

Республика Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского
городского округа «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей №103 «Незабудка»
(МДОУ «Детский сад №103»)

Принята на Педагогическом совете №1
Протокол № 1 от 31.08.2023

«Утверждаю»
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 103»
_____ В.Н. Малафеева
Приказ №85 ОД о/д от 29.09. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст детей: 4-8 лет.

Составитель:

Калинкина Наталья Геннадьевна
инструктор по физической культуре

г. Петрозаводск, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- ✓ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28)
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2)
- ✓ Уставом МДОУ «Детский сад №103», утвержденный Постановлением Администрации Петрозаводского городского округа №5585 от 18.11.2015 г. с изменениями, утверждёнными Постановлением Администрации Петрозаводского городского округа № 1080 от 06.04.2017 г.

Цель программы: формирование развитой личности, способной к самовыражению и творческой реализации, развитие физических способностей, здоровья детей и двигательных навыков через овладение основами детского фитнеса

Задачи программы:

1. повышать интерес к физкультурным занятиям;
2. способствовать гармоничному развитию души и тела;
3. оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
4. совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
5. развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
6. развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
7. создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
8. воспитывать умение выражать свои эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Краткая характеристика программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Возраст детей: 4-8 лет.

Объединение «Детский фитнес» включает следующие формы реализации модуля:

Основными формами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Объединение «Детский фитнес» включает 2 модуля:

- 1 модуль: занятия ОФП (общая физическая подготовка);
- 2 модуль: развивающие занятия - «Фитнес-тренировки» с подгруппой детей (в основе которых лежит личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога и ребенка).

Структура занятий:

ОФП:

- **Вводная часть:** проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия
- **Основная часть:** ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы
- **ОВД** – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание: игры разной подвижности
- **Заключительная часть:** коррекционные упражнения, релаксация , стретчинг.

Фитнес-тренировка:

- **Вводная часть:** (разминка) различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.
- **Основная часть:** (силовая тренировка) упражнения с предметами (гантели, эспандеры); упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.

ОВД (упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание: игры разной подвижности).

- **Заключительная часть:** дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг

Прогнозируемый результат:

1. Высокая заинтересованность воспитанников в двигательной деятельности, направленной на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни;
2. Воспитанники знакомы с содержанием понятий «детский фитнес», «фитнес-тренировка»;
3. Высокий уровень развития физических и психо-эмоциональных показателей;
4. Сформированы элементарные представления о видах спортивных упражнений.

Используются следующие **формы промежуточной аттестации:**

- открытый просмотр занятий;
- спортивные праздники

Условия реализации программы:

- спортивный или музыкальный зал;
- музыкальный центр;
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - ✓ мячи-ежики (большие и малые)
 - ✓ веревочки
 - ✓ канат
 - ✓ мешочки с песком (для формирования осанки) 12х16см
 - ✓ гимнастические коврики
 - ✓ степ-платформы
 - ✓ мяч резиновый (d=25см.)
 - ✓ атлетический мяч (набивной мяч)
 - ✓ целлулоидный мяч
 - ✓ мяч для большого тенниса
 - ✓ эспандеры
 - ✓ балансировочные подушки
 - ✓ гантели (0,5кг)
 - ✓ гимнастические ленты
 - ✓ гимнастические палки
 - ✓ обручи
 - ✓ координационная лестница
 - ✓ гимнастическая скамейка

Формы организации обучения:

Дополнительное образование по данной программе осуществляется в процессе подгрупповых занятий в спортивном зале - 2 часа в неделю.
Длительность занятия - 4-5 лет не более 20 минут.

5-6 лет не более 25 минут.

6-8 лет не более 30 минут

Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на 2023-2024 учебный год

Наименование групп, студий, секций, объединений в соответствии с рабочими программами	Возрастная группа	Продолжительность занятий	Количество занятий	Квалификационные требования к специалисту
«Детский фитнес»	4-5 лет	20 минут	Неделя-2	Калинкина Наталья Геннадьевна Инструктор по физической культуре (педагогический стаж 23 года) Высшая квалификационная категория
«Детский фитнес»	5-6 лет	25 минут	Неделя-2	Калинкина Наталья Геннадьевна Инструктор по физической культуре (педагогический стаж 23 года) Высшая квалификационная категория
«Детский фитнес»	6-8 лет	30 минут	Неделя-2	Калинкина Наталья Геннадьевна Инструктор по физической культуре (педагогический стаж 23 года) Высшая квалификационная категория

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
2023-2024 учебный год**

Объединение «Детский фитнес»

		4-5 лет																													
Количество во месяцев	Октябрь					Ноябрь					Декабрь			Январь					Февраль					Март				Апрель			
Количество во неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя		2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Количество во занятий в неделю	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	
Образова тельные блоки	ОФП										Фитнес-тренировка																				
Темы	1 2	3 4	5 6	7 8	9	10	11 12	13 14	15 16	17 18	19 20	21 22		23 24	25 26	27 28	29	30	31 32	33 34	3 5	36 37	3 8	39 40	41 42	43 44	45 46	47 48	49 50	5 1	
Количество во занятий в месяц	9					9					4			7					8					7				7			
Количество во занятий в год	51																														

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности**

Объединение «Детский фитнес»

2023-2024 учебный год

		5-6 лет																														
Количество во месяцах	Октябрь					Ноябрь					Декабрь			Январь					Февраль					Март					Апрель			
Количество во недель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя		2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Количество во занятий в неделю	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1		
Образовательные блоки	ОФП										Фитнес-тренировка																					
Темы	1 2	3 4	5 6	7 8	9	10	11 12	13 14	15 16	17 18	19 20	21 22		23 24	25 26	27 28	29	30	31 32	33 34	35	36 37	38	39 40	41 42	43 44	45 46	47 48	49 50	51		
Количество во занятий в месяц	9					9					4			7					8					7					7			
Количество во занятий в год	51																															

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»**

2023-2024 учебный год

		6-8 лет																													
Количество месяцев	Октябрь					Ноябрь					Декабрь			Январь					Февраль					Март				Апрель			
Количество недель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя		2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Количество занятий в неделю	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	
Образовательные блоки	ОФП										Фитнес-тренировка																				
Темы	1	3	5	7	9	10	11	13	15	17	19	21		23	25	27	29	30	31	33	3	36	3	39	41	43	45	47	49	51	
Количество занятий в месяц	9					9					4			7					8					7				7			
Количество занятий в год	51																														

Учебно-методический комплект:

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» (3-5 лет; 5-7 лет)., ТЦ Сфера, 2014г.
2. *Теория и методика фитнес-тренировки*: учеб. Персон. Тренера/под ред. Д.Г. Калашникова, М., 2002г.
3. *Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/сост.* Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., М., 2007г.
4. *Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера*, М., 2010г.
5. *Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.* – СПб. 2

Образец плана (1 стр.)**Учебно-тематический план****Содержание занятий по образовательному модулю «Фитнес-тренировка»****4-5 лет**

№п/п	Тема тренировки	Задачи тренировки	Программное содержание тренировки	Кол-во часов для изучения темы
Комплекс №1	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - воспитывать морально-волевые качества.	Разминка. Степ-аэробика и стретчинг. Акробатика. Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг «Колобок» *- (здесь и далее) Е.В.Сулим «Детский фитнес» Ч.1, стр.36	2
Комплекс №2	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Разминка. Степ-аэробика. Акробатика. Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг. * Ч.1 стр.38	2
Комплекс №3	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - учить построениям, соблюдению дистанции во время движений; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.	Разминка. Степ-аэробика и стретчинг. Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг . Акробатика. Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг «Черепашка» * Ч.1 стр.41	1
Комплекс №4	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе.	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	Разминка. Степ-аэробика и стретчинг. Силовая гимнастика на степ-платформе. Акробатика. Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг. *Ч.1 стр.43	1

Образец плана 1 стр.
Учебно-тематический план
Содержание занятий по образовательному модулю «Фитнес-тренировка»
5-6 лет

№п/п	Тема тренировки	Задачи тренировки	Программное содержание тренировки	Кол-во часов для изучения темы
Комплекс №1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. 	<p>Разминка. Степ-аэробика с обручем. Силовая гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика. Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием стретчинга. Стретчинг. *Ч.2 стр. 41</p>	2
Комплекс №2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на правой и левой руке; Закреплять умение согласованному движению рук и ног; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. 	<p>Разминка. Степ-аэробика с обручем. Силовая гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика. Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием стретчинга. Стретчинг. *Ч.2 стр. 44</p>	2
Комплекс №3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	<p>Разминка. Степ-аэробика с обручем. Силовая гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика. Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием стретчинга. Стретчинг. *Ч.2 стр. 48</p>	1
Комплекс №4	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на шее; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	<p>Разминка. Степ-аэробика с обручем. Силовая гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика. Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием стретчинга. Стретчинг. *Ч.2 стр. 51</p>	1

Учебно-тематический план
Содержание занятий по образовательному модулю «Фитнес-тренировка»
6-8 лет Образец плана 1 стр.

№п/п	Тема тренировки	Задачи тренировки	Программное содержание тренировки	Кол-во часов для изучения темы
Комплекс №1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. 	Разминка. Степ-аэробика с обручем. Силовая. Игра малой подвижности «Море гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика волнуется» с использованием стретчинга. Стретчинг. *Ч.2 стр. 41	1
Комплекс №2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на правой и левой руке; Закреплять умение согласованному движению рук и ног; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. 	Разминка. Степ-аэробика с обручем. Силовая гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика. Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием стретчинга. Стретчинг. *Ч.2 стр. 44	1
Комплекс №3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	Разминка. Степ-аэробика с обручем. Силовая гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика. Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием стретчинга. Стретчинг. *Ч.2 стр. 48	1
Комплекс №4	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на шее; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	Разминка. Степ-аэробика с обручем. Силовая гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика. Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием стретчинга. Стретчинг. *Ч.2 стр. 51	1