

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" г. Волхов

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол от «16 » августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г.
Волхов»
от « 16 » августа 2022 г. № 139



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Физкультура с увлечением»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработала программу
Петрова Марина Викторовна, тренер-преподаватель

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Физкультура с увлечением»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденных 28 июня 2019 г. N МР-81/02вн заместителем Министра просвещения Российской Федерации М.Н.Раковой.

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов.

Актуальность программы

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознаём, как бережно необходимо отнестись к физической и психологической природе ребёнка, чтобы дети почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт.

Таким образом, программа решает основные задачи физического развития дошкольников, их гармоничного и здорового роста. Программа пользуется популярностью, востребована среди учащихся и соответствует запросам родителей.

Педагогическая целесообразность

Необходимость создания программы «Физкультура с увлечением» обусловлена возможностью охватить дошкольников самого юного возраста, от 4х лет. Ознакомительная и базовая нагрузка основана на элементах спортивной аэробики, обще - развивающих и обще - укрепляющих упражнениях физической подготовки (ОРУ, ОФП).

Аэробикой можно заниматься с детьми, начиная с 4-х летнего возраста в доступной для них форме, а именно – игровой. Это эмоциональный, энергичный и доступный вид оздоровительной гимнастики, не требующий особой одарённости, как например балет. Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается, терпения хватает ненадолго, поэтому занятия в группах проводиться от 25 до 30 минут.

Аэробика для дошкольников притягательна, в первую очередь, активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную, поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Сетевое взаимодействие

Данная программа реализуется посредством сетевой формы реализации на базах МДОБУ д/с № 4, МДОБУ д/с № 5, МДОБУ д/с № 6, МДОБУ д/с № 8 г. Волхов.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: сохранять и укреплять здоровье ребёнка в процессе роста и развития детского организма с помощью общеразвивающих упражнений физической культуры.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие:

1. Способствовать освоению основных видов движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание.
2. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений с предметом и без, строевым упражнениям, базовым движениям аэробики и акробатики.
3. Расширить круг общих умений и специальных навыков.

Развивающие:

1. Развивать двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, равновесие координацию движений.
2. Сформировать правильную осанку.
3. Содействовать развитию навыков самостоятельной работы.
4. Укрепить иммунитет и повысить устойчивость к сезонным простудным заболеваниям.

Воспитательные:

1. Воспитывать волевые качества личности: самообладание, выдержку, внимание, трудолюбие.
2. Способствовать культуре поведения в спортивном зале на занятии физкультурой.
3. Повлиять на формирование интереса к активному образу жизни.

Отличительные особенности программы от уже существующих

Реализация программы проводится в сетевой форме взаимодействия. Группы учащихся приходят на занятия в ДЮСШ. Спортивный зал школы впечатляет дошкольников своей площадью, набором спортивного инвентаря и снарядов, помещениями раздевалок. Поэтому на первых занятиях тренер - преподаватель проводит небольшую экскурсию по спортивному залу и помещениям школы. В течение года детям разрешается приносить с собой любимую игрушку, которая может использоваться на занятии в любой игровой ситуации. Эти несложные мероприятия способствуют скорейшей адаптации учащихся в помещениях вне детского сада. Главное - создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

Комплексы оздоровительных упражнений, базовые движения аэробики и акробатики, перестроения, дыхательная гимнастика, игровые моменты являются авторской разработкой тренера - преподавателя.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 5 до 7 лет.

Возрастные особенности детей

Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает в себя набор характеристик: жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень выносливости, работоспособность.

К.Д. Ушинский, прекрасно зная природу детского организма, писал: «Дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием и односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть - он очень скоро устанет; лежать - то же самое; идти он долго не может, не может долго говорить, петь, читать и менее всего думать. А вот резвиться и двигаться целый день, переменять и перемешивать всё он не устанет ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтоб возобновить детские силы на будущий день».

