



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 175»
(МБДОУ «Детский сад № 175»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 6
от «03» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №175»
от «03» августа 2023г. № 117

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортик»
(Дети 3 – 4-го года жизни)**

Направленность: физкультурно - спортивная
Нормативный срок обучения: 8 месяцев

Составитель:
руководитель кружка
Кочуева И.К

г. Нижний Новгород

2023 г.

Содержание

1	Пояснительная записка
2	Учебный план
3	Календарный учебный график
4	Рабочая программа
5	Оценочные материалы
6	Организационно – педагогические условия и материально-технические условия
7	Методические материалы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортик» для детей 3 - 4-го года жизни Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 175» (далее Программа) разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Работа по программе предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям хореографией.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10 – 15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки, - наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Фитнес (от англ. *fitness* – соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это физическая деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям фитнесом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Категория обучающихся

На обучение по программе принимаются дети 3 - 4-го года жизни

Цель программы: тренировка всех систем и функций организма детей 3 - 4-го года жизни через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

Задачи программы:

- Развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений;

- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса

Принципы и подходы к формированию программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип повторения – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.

Принцип успешности заключается в том, что воспитанник получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата развития физических способностей ребенка.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 (один) год обучения. Программа рассчитана на 32 часа. Количество занятий в неделю – 1 занятие в неделю 15 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- умеет выполнять элементы акробатики (кувырки на мягком покрытии через бок, прыжок с места через препятствие с мячом в руках)
- умеет выполнять элементы художественной гимнастики (прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой)
- наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом.
-

2. Учебный план

Модуль «Стартовый»; Модуль «Базовый»

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Комплекс 1-2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.	4
2	Комплекс 3-4. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.	4

3	Комплекс 5-6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе.	4
4	Комплекс 7-8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	4
5	Комплекс 9-10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем стретчинг.	4
6	Комплекс 11-12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
7	Комплекс 13-14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
8	Комплекс 15-16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	3,5
9	Промежуточная аттестация	0,5
Итого:		32 занятия
Длительность одного занятия (академический час)		15 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1 занятие/15 мин
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 занятия/60 мин
Количество занятий в месяц/время (минуты)		32 занятия/480 мин

3. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	32
3	Количество учебных часов в неделю	1
4	Количество учебных часов в год	32
5	Недель в 1 полугодии	16
6	Недель во 2 полугодии	16
7	Начало занятий	1 октября
8	Каникулы	31 декабря-8 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, государственные праздники
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки проведения промежуточной аттестации	По завершении обучения в форме открытого занятия: 4-я неделя января; 4-я неделя мая

4. Рабочая программа

Период прохождения материала	№ занятия	Содержание работы
<i>Степ-аэробика и стретчинг, акробатика</i>		
<u>Октябрь</u> 1-2 неделя	1-2	С. 36 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
2-3 неделя	3-4	С. 38 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
<i>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика</i>		
<u>Ноябрь</u> 1-2 неделя	1-2	С. 41 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
3-4 неделя	3-4	С. 43 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
<i>Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе</i>		
<u>Декабрь</u> 1-2 неделя	1-2	С. 46 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
3-4 неделя	3-4	С. 48 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
<i>Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Январь</u> 1-2 неделя	1-2	С. 51 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
3-4 неделя	3-4	С. 54 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
<i>Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</i>		
<u>Февраль</u> 1-2 неделя	1-2	С. 57 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
3-4 неделя	3-4	С. 60 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
<i>Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Март</u> 1-2 неделя	1-2	С. 61 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
3-4 неделя	3-4	С. 64 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
<i>Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг</i>		
<u>Апрель</u> 1-2 неделя	1-2	С. 67 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
3-4 неделя	3-4	С. 69 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
<i>Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг</i>		
<u>Май</u> 1-2 неделя	1-2	С. 72 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.
3-4 неделя	3-4	С. 75 Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физ. занятия для детей 3 – 5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014.

5. Оценочные материалы

Программа предполагает следующую форму промежуточной аттестации – открытое занятие.

Промежуточная аттестация детей 3 - 4-го года жизни проводится после завершения модуля «Стартовый» в конце обучения. Результаты фиксируются в Журнале индивидуального учета достижений обучающихся (Приложение к Положению о формах, периодичности и порядке промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным – дополнительным общеразвивающим программам в МБДОУ «Детский сад № 175»).

Критерии для проведения промежуточной аттестации:

- умеет сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- умеет согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- умеет выполнять элементы акробатики (кувырки на мягком покрытии через бок, прыжок с места через препятствие с мячом в руках)
- умеет выполнять элементы художественной гимнастики (прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой)
- проявляет интерес к занятиям фитнесом.

Система оценивания:

- С – Сформированы – обучающийся выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого;
- СФ - В стадии формирования – обучающемуся требуется незначительная помощь взрослого;
- ТР - «Точка роста» на перспективу – обучающемуся требуется значительная помощь взрослого

6. Организационно – педагогические и материально-технические условия.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 3 - 4-го года жизни.

Программа рассчитана на 32 часа

Срок реализации: 1 год

Количество занятий в неделю: 1 занятие 15 минут

Наполняемость группы: до 15 человек

Набор: свободный

Материально – технические условия

№ п/п	Название материала	Количество
1	Мяч резиновый большой	16
2	Мяч малый	16
3	Гантели	32

4	Коврик гимнастический	16
5	Обруч	16
6	Степ-платформа	16
7	Мяч атлетический	16
8	Лента гимнастическая	16
9	Магнитофон	1
10	CD с музыкальными записями	1

7. Методические материалы

Методы и приёмы:

Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки.

Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения в разных условиях.

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес - занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо усвоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике или музыкально-ритмичных композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе, с мячами и т.д.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок.

Методическая литература

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

