

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЗАЧИНСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА



Программа дополнительного образования
по фитнесу «Спорт-Беби»
(физкультурно-спортивное направление)
Уровень: базовый

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год.
Составитель: Аксаментова Н.В.
Педагог дополнительного образования

с. Казачинское, 2022 г.

Содержание.

1.Пояснительная записка.....	3-5
2.Учебный план.....	6-8
3.Содержание программы.....	9-19
4.Ожидаемые результаты.....	20
5.Условия реализации программы.....	20-21
6.Календарный учебный график.....	21
7.Методическое обеспечение программы.....	21-22
8.Контрольно-измерительные материалы.....	22
9.Список литературы.....	23-24

1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования детей «Спорт-Беби» является физкультурно-спортивной направленности и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04. 07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно-эпидеиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка. До 7 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес-занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Актуальность заключается в том, что фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по футбол –

гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стрейчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, она адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. 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.

Цели и задачи программы

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
2. Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга.
3. Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Принципы реализации программы.

Принцип индивидуальности – контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности– продолжительность занятий не более 30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

Возраст детей и сроки реализации программы:

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 5-7 лет.

Занятия проводятся один раз в неделю в каждой группе.

Группа 5-6 лет – 25 мин.

Группа 6-7 лет- 30 мин.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1год.

Форма занятий:

-групповая;

-коллективная.

2. Учебный план

№ п/п	Тема	Всего часов	Форма контроля	Содержание программы
1-3	«Детски сад»	3	Анализ координации движений	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Учить лазать по наклонной лесенке.
4	Контрольно-проверочное занятие	1	Анализ общей физ.подготовки	Проверка общей физической подготовки детей (ходьба разными способами, лазанье, метание, прыжки).
5-6	«Осень в лесу»	2	Анализ уровня прыгучести	Обучать ходьбе по гимнастической скамье. Закрепление бросания мяча с прыжками.
7-8	Фитнес-тренировка	2	Анализ уровня гибкости	Изучение игротанца (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений).
9-10	«Мой город»	2	Анализ общей физ.подготовки	Упражнение в ходьбе, прыжках, бросках.
11-12	Фитнес-тренировка	2	Анализ уровня гибкости	Изучение игротанца (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений)
13-14	«Путешествие в зимний лес»	2	Анализ уровня выносливости	Упражнять в ходьбе и беге разными способами через препятствия.
15	Фитнес-тренировка	1	Анализ уровня гибкости	Занятия игропластикой, направленной на развитие гибкости детей.
16	Фитнес-тренировка	1	Анализ уровня гибкости	Выполнение самомассажа в игровой форме.

17-18	«Забавы зимушки-зимы»	2	Анализ координации движений	Упражнять детей в ведении мяча, лазанье под дугами.
19-20	Фитнес-тренировка	2	Анализ уровня гибкости	Выполнение креативной гимнастики, направленной на самовыражение и раскрепощение детей.
21-22	«Пожарные на учении»	2	Анализ уровня прыгучести, метания.	Учить детей прыгать из обруча в обруч, упражнять в метании мяча.
23-24	Фитнес-тренировка	2	Анализ уровня гибкости	Сюжетное фитнес занятие, закрепляющие предыдущие занятия.
25-26	«Олимпийские звезды»	2	Анализ общей физ.подготовки	Упражнять в ходьбе по узкой дорожке с заданиями, метании предметов (мешочки), лазании по скамье и лестнице.
27-28	Фитнес-тренировка	2	Анализ уровня гибкости	Проведение музыкальных подвижных игр, с использованием приемов имитации и подражания животным, для развития воображения детей. Их гибкости.
29-30	«Весенняя карусель»	2	Анализ общей физ.подготовки	
31-32	Фитнес-тренировка	2	Анализ уровня гибкости	Занятия игрогимнастикой, для освоения различных видов движений.
33-34	«На солнечной поляночке»	2	Анализ общей физ.подготовки	Упражнять в ходьбе, беге, прыжках в высоту.
35-36	Фитнес-тренировка	2	Анализ уровня гибкости	Закрепление изученных комплексов фитнес-тренировок.

	Итого:	36 часов		
--	--------	----------	--	--

3. Содержание программы.

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову Обучение.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) Повторение.	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление.	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
Вторая неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— П — Повторение.	— П — Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	—	— П —
Третья неделя Тема «Детский сад» ОРУ — комплекс 2						

Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м)	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Обучение.	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь
	Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	Закрепление.		Повторение.		внимателен»
Четвертая неделя						
Контрольно-проверочное занятие						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места (расстояние 1м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	— II —
ОКТАБРЬ						
Первая неделя						
Тема «Осень в лесу»						
ОРУ — комплекс 3						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках Обучение.	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях Закрепление.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Повторение.	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»

Вторая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием	— П — Повторение.	Перепрыгивание через веревку боком (высота 15—20 см) Закрепление.	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками Обучение.	Подвижная игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»
	прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед					
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 1			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 2			
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						

Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких чтереньках; семя- щим шагом. Прыж-ки с продвижением вперед: вдоль пер- вой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой	—	Прыжки в длину с места Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу из- за головы Повторение.	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Обучение.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, нос- ки врозь; спиной вперед; семя щим шагом. Бег обыч- ный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подни- манием коленей с остановкой по сиг- налу (веселая за- рядка «Солдатик»)	—	— II — Закрепление.	Отбивание мяча от пола правой и ле- вой рукой не менее 10 раз Обучение.	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Повторение.	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 3			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 4			
ДЕКАБРЬ						