Возрастной период 4-7 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно-двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям - будь то излишний вес, поднятие непосильной тяжести (ноши) или инфекционные заболевания. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов дыхания, пищеварения и т.д. А для девочек упражнения на осанку ещё и благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, лёгкую походку. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Не завершено строение стопы - поэтому следует постоянно включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

Двигательный потенциал детей 4-7 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх - соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

К 5-ти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту - в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности».

К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабы, особенно кисти рук. Их следует развивать, используя в играх мелкие предметы. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения, с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно - быстро».

У детей 6–8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб, поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, освоение первоначальных знаний, базовых умений, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься физкультурой, аэробикой, акробатикой. Уровень предполагает изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
стартовый	12	5-6	1	2	39	- по сетевому взаимодействию - на базе учреждения
базовый	12	6-7	2	2	39	- по сетевому взаимодействию - на базе учреждения
стартовый	12	5-6	1	2	78	- по сетевому взаимодействию
базовый	12	6-7	2	2	78	- по сетевому взаимодействию

Наполняемость учебных групп: от 12 до 15 человек.

Срок реализации программы: два года в общем объеме 39 и 78 часов, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Форма проведения занятий: аудиторная, внеаудиторная.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, итоговое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 1, 2 раза в неделю по 1 занятию в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 30 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Учебно-тематический план на 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год стартовый			2 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Основные виды движения	10	2	8	10	2	8	Мониторинг, практические задания.
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8	1	7	8	1	7	Мониторинг, практические задания.
4.	Подвижные и спортивные игры	5	1	4	3	1	2	
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	14	2	12	16	2	14	Практические задания.
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Открытое занятие.
	Итого:	39	7	32	39	7	32	

Учебно-тематический план на 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год стартовый			2 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Основные виды движения	19	2	17	19	2	17	Мониторинг, практические задания.
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	25	3	22	25	3	22	Мониторинг, практические задания.

4.	Подвижные и спортивные игры	8	1	7	6	1	5	
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	24	4	20	26	4	22	Практические задания.
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Открытое занятие.
	Итого:	78	10	68	78	10	68	

Содержание программы 1 года обучения

№ п/п	Раздел и (или) тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Вводный контроль: опрос. Инструктаж по Т.Б.	Знакомство со спортивным залом, инвентарём, подсобными помещениями (туалет, раздевалка). Знакомство с учащимися, игра «Назови своё имя».
2.	Основные виды движения	Методические указания и правила: разновидности бега и ходьбы. Во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания (останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать...) Методические указания и правила прыжковой техники: отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Техника работы с мячом: метание, ловля.	Ходьба и бег друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию или по ориентирам, ходьба и лёгкий бег спиной вперёд, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увёртываться от ловящего. Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «караси и щука», Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой». Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор», «Найди своё место». Разновидности движений в прыжках: прыжки на одной ноге - поочередно с продвижением вперёд, на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь- вместе на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см, прыгивать с высоты (30-35см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк». Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно;

		Техника выполнения упражнений на развитие равновесия. Текущий контроль: практические задания. Технические правила во время ползания и лазания.	метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы; перебрасывать мяч через сетку (верёвку), натянутую выше головы ребёнка; подвижные игры: «Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки». Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове. Ползание и лазание: на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Проползание в обруч разными способами, подползание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).
3.	Общеразвивающие упражнения.	Технические правила выполнения общеразвивающих упражнений с предметом и без. Инструктаж по Т.Б. Промежуточная аттестация: самостоятельный показ комплекса №1.	Комплекс упражнений №1: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207
4.	Подвижные и спортивные игры	Игровые правила.	«Пилоты», «Совушка-сова». «Пустое место», «Удочка», «Зайцы и волк», «Охотник и зайцы», «Лиса и колобок», «Снежки».
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	Беседа «Аэробика вид спорта», «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	Базовые движения аэробики: «носочек», «марш», подъём колена, приставной шаг, скрестный шаг, подскоки – ноги врозь и вместе, выпады назад и в стороны, махи.

			Акробатика: кувырок вперёд, мостик.
6.	Итоговое занятие	Промежуточная аттестация: квест- игра «С физкультурой мы друзья».	Открытое занятие

Содержание программы 2 года обучения

№ п/п	Раздел и (или) тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Вводный контроль: опрос. Инструктаж по Т.Б.	Опрос: «Какие виды спорта мы знаем». Игра «Назови своё имя».
2.	Основные виды движения	Методические указания и правила: разновидности бега и ходьбы. Во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания (останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать...) Методические указания и правила прыжковой техники: отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Техника работы с мячом: метание, ловля.	Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробы и вороны», «Ниточка с иголочкой». Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор», «Найди своё место». Разновидности движений в прыжках: прыжки на одной ноге - поочерёдно с продвижением вперёд, на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь- вместе на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-35см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк». Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно; метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы; перебрасывать мяч через сетку (верёвку), натянутую выше головы ребёнка; подвижные игры: «Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».

		Техника выполнения упражнений на развитие равновесия. Текущий контроль: практические задания. Технические правила во время ползания и лазания.	Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове. Ползание и лазание: на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Пролазание в обруч разными способами, подлазание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).
3.	Общеразвивающие упражнения.	Технические правила выполнения общеразвивающих упражнений с предметом и без. Инструктаж по Т.Б. Промежуточная аттестация: самостоятельный показ комплекса №1.	Комплекс упражнений №2: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207
4.	Подвижные и спортивные игры	Игровые правила.	«Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	Беседа «Аэробика вид спорта», «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	Базовые движения аэробики: «носочек», «марш», подъём колена, приставной шаг, скрестный шаг, подскоки – ноги врозь и вместе, выпады назад и в стороны, махи. Акробатика: кувырок вперёд, мостик.
6.	Итоговое занятие	Промежуточная аттестация: квест- игра «С физкультурой мы друзья».	Открытое занятие

Методическое обеспечение программы

№	Название	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический
---	----------	---------------	-----------------	---------------

п/п	разделов и (или) тем		организации образовательного процесса	материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Инструктаж по Т.Б.	Объяснительно-иллюстративный	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура.
2.	Основные виды движения	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
3.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
4.	Подвижные и спортивные игры	Беседа, учебно - тренировочное занятие, соревнования	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	Беседа, учебно - тренировочное занятие.	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Инструктаж по Т.Б.	Объяснительно-иллюстративный	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура.

2.	Основные виды движения	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
3.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
4.	Подвижные и спортивные игры	Беседа, учебно - тренировочное занятие, соревнования	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Учащиеся будут проявлять нравственно-коммуникативные качества личности: дружелюбие, чуткость, правдивость, терпимость, уважение, трудолюбие. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать, и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.

**Метапредметные результаты освоения дополнительной
общеразвивающей программы**

Будут сформированы: способность работать на занятии вместе с группой и индивидуально, умения организовать игровое общение с другими детьми. Внимание учащихся становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

**Предметные результаты освоения дополнительной
общеразвивающей программы**

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в помещении ДЮСШ, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног; Ползать на четвереньках, на локтях - грудью и спиной вперёд, прыгать на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперёд. Прыгать через короткую скакалку любым способом; Освоить основы «школы мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове. Играть в подвижные игры. Исполнять базовые упражнения аэробики. Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовки.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в помещении ДЮСШ, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, разновидности бега и ходьбы, комплекс упражнений корректирующих осанку, виды спорта. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног; Ползать на четвереньках, на локтях - грудью и спиной вперёд, прыгать на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперёд.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

	Прыгать через короткую скакалку любым способом, прыгать в длину с места, с небольшой высоты, прыжки в высоту. Освоить основы «школы мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове. Играть в подвижные игры. Исполнять базовые упражнения аэробики. Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовки.	
--	---	--

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный контроль – опрос, проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данной программы;

промежуточная аттестация – викторины, контрольные тесты, соревнования, открытые занятия проводится 2 раза в год (декабрь, май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Список литературы:

для тренера - преподавателя

- 1.Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. - М.: 1991.
- 2.Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования / В. В. Козлов. - М.: 2003.
- 3.Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. - Москва.: 2001.
- 4.Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП.
- 5.Программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Л.К. Матвеева. - М.: 2015.
- 6.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: 1988.
- 7.Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» // - М.: 2002.
- 8.Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики // - М.: 2000.

для учащихся

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: 1988.

Перечень интернет - ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.

2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru.

Приложение 1
Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Физкультура с увлечением»
на 2022-2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2022г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2023г.

3. Продолжительность учебных занятий: 1 год обучения 1- 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью 30 минут, 2 год обучения 1- 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью 30 минут.

4.Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
1. Д/с № 4 Старшая группа	1	15	1	17	22	39
2. Д/с №4 Подготовительная группа 1	2	15	1	16	23	39
3. Д/с №4 Речевая группа 1	2	15	1	16	23	39
4. Д/с №4 Речевая группа 2	2	15	1	16	23	39
5. Д/с №4 Подготовительная группа 2	2	15	1	16	23	39
6. Д/с № 5 Старшая группа	1	20	1	17	22	39
7. Д/с № 5 Старшая речевая группа	1	12	1	16	23	39
8. Д/с № 5 Подготовительная группа	2	20	1	16	23	39
9. Д/с №5 Подготовительная речевая	2	15	1	17	22	38
10. Д/с № 6 Старшая группа	1	15	2	34	44	78
11. Д/с № 8 Старшая группа	1	20	1	16	23	39

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели
1.	Д/с № 4 Старшая группа	Понедельник 09.40 -10.10
2.	Д/с №4 Подготовительная группа 1	Понедельник 10.15 – 10.45
3.	Д/с № 8 Старшая группа	Понедельник 10.50 -11.20
4.	Д/с №4 Речевая группа 1	Понедельник 11.25- 11.55
5.	Д/с №4 Речевая группа 2	Среда 09.30- 10.00
6.	Д/с № 6 Старшая группа	Среда 10.05- 10.35; Пятница 09.40.-10.10
7.	Д/с № 5 Старшая речевая группа	Среда 10. 40- 11.10
8.	Д/с № 5 Подготовительная группа	Среда 11.15- 11.45
9.	Д/с №4 Подготовительная группа 2	Пятница 10 .15 -10.45
10.	Д/с № 5 Старшая группа	Пятница 10.50 – 11.20

11.	Д/с №5 Подготовительная речевая	Пятница 11.25-11.55
-----	---------------------------------	---------------------

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

вводный контроль – сентябрь 2022 г.

промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022 г.

промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023г.

7. Каникулы

Зимние: 01.01.2022 - 08.01.20223

8. Праздничные дни в 2022 – 2023 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: МДОБУ д/с № 4, МДОБУ д/с № 5,

МДОБУ д/с № 6, МДОБУ д/с № 8 г. Волхов.

Группы 2 года обучения базовый уровень (39 ч.) Д/с № 4 Подготовительная группа 1, Д/с № 4 Речевая группа 1 «Физкультура с увлечением» Петрова М. В.				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1	05.09.2022		Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Вводный контроль: опрос. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				10
2	12.09.2022		Ходьба и бег.	1
3	19.09.2022		Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
4	26.09.2022		Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
5	03.10.2022		Движения в прыжках.	1
6	10.10.2022		Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
7	17.10.2022		Упражнения в метании.	1
8	24.10.2022		Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
9	31.10.2022		Упражнения в равновесии. Текущий контроль: практические задания.	1
10	07.11.2022		Ползание и лазание.	1
11	14.11.2022		Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				8
12	21.11.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
13	28.11.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
14	05.12.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
15	12.12.2022		Комплекс упражнений № 2. Инструктаж по Т.Б.	1
16	19.12.2022		Промежуточная аттестация: самостоятельный показ	1

