

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30

Рассмотрено и принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2024



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 30
Н.В. Юрченко
Приказ № 145 от 28.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Неболей-ка»**

Уровень программы: базовый
Вид программы: авторский
Возраст детей: от 6 до 7 лет
Срок реализации:
1 учебный год/92 часа
Форма обучения: очная
Разработчик: воспитатель
Вареница Лела Гияевна

г. Батайск
2024 г

Оглавление.

1.Комплекс основных характеристик образования.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график.
 - 2.2. Условие реализации программы.
 - 2.3. Методическое обеспечение.
 - 2.4. Формы аттестации.
 - 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).
 - 2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин (модулей).
 - 2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.
- ### **3. Список литературы.**

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Золотые рыбки» (далее – Программа) МБ ДОУ № 30 г. Батайска определяет содержание и организацию образовательной деятельности для детей в возрасте от 6 до 7 лет.

Программа «Неболей-ка» на основе детского фитнеса, предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 6 до 7 лет. Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий. Фитнес – хорошо продуманная физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N 03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
- Локальными актами МБ ДОУ № 30

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

Программа предусматривает занятия с детьми 6-7 лет.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу). **Уровень освоения программы – базовый**

Объем и срок реализации Программы - Срок освоения программы один учебный год.

Объем реализации программы – 92 учебных часов.

Форма обучения по Программе – очная

Особенности реализации

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы детей. Программа рассчитана на один год обучения детей (5-6 лет). Периодичность занятий – два раза в неделю. В январе – количество занятий уменьшается за счет каникул. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в августе.

Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 92 занятий в учебном году; длительность одного занятия составляет: 6-7 лет - 30 минут.

Актуальность. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что

используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика, степ-аэробика, футбол. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В основу методики обучения фитнесу положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Цель программы:

Выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Оздоровительные: - укреплять опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет;

- профилактика плоскостопия;
- развивать и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие: - развивать физических качеств детей 6-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

- развивать свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные: - формировать знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

- формировать знаний об аэробике и её подвидах;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные: - содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

- воспитывать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Формы проведения занятий:

- Аэробика.
- Степ – аэробика.
- Упражнения с фитболами.
- Step by step (освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе).
- Baby games(подвижные игры, эстафеты).
- First step(освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики).

Ожидаемый результат:

1. Развита предпосылка логического мышления, умения анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать предметы по их свойствам.
2. Проявляет интерес к играм, требующим умственного напряжения, интеллектуального усилия.
3. Сформированы базисные математические представления, речевые умения.
4. Развита творческие способности, воображение, фантазию, способности к моделированию и конструированию.
6. Проявляет самостоятельность, инициативность, настойчивость в достижении целей, преодолении трудностей.

Особенности организации кружка

-Первая (водная часть) направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроя.

- Вторая (основная часть) включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела.

-Третья (заключительная часть) восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Условия реализации

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 6-7 лет. Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке (при соответствующих погодных условиях) с необходимым инвентарем.

Планируемые результаты

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. - Развитие двигательных творческих способностей; - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.
- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Неболей-ка» для детей 6-7 лет

Месяц	Перечень разделов, тема	Количество занятий		
		Теория	Практика	Всего
Сентябрь Октябрь	Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном зале	2	2	16
	Степ – аэробика, стретчинг		4	
	Степ – аэробика, акробатика		4	
	Силовая гимнастика на степ - платформах		4	
	Всего:			
Ноябрь Декабрь	Степ- аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформах	1	2	12
	Стретчинг, степ – аэробика		3	

	Ознакомление детей с новой техникой фитнеса «Лого – аэробика» Лого аэробика, стретчинг Всего:		3 3	
Январь	Степ –аэробика Стретчинг, акробатика Всего:		2 2	4
Февраль	Силовая гимнастика на степ – платформах, стретчинг Знакомство детей с подвидом фитнеса «Stepby step» Степ – аэробика, «Stepby step» Стретчинг, лого - аэробика Всего:	1	2 1 2 2	8
Март	Аэробика и её азы Аэробика, стретчинг Степ – аэробика, лого – аэробика Стретчинг, силовая гимнастика на степ -платформах Всего:	1	1 2 2 2	8
Апрель	Техника безопасности при акробатики , акробатика Знакомство детей с техникой занятия с фитболом Стретчинг , упражнения с фитболом Силовая гимнастика на степ-платформах, стретчинг Всего:	1	2 2 2 3	10

Май	Знакомство детей с подвидом фитнеса «Baby games»	1	2	10
	«Baby games», стретчинг		2	
	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом		2	
	Степ – аэробика, стретчинг		3	
	Всего:			
Июнь	Стретчинг, акробатика		2	8
	Степ – аэробика, акробатика		2	
	Лого – аэробика		2	
	Step by step		2	
	Всего:			
Июль - Август	Акробатика, стретчинг		4	16
	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом		4	
	Степ –аэробика, акробатика		4	
	Стретчинг, силовая гимнастика на степ платформах		4	
	Всего:			
Всего:				92

4.Календарно-тематическое планирование по Программе «Неболей-ка»

Месяц	Задачи	Содержание
Сентябрь 1 неделя 2 неделя	Обучить детей правилами поведения и нахождения во время занятия в физкультурном зале	Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном зале
Сентябрь 3 неделя 4 неделя	Познакомить с техниками детского фитнеса	Степ – аэробика, стретчинг
Октябрь	Развивать воображение, фантазию, гибкость	Степ – аэробика,

1 неделя		
2 неделя		
Октябрь 3 неделя 4 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Силовая гимнастика на степ - платформах
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ – платформах
Ноябрь 3 неделя 4 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, степ – аэробика
Декабрь 1 неделя 2 неделя	Дать детям знания о правилах выполнения упражнений на лого - аэробики	Ознакомление детей с новой техникой фитнеса «Лого – аэробика»
Декабрь 3 неделя 4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Лого аэробика, стретчинг
Январь 3 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Степ –аэробика
4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Стретчинг, акробатика
Февраль 1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Силовая гимнастика на степ – платформах, стретчинг
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Знакомство детей с подвидом фитнеса «Step by step»

3 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Степ – аэробика, «Step by step»
4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Стретчинг, лого - аэробика
Март 1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Аэробика и её азы
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Аэробика, стретчинг
3 неделя	Повышать интерес к физкультурным занятиям	Степ – аэробика, лого – аэробика
4 неделя	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Стретчинг, силовая гимнастика на степ - платформах
Апрель 1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Техника безопасности при акробатики , акробатика
2 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Знакомство детей с техникой занятия с фитболом
3 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Стретчинг , упражнения с фитболом
4 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Силовая гимнастика на степ- платформах, стретчинг

Май 1 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	Знакомство детей с подвидом фитнеса «Baby games»
2 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	«Baby games», стретчинг
3 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом
4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Степ – аэробика, стретчинг
Июнь 1 неделя	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Стретчинг, акробатика
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	Степ – аэробика, акробатика
3 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Лого – аэробика
4 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	Stepby step
Июль 1 неделя 2 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Акробатика, стретчинг
Июль 3 неделя 4 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	Силовая гимнастика на степ платформах с малым мячом
Август	Повышать интерес к физкультурным занятиям	Степ –аэробика, акробатика

1 неделя		
2 неделя		
Август 3 неделя 4 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, силовая гимнастика на степ платформах

2.5. Диагностический инструментарий

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

II. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

2.6 Рабочие программы учебных предметов

Не состоит в сетевом модуле.

2.7 Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной Работы

<https://mechta30.ru/images/stores/obrazovanie/2024/rp-vozpitanija.pdf>

Список литературы

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.