Первая неделя						
Тема «Путешествие в зимний лес»ОРУ						
— комплекс 5						
Расчет на «раз», «два» и построение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны Повторение.	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом Закрепление.	Забрасывание большого мяча в корзину (высота –1,5 м) Обучение.	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя						
Тема «Путешествие в зимний лес»ОРУ						
— комплекс 5						
— // —	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бегобый; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине Закрепление.	Прыжки в высоту с разбега Обучение.	— // — Повторение.	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 5			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 6			
ЯНВАРЬ						

Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы»ОРУ — комплекс 6						
Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги в две колонны	Чередование ходьбы враспы- ную с ходьбой в парах, тройках. Бегобычный; врас- сыпную; змейкой	—	Прыжки в глубину в обозначенное место Закрепление.	Ведение мяча «змейкой» с отби- ванием и заброс его в корзину (высота –1,5 м, расстояние – 3-4 м) Обучение.	Подлезание под дугами в группировке спиной впе-ред (высота 40-50см) Повторение.	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра ма-лой подвижности «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы»ОРУ — комплекс 6						
— //—	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели -Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега Обучение.	— //— Повторение.	— Закрепление.	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой под- вижности «Садов- ник»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении»ОРУ — комплекс 7						

<p>Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево</p>	<p>Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия</p>	<p>—</p>	<p>Прыжки через обруч в движении Обучение.</p>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) Повторение.</p>	<p>Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) Закрепление.</p>	<p>Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»</p>
---	--	----------	---	--	---	--

<p>Вторая неделя Тема «Пожарные на учении»ОРУ — комплекс 7</p>						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	—	Повторение.	Закрепление.	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками Обучение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи на оборот»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
МАРТ						
<p>Первая - Вторая недели Тема «Весенняя карусель»ОРУ — комплекс 8</p>						
Расчет на «раз», «два», «три» и замыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук(руки вверх, в стороны, вперед)	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) Закрепление.	Метание в вертикальную цель Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с оставкой посередине выпрямляя ноги вперед Обучение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»

Вторая неделя Тема «Весенняя карусель»ОРУ — комплекс 8						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с постановкой по сигналу (веселая зарядка	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переклады-	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли	— П — Повторение.	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
	«Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; взмах голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	ванием мяча под коленом Закрепление.		(3—4 раза) Обучение.		
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 11						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 12						
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды»ОРУ — комплекс 9						
Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед Закрепление.	—	Метание предметов в горизонтальную цель Обучение.	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Повторение.	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажинаоборот»

Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке»ОРУ — комплекс 9						
	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте Обучение.	—	Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Закрепление.	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай,кто позвал»

Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 13
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 14

МАЙ

Первая неделя Тема ОРУ — комплекс 10						
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза Обучение.	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) Повторение.	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке»ОРУ — комплекс 10						

—//—	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед правой и левой ногой попеременно	—//— Повторение.	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении между предметами забрасывание его в корзину Обучение.	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 15				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 16				

4. Планируемый результат.

К концу учебного года ребята должны уметь:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- 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;
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу учебного года ребята должны знать:

- 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.

5. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Даная программа предполагает использование спортивного зала и спортивного инвентаря:

1. Музыкальный центр

2. Спортивное оборудование:

- гимнастические палки
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- скакалки , гимнастические гантели (пластик)
- мячи большие резиновые (фитбол)

- флажки
- тяжелые гимнастические мячи
- мягкие модули разных форм
- коврики для фитнеса

6. Календарно учебный график.

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом МБОУ ДО «Казачинский районный центр детского творчества», годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, расписанием звонков.

Продолжительность учебного года– 36 недель. Продолжительность учебной недели 1 день, по 1 академическому часу в группе с 5-6 лет и группе с 6-7 лет . Продолжительность занятий 25-30 минут.

Годовой календарный учебный график регламентируется следующими документами:

- Уставом учреждения,
- Приказом руководителя МБОУ ДО «Казачинский районный центр детского творчества»,
- Режимом работы учреждения.

7. Методическое обеспечение программы.

Форма занятий: групповая и коллективная.

Типы занятий:

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий:

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

8. Контрольно измерительный материал.

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

9. Список литературы:

Для педагога:

1. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
2. Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
3. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.
5. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
8. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр /Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет/ Москва 2018г. – 143 с.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 3-4 года/ Москва 2017г. – 77с.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 4-5 лет лет/ Москва 2016г. – 103с.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет / Москва 2017г. – 119с.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет / Москва 2016г. – 88с.

Для родителей и детей:

- 1.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр /Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет/ Москва 2018г. – 143 с.

Интернет ресурсы:

Учительский портал. Уроки по физической культуре: <https://www.uchportal.ru/load/101>

👉 Физрук. Материалы дистанционного образования по физической культуре. http://fizruk112.ru/distant_1-11_klass

👉 Инфоурок. Варианты домашних или 👉 дистанционных заданий по

физической культуре. <https://infourok.ru/varianti-domashnih-ili-distancion..>

✌️ Мультиурок. Каталог интернет-ресурсов по физической культуре
<https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesur..>

✌️ Социальная сеть работников образования. Дистанционные уроки по физической культуре. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01..>

✌️ МГПУ. Дистанционная физкультура – не миф, а реальность. <https://www.mgpu.ru/distantcionnaya-fizkultura-ne-mif..>

✌️ Копилка Уроков. Темы и задания для дистанционного обучения учащихся. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/tiemy_i_z..

✌️ Мое Образование. Онлайн-тесты по физической культуре. https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura