

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №1» г. КАЛАЧИНСКА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Пионерская, д.23, г. Калачинск, 646900, тел 8(38155) 21-513, E-mail: natalja.shulga2014@kalach.omskportal.ru

«РАССМОТРЕНО»
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №1»

Протокол № 21 от 30.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 90 от 30.08.2023 г

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1»
Н.А. Шульга

«Фитнес для детей»

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для обучающихся 5-7 лет (подготовительная группа)**

Физкультурно-спортивная направленность
Уровень сложности содержания программы - стандартный (ознакомительный)
Форма освоения программы – очная
Продолжительность обучения: 36 часов

Авторы – составители:
Рахимова Алёна Викторовна
Инструктор по физической культуре

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности освоения программы – стартовый.

Форма освоения программы: очная.

Пояснительная записка

Нормативная основа программы подкреплена следующими документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996678-р от 31.03.2022 г.
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
6. Рекомендациями по созданию условий для повышения мотивации участников образовательных отношений посредством реализации дополнительных образовательных программ различных направленностей и организации внеурочной деятельности во втором полугодии 2020–2021 учебного года (Министерство образования Омской области от 21 января 2012 г.).

Актуальность программы обусловлена оптимизацией двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Программа допускает участие родителей/законных представителей обучающихся, специалистов БУ «Комитет по делам молодежи, культуры и спорту», специалистов БОУДО «ДООФСЦ» в процессе проведения учебных занятий. Это будет способствовать расширению социального опыта взаимодействия, укреплению социальных связей, развитию коммуникативной культуры.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она способствует процессу 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 предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста, интеллектуальному, личностному, социальному развитию обучающихся.

Особенность программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно - двигательной системы детского организма.

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

Задачи:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей, профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья,

двигательной деятельности;

-содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

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

-формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;

-обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (инициативы, лидерства, чувства товарищества, взаимопомощи);

-воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Возрастные особенности обучающихся, их учет в процессе реализации программы

Программа разработана для обучающихся 5-7 лет

Обучающиеся 5-7 лет характеризуются развитием познавательных процессов, фантазии, стремящейся к общению и творчеству. Раннее погружение в занятия спортом под руководством педагога благоприятно отразится на общем физическом развитии детей данного возраста. Благодаря активному развитию познавательной и личностной сферы, отличаются потребностью в самовыражении и самореализации. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Основные психологические характеристики, новообразования возрастной категории 5-7 лет (целеустремленность, мотивированность, устойчивость внимания, образное мышление, способность к обработке большого количества информации) позволяют выстроить максимально информационно-наполненный образовательный процесс, развить двигательный потенциал ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Трудоемкость программы – 34 часа.

Режим занятий: 1 час в неделю по 30 минут. Продолжительность одного учебного занятия: 30 минут, перерыв между занятиями 10 минут (для двух групп).

Условия набора и добора учащихся: прием в детское объединение осуществляется на основе инициативы обучающихся 5-7 лет и их родителей. Состав группы - 15 человек. Обучение осуществляется на внебюджетной основе. Прием детей осуществляется на основании заявления на имя заведующего от родителей (законных представителей) обучающегося, разрешения от педиатра. Зачисление обучающихся осуществляется на основании приказа заведующего с занесением данных об обучающихся в алфавитную книгу и АИС «Навигатор дополнительного образования Омской области». При наличии вакантных мест в детском объединении возможен добор.

Формы организации учебных занятий:

- выполнение заданий;
- выполнение проекта;
- сдача спортивных нормативов;
- групповая форма занятий;
- индивидуальная форма занятий.

Формы организации работы по программе: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Используемые методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- коммуникативный;
- показ упражнений;
- творческий.

Методологическую основу программы составляют:

- игровые, учебно-тренировочные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- соревновательные выступления;
- показательные выступления;

Фитнес направления.

«Зверобика»- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого- аэробика»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики

Упражнения с фитболом- гимнастика на больших мячах. Развивает опорно- двигательный аппарат.

Baby games- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика- развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- выполнять несложные связки общеукрепляющих упражнений без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- 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;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Метапредметные результаты

Коммуникативные:

- способность строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- способность корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, перефразировать свою мысль;
- способность договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей, организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Познавательные:

- способность строить рассуждение;
- способность вербализовать эмоциональное впечатление;
- способность объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности;
- способность делать вывод.

