая гимнастика с гантелями	7	1	6	
5	Итоговое занятие	1		1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
	Всего	72	14	58	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство детей друг с другом. Изучение правил техники безопасности.

2 Фитнес – тренировка.

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.

2.1. Оздоровительный фитнес

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Игровое упражнение «Веселые ножки». Пружинистый шаг, руки на поясе. Игровое упражнение «Обезьянки».

2.2. Комплекс с обручами

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: комплекс - широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться. Упражнение «Покажи обруч»

3. Аэробика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения : «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

3.1. Комплекс аэробики

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений. Разучивание речёвок.

Практика: комплекс аэробики «кошечка» 1, 2, 3, 4 с повторением от 8 до 10 раз.

3.2. Аэробика с мячом

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

3.3. Игроритмика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика «Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д. Б. Юматовой.

4. Силовая гимнастика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Силовая гимнастика комплексы. Стретчинг «Струнка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

4.1. Оздоровительная гимнастика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия); Комплекс упражнений с обручами; Комплекс упражнений с мячом.

4.2. Комплекс силовой гимнастики

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног.

4.3. Силовая гимнастика с гантелями

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Комплекс первый - Разведение рук с гантелями, Поднятие гантелей над головой, Приседания с гантелями; Комплекс второй - Выжимание гантелей от груди, из-за головы, Прогибание спины, лежа на животе; Комплекс третий - Сгибание рук с гантелями, Поворот корпуса с разведением рук, Упражнения с гантелями для пресса, Прыжки с гантелями.

5. Итоговое занятие

Практика: Мониторинг физического развития дошкольника согласно возраста.

Учебный (тематический) план

2 год обучения 6-7 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Фитнес – тренировка	23	5	18	Пед. наблюдение. Практическая работа.

2.1	Оздоровительный фитнес	12	3	9	
2.2	Комплекс с обручами	11	2	9	
3.	Аэробика	23	4	19	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3.1	Комплекс аэробики	9	2	7	
3.2	Аэробика с мячом	7	1	6	
3.3	Игроритмика	7	1	6	
4.	Силовая гимнастика	24	4	20	Пед. наблюдение. Практическая работа.
4.1	Оздоровительная гимнастика	10	2	8	
4.2	Комплекс силовой гимнастики	7	1	6	
4.3	Силовая гимнастика с гантелями	7	1	6	
5	Итоговое занятие	1		1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
	Всего	72	14	58	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство детей друг с другом. Изучение правил техники безопасности.

2 Фитнес – тренировка.

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.

2.1. Оздоровительный фитнес

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Игровое упражнение «Веселые ножки». Пружинистый шаг, руки на поясе. Игровое упражнение «Обезьянки».

2.2. Комплекс с обручами

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: комплекс - широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться. Упражнение «Покажи обруч»

3. Аэробика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения : «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

3.1. Комплекс аэробики

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений. Разучивание речёвок.

Практика: комплекс аэробики «кошечка» 1, 2, 3, 4 с повторением от 8 до 16 раз.

3.2. Аэробика с мячом

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

3.3. Игроритмика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика « Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д. Б. Юматовой.

4. Силовая гимнастика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Силовая гимнастика комплексы. Стретчинг «Струнка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

4.1. Оздоровительная гимнастика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и плоскостопия); Комплекс упражнений с обручами; Комплекс упражнений с мячом.

4.2. Комплекс силовой гимнастики

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног.

4.3. Силовая гимнастика с гантелями

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Комплекс первый - Разведение рук с гантелями, Поднятие гантелей над головой, Приседания с гантелями; Комплекс второй - Выжимание гантелей от груди, из-за головы, Прогибание спины, лежа на животе; Комплекс третий - Сгибание рук с гантелями, Поворот корпуса с разведением рук, Упражнения с гантелями для пресса, Прыжки с гантелями.

5. Итоговое занятие

Практика: Мониторинг физического развития дошкольника согласно возраста.

Календарный учебный график

Содержание	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Каникулы	1-9 января	1-9 января
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность учебных часов	144 часов	144 часов
Режим занятий	2 раз в неделю	2 раз в неделю
Продолжительность занятия	30 мин	30 мин
Сроки проведения аттестации (мониторинга)	Вторая неделя сентября	Вторая неделя сентября
	Третья неделя мая	Третья неделя мая

1.4. Планируемые результаты

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.

1 год обучения

Умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки);
- уметь правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием.

Знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

2 год обучения

Умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки);
- уметь правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового

стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием.

Знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Обеспечивается образовательной организацией:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- аудиоманитофон (или музыкальный центр).

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает воспитатель/инструктор по физической культуре, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально – техническое оснащение, дидактико – методический материал.	Формы, методы, приёмы обучения.	Формы учебного занятия
1	Что такое фитнес.	Видеозаписи с фитнес тренировками	Беседа, рассказ.	Практическое занятие, беседа.
2	ЗОЖ	Подборка материала	Объяснение, показ, упражнение, игра	Практическое занятие, беседа.
3	Игровая ритмика.	Подборка музыкального и видеоматериала	Объяснение, демонстрация, упражнение, игра	Практическое занятие.
4	Аэробика.	Подборка материала	Объяснение, показ, упражнение, игра	Практическое занятие.
5	Силовая гимнастика	Подборка видеоматериала	Демонстрация, объяснение, упражнение	Практическое занятие.

6	Игры	Подборка материала	Объяснение, показ, игра	Практическое занятие, беседа.
---	------	--------------------	-------------------------	-------------------------------

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится промежуточная и итоговая аттестация. Аттестация осуществляется при помощи практической работы, цель которой – определить уровень физического развития учащихся. (Приложение 1).

3. Список литературы

3.1. Список литературы для педагога

1. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Коневой. – Ростов-наДону: Феникс, 2006. – 251 с.: ил.
2. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -М.: ТЦ Сфера, 2012.

3.2. Список литературы для учащихся.

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

3.3. Интернет-ресурсы

https://vk.com/fizinstruktor_ru
<https://www.pdou.ru/categories/5/articles/4292>
<https://ncrdo.ru/center/blog/osobennosti-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta/>

Практическая работа*1й год обучения*

Метод диагностики – педагогическое наблюдение.

Критерии оценивания

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	Сентябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест

2й год обучения.

Метод диагностики – педагогическое наблюдение.

Критерии оценивания.

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	Сентябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест