



**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 5-6-го года жизни)

Направленность: физкультурно - спортивная

Нормативный срок обучения: 8 месяцев

Составитель:
руководитель кружка
Кочуева И.К

г. Нижний Новгород
2023г.

Структура программы:

1	Пояснительная записка
2	Организационно – педагогические условия
2.1.	Материально – техническое обеспечение
3	Текущий контроль
4	Формы промежуточной аттестации
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Рабочая программа
8	Оценочные и методические материалы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортик» для детей 5 - 6-го года жизни Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №175» (Далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 года №706 «Об утверждении правил оказания дополнительных платных образовательных услуг»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 года №164 «Об утверждении «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013 года.

В основу программы заложено методическое пособие Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.

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.

Принципы и подходы к формированию ДОП-ДОП.

Программа предусматривает распределение материала по «восходящей спирали», «от простого к сложному». Все задания соответствуют возрасту детей, что гарантирует успех каждого ребенка и, как следствие, воспитывает уверенность в себе.

– *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.

Цель программы: тренировка всех систем и функций организма детей 6-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

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятий 25 минут для детей 5 - 6-го года жизни. Форма занятий групповая. Количество детей в группе не более 15 человек.

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.

Планируемые результаты освоения программы:

- умеет выполнять упражнения на степ-платформе с обручем, мячом и др.;
- умеет выполнять силовую гимнастику на степ-платформе;

- умеет выполнять элементы акробатики (прыжки через планку с разбега способом «ножницы»; впрыгивание на предмет с места; прыжки с разбега через предмет, ноги врозь;)
- умеет выполнять элементы художественной гимнастики (боковой галоп с обручем раскручивание обруча на правой и левой руке, раскручивание обруча на талии, на шее)
- соблюдает темп и качественно выполняет комплексы аэробики; - наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом.

Формы подведения итогов реализации программы: открытый показ для родителей в середине и в конце учебного года (декабрь, май).

2. Организационно – педагогические условия.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5 - 6-го года жизни.

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь – май).

Режим занятий: одно занятие в неделю продолжительностью 25 минут (академический час).

Количество детей – до 15 человек.

Форма занятий – групповая.

Методы, используемые на занятиях:

- ✓ Игровой метод – основной метод обучения детей дошкольного возраста, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста
- ✓ Словесный (объяснение, словесная инструкция);
- ✓ Наглядный (показ-выполнение педагогом, наблюдение);
- ✓ Репродуктивный (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

2.1. Материально – техническое обеспечение.

№ 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	Магнитофон	1
9	CD с музыкальными записями	1

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Характеристика	Обозначение
Обучающийся не освоил материал	ТР
Обучающийся частично освоил материал	СФ
Обучающийся освоил материал полностью	С

4. Формы промежуточной аттестации.

Один раз в год (май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес». Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений. Результат фиксируется в протоколе, который хранится в ДОО два года.

5. Учебный план. Модуль «Базовый»; Модуль «Продвинутый»

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Комплекс 1-4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степплатформе, художественная гимнастика и стретчинг.	8
2	Комплекс 5-6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4
3	Комплекс 7-8. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степплатформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.	4
4	Комплекс 9-10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.	4
5	Комплекс 11-12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	4
6	Комплекс 13-14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	3,5
7	Комплекс 15-16. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	0,5
8	Промежуточная аттестация	4я неделя января, 4я неделя мая
Итого:		32 занятия
Длительность одного занятия (академический час)		25 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1 зан/25 минут
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 зан/100 мин
Количество занятий в учебный год/время (минуты)		32 зан/800 мин

6. Календарный учебный график

№	Тема	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV				
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг		1	1	1	1	1	1	1																												
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степплатформе, школа мяча и стретчинг.									1	1	1	1																								
3	Аэробика, степаэробика, силовая гимнастика на степплатформе и с атлет. мячом, художественная гимнастика и стретчинг													1	1	1	1																				
4	Силовая гимнастика с атлет. мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг																	1	1	1	1																

7.Рабочая программа

Период прохождения материала	№ занятия	Содержание
<i>Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг</i>		
Октябрь 1-2 неделя	1-2	С. 41: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3-4 неделя	3-4	С. 44: Е.В.Сулим –ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
Ноябрь 1-2 неделя	1-2	С. 48: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3-4 неделя	3-4	С. 51: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
<i>Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.</i>		
Декабрь 1-2 неделя	1-2	С. 55: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3-4 неделя	3-4	С. 59: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
<i>Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг</i>		
Январь 1-2 неделя	1-2	С. 64: Е.В.Сулим –ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3-4 неделя	3-4	С. 70: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг</i>		
Февраль 1-2 неделя	1-2	С. 75: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3-4 неделя	3-4	С. 78: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
<i>Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг</i>		
Март 1-2 неделя	1-2	С. 81: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3-4 неделя	3-4	С. 85: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
<i>Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</i>		
Апрель 1-2 неделя	1-2	С. 89: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3-4 неделя	3-4	С. 94: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
<i>Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</i>		
Май 1-2 неделя	1-2	С. 98: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.

3-4 неделя	3-4	С. 102: Е.В.Сулим – ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
-------------------	------------	---

8.Оценочные и методические материалы.

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении обучения (май). Ребѣнку предлагаются упражнения, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол (приложение).

Обозначение	Характеристика
ТР	Выполнение упражнения требует длительной концентрации внимания или упражнение выполняет неправильно.
СФ	Упражнения выполняет без особого напряжения, сосредоточения. Допускает технические ошибки.
С	Упражнения выполняет с большим эффектом. Движения правильные, уверенные, гибкие, точные.

Обработка результатов промежуточной аттестации:

- С** - Сформированы;
- СФ** – В стадии формирования;
- ТР** – «Точка роста» на перспективу.

Методическое обеспечение

1. Сулим *Е.В.* Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.

10								
11								
12								
13								
14								
15								

Дата проведения аттестации _____ мая _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

(подпись)