Регулятивные:

- способность определять цель деятельности на основе существующих возможностей, формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- способность осуществлять рефлексию собственной деятельности;
- способность к анализу и самоанализу продуктов деятельности.

Результаты по профилю программы

Обучающиеся будут знать:

- направления фитнеса, правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- 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.

Обучающиеся смогут:

- выполнять ролевые, коммуникативные, познавательные действия, необходимые для участия в групповой и коллективной деятельности;
- участвовать в обсуждениях, мастер-классах, других видах познавательной и демонстрационной активности;
- целенаправленно использовать имеющуюся информацию, физические ресурсы, личностные способности для решения задач индивидуальной, групповой или совместной деятельности.

Учебно-тематический план реализации программы

№	Раздел, тема программы	Кол-во учебных часов
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1
I.	Знакомство с направлениями фитнеса.	
1.1.	Фитнес - тренировка комплекс с обручами	2
1.2.	Направление Baby top- укрепление свода стопы.	2
1.3.	Упражнения с фитболом- гимнастика на больших мячах. Техника безопасности на фитболах.	3
1.4.	Baby games- знакомство с подвижными играми, конкурсами, эстафетами, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.	4
1.5.	Step аэробика, развитие координации, слуха.	3
II.	Аэробика, общеукрепляющие упражнения	
2.1.	Игровой стрйчинг	2
2.2.	Игроритмика.	2
2.3.	Силовая гимнастика.	3
2.4.	Пилатес.	2
2.5.	Чирлидинг.	3
2.6.	Силовая гимнастика с гантелями.	2
2.7.	Самомассаж, точечный массаж – изучение технологии.	3
2.8.	Комплекс упражнений «Карате-до»	2
2.9.	Итоговое занятие. Спортивный квест.	1
	Всего	34 часа

Содержание программы

Тема: Вводное занятие. Введение в программу. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу Погружение в тему спорта. (1 час)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила занятий фитнесом.

Деятельность обучающихся: Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Игры на приветствие. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Повторение правил безопасности. Участие в двигательной разминке. Обсуждение плана обучения, тем программы. Беседа о направлениях спорта. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, моделирование.

Образовательные продукты: рассказ «Любимый вид спорта»

Формы контроля: педагогическое наблюдение, рефлексия.

Тема: Фитнес - тренировка комплекс с обручами». (2 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения стрейчинга.

Деятельность обучающихся:

Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру. Прыжки в глубину (высота 35 см). Обучение. Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке. Изучение, закрепление. Кручение обруча, упражнения с обручем – изучение, закрепление. Подвижная игра «Карусель», «Прыжки с обручем», «Поймай, если сможешь!», Малоподвижная игра «Походка и настроение»

Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка.

Образовательные продукты: правильное выполнение упражнений с обручем.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Направление Baby top- укрепление свода стопы. (2 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (веселая зарядка «Солдатики»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; враспынную по сигналу. - Имитация ходьбы пингвина – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами. Имитация движений петуха. При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая. Имитация движения полета птиц. Ребята выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову. Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Задание «Угадай животное по походе»

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Упражнения с фитболом - гимнастика на больших мячах. Техника безопасности на фитболах. (3 часа)

Дидактические единицы: История направления «Фитбол». Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврик (на спине и животе).

Упражнения стоя:

Стоя на коврик, мяч в руках. Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди). “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении. Бросание мяча вверх и ловля его. Катание мяча друг другу. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны. Упражнения, сидя на мяче. Упражнения, лежа на коврик, на спине. Упражнения, лежа на коврик, на животе. Упражнения “Качалочка”, “Самолёт”, “Звёздочка”. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Показательное выступление с футболами.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Baby games- знакомство с подвижными играми, конкурсами, эстафетами, упражнения для развития внимания и мелкой моторики. (4 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см). Обучение. Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами, Ходьба по доске (сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга). Обучение. Бросание мяча друг другу снизу. Повторение. Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины» с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»), Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу. Игры на мелкую моторику. Элементы Лого- аэробики – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Упражнения для развития дыхания «Надуй шар», «Эй ухнем!» и др. Сочетание с движениями рук (вверх - вниз, вверх - в стороны, вверх - на пояс, вверх - на голову), корпуса (вправо - влево, наклоны вперед, круговые вращения), головы (к плечу, на грудь, круговые повороты).

Форма организации учебного занятия: игра, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Эстафета «Преодоление препятствий».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Step аэробика, развитие координации, слуха. (3 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Знакомство с новым для детей гимнастическим снарядом – степом. Обучение правилам выполнения упражнений на степе. Изучение базовых и основных шагов на степе греб вайл, шаг страдел, поскоки. Закрепление. Разминка, строевые упражнения, логоритмика. Подвижные игры «Самый быстрый», «Съедобное - несъедобное», «Прыжки через скакалку» и др. Силовая гимнастика на степ-платформе – изучение и выполнение упражнений. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Показательное выступление.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Игровой Стрейчинг. (2 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений. Танцевальная разминка, дыхательные упражнения. Подвижная игра «Солнечные зайчики», ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стопы и ладоней. Игра «Бабочки и пчелы», релаксация «Солнечный денёк». Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Выполнение заданий спортивно-игрового квеста.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Игроритмика. Пальчиковая гимнастика.(2 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Разучивание пальчиковой гимнастики, жестовая игра «Наши ручки». Игровой массаж с мечем. хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт, акцентированная ходьба, выполнение движений руками в различном темпе, выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног, с хлопками выполнение упражнений на различие разнообразных динамических оттенков музыки (тихо, громко) с различной силой, амплитудой, выполнение разнообразных ритмических рисунков на хлопках и шагах. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Мини-проекты..

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Силовая гимнастика.(3 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки. Упражнения, направленные на укрепление свода стопы. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Комплексы из освоенных упражнений. Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и т.д.). Упражнения с гимнастическими палками. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Показательная тренировка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Пилатес. (3 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Знакомство с методом Джозефа Пилатеса. Зачем, для чего и почему? Основные принципы программы. Пробные, вводные упражнения. Разучивание базовых упражнений, учить детей контролю над дыханием во время упражнений. В игровой форме, с учетом особенностей Пилатес обыгрывать спортивные предметы (обручи, скакалки, мячи). Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Зачётно-тестовое мероприятие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Чирлидинг. (2 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся:

Краткая история возникновения чирлидинга. Разучивание правил выполнения базовых движений чирлидинга. Обучение разбегу для лип связок. Дыхательная гимнастика по К.Т. Бутейко «Ёжик», «Шар лопнул». Разучивание чир- прыжков (5 разновидностей), положение рук, замах, приземление. Закрепление положения ног. Разучивание данс-связок. Подъемы на полуприсяде. Упражнения на расслабление, «Шалтай – Болтай». Закреплять шпагаты, наклоны. Разучивание разбега на лип-прыжки. Дыхательное упражнение «Часики», «Трубач», «Петух» Расслабление под музыку. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Показательное выступление.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Силовая гимнастика с гантелями. (2 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения упражнений.

Деятельность обучающихся: Ходьба и бег в чередовании с гантелями. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны». Подлезание под скамью, перепрыгивание набивных мячей, ползание по скамье на животе. (1 раз поточным способом). Бросание набивного мяча из-за голова из положения сидя (1 раз фронтальным способом). И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперед, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (8 раз). И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки с гантелями на пояс. 1-2-глубокий присед, руки с гантелями вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение (7-8 раз).Следить за правильностью выполнения движений. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Спортивный репортаж.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Самомассаж, точечный массаж – изучение технологии. (2 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения массажа. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения массажа.

Деятельность обучающихся:

Изучение самомассажа. Массаж «Пять маленьких лекарей». Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками». Точечный массаж. Самомассаж Су-Джок шарами. Упражнение №1 «Лепим вареники». – Показали по 5 пальцев. Положили их на мочку ушных раковин и начинаем движение «пощипывание» вверх-вниз.-проводится 1 мин.

Упражнение №2«Румяные щечки»- Загнули большие пальцы, осталось по 4 пальчика. Кладем на щеки и рисуем круги по часовой стрелке и против часовой стрелке.

Упражнение №3 «Умой личико» – Загнули большие пальцы и мизинцы, осталось по 3 пальчика. Кладем правую руку на лоб, нижнюю на подбородок. Рисуем круги пальцами сначала по часовой стрелке, затем против часовой.

Упражнение № 4 «Стрелки» -Загнули большие пальцы, мизинцы и безымянные, осталось по 2 пальчика. Двумя пальцами рисуем стрелки по бровям и нижнему веку.

Упражнение № 5 «Нос Буратино» - Загнули все пальцы, кроме указательных. Делаем поглаживающее движение от переносицы к крыльям носа.

Повторение, закрепление разученных упражнений.

Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: запись видеозанятия.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Комплекс упражнений «Карате-До» (2 часа)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения карате-до.

Деятельность обучающихся:

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи); передвижениям: по прямой, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад), приемам самостраховки при падениях. Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Рефлексия.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Весёлые старты.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Тема: Итоговое занятие. Спортивный квест. (1 час)

Дидактические единицы: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на учебных занятиях. Принципы и правила выполнения карате-до.

Деятельность обучающихся:

Игры-приветствие. Вхождение в тему занятия. Обсуждение итогов тренировок, впечатлений. Коллективное заполнение страницы онлайн-доски Padlet «Стена впечатлений» (публикация фотографий, видеофрагментов, добавление комментариев). Участие в итоговом спортивном квесте.

Форма организации учебного занятия: игра, тренировка, выполнение упражнений.

Образовательные продукты: Спортивный квест.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, оценка, самооценка, рефлексия.

Контрольно-оценочные средства

Оценка результатов освоения обучающимися программного материала

По ходу реализации программы используются **контрольно-оценочные средства**, которые призваны определить степень сформированности образовательных результатов, запланированных программой.

Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством текущего и итогового контроля.

Текущий контроль результатов образовательной деятельности обучающихся представлен следующими формами: *тестирование, выполнение спортивных упражнений, заданий, анализ выполненных заданий, определения степени познавательной и творческой активности, инициативы обучающихся в ходе прохождения курса, выполнение предложенных заданий.*

Итоговый контроль осуществляется посредством выполнения творческих заданий, организации рефлексии.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков: В (высокий) – программный материал усвоен обучающимся полностью, обучающийся имеет высокие достижения; С (средний) – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок; НС (ниже среднего) – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

Характеристика структуры КИМ

Определение уровня теоретической подготовки учащихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора, свобода восприятия теоретической информации, осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Определение уровня практической подготовки учащихся: качество выполнения практических заданий, творческих проектов.

Определение личностных качеств, ценностных ориентаций обучающихся.

Определение уровня сформированности УУД: коммуникативной, рефлексивной, социальной подготовки: соответствие коммуникативных, рефлексивных навыков, способов социального взаимодействия необходимым требованиям к планированию и организации совместной деятельности.

Система контроля результативности

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

Условия реализации программы

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи

4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Степ-платформы

Фонотека:

Музыкальные диски

Видеодиски

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Боулинг детский	3

2	Валик массажный	4
3	Велотренажер детский	1
4	Дорожка массажная	2
5	Дуга для подлезания	8
6	Канат	1
7	Канат гимнастический	1
8	Кегли	2 компл.
9	Кегли с мячами	1
10	Коврик массажный	3
11	Коврик массажный со следочками	2
12	Кольцеброс	3
13	Кольцо для лазания	1
14	Конус с отверстиями	10
15	Кубики	60
16	Лента гимнастическая	60
17	Ловушка вратаря	1
18	Мат большой	2
19	Мат малый	4
20	Мат с разметками	1
21	Мешок для прыжков	2
22	Мячики для метания	10
23	Мешочки с песком	15
24	Мишень навесная	2
25	Мостик-качалка	1
26	Мяч баскетбольный	6
27	Мяч волейбольный	15
28	Мяч массажный	15

29	Мяч- мини баскетбольный	15
30	Мяч резиновый	15
31	Мяч фитбол	15
32	Мяч футбольный	5
33	Обруч	20
34	Палка гимнастическая	20
35	Полусфера балансировочная	2
36	Скакалка	20
37	Скамья гимнастическая	2
38	Стенка гимнастическая	4

Список литературы

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 15.11.1997 N 143-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об актах гражданского состояния". Статья 23. Свидетельство о рождении
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 28.06.2021)
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
6. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 9 ноября 2018 г. N 196).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
7. Методические рекомендации Министерства образования Омской области по разработке и проведению экспертизы дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы (от 12.02. 2019 г. №19).

Литература для педагога:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2020.

5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2019.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2019.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2019.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.