			комплекса.	
17	26.12.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
18	02.01.2023		Комплекс упражнений № 2.	1
19	09.01.2023		Комплекс упражнений № 2.	1
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				3
20	16.01.2023		«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
21	23.01.2023		«Лиса и колобок».	1
22	30.01.2023		«Снайперы», «Снежки».	1
5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				16
23	06.02.2023		Беседа «Аэробика вид спорта».	1
24	13.02.2023		Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
25	20.02.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
26	27.02.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
27	06.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
28	13.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
29	20.03.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
30	27.03.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
31	03.04.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
32	10.04.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
33	17.04.2023		Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
34	24.04.2023		Прыжок в высоту с разбега.	1
35	01.05.2023		Метание мешочка на дальность.	1
36	08.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
37	15.05.2023		Метание мешочка на дальность.	
38	22.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	
7. Тема: Итоговое занятие				1
39	29.05.2023		Квест-игра «С физкультурой мы друзья».	1
Промежуточная аттестация: открытое занятие.				
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39

Группы 1 года обучения стартовый уровень (78 ч.) Д/ с № 6 Старшая группа « Физкультура с увлечением» Петрова М.В.				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1	02.09.2022		Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Вводный контроль: опрос. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				19
2	07.09.2022		Ходьба и бег.	1
3	09.09.2022		Ходьба и бег.	1
4	14.09.2022		Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
5	16.09.2022		Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?»,	1

			«Светофор».	
6	21.09.2022		Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
7	23.09.2022		Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
8	28.09.2022		Движения в прыжках.	1
9	30.09.2022		Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
10	05.10.2022		Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
11	07.10.2022		Упражнения в метании.	1
12	12.10.2022		Упражнения в метании.	1
13	14.10.2022		Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
14	19.10.2022		Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
15	21.10.2022		Упражнения в равновесии.	1
16	26.10.2022		Упражнения в равновесии. Текущий контроль: практические задания.	1
17	28.10.2022		Ползание и лазание.	1
18	02.11.2022		Ползание и лазание.	1
19	04.11.2022		Перелазание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
20	09.11.2022		Перелазание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				25
21	11.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
22	16.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
23	18.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
24	23.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
25	25.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
26	30.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
27	02.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
28	07.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
29	09.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
30	14.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
31	16.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
32	21.12.2022		Комплекс упражнений № 1. Инструктаж по Т.Б.	1
33	23.12.2022		Промежуточная аттестация: самостоятельный показ комплекса.	1
34	28.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
35	30.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
Итого за 1 полугодие:				34
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
36	04.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
37	06.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
38	11.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
39	13.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
40	18.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
41	20.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
42	25.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
43	27.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1

44	01.02.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
45	03.02.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				8
46	08.02.2023		«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
47	10.02.2023		«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
48	15.02.2023		«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
49	17.02.2023		«Лиса и колобок».	1
50	22.02.2023		«Лиса и колобок».	1
51	24.02.2023		«Снайперы», «Снежки».	1
52	01.03.2023		«Снайперы», «Снежки».	1
53	03.03.2023		«Снайперы», «Снежки».	1
5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				24
54	08.03.2023		Беседа «Аэробика вид спорта».	1
55	10.03.2023		Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
56	15.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
57	17.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
58	22.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
59	24.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
60	29.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
61	30.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
62	05.04.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
63	07.04.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
64	12.04.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
65	14.04.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
66	19.04.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
67	21.04.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
68	26.04.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
69	28.04.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
70	03.05.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
71	05.05.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
72	10.05.2023		Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
73	12.05.2023		Прыжок в высоту с разбега.	1
74	17.05.2023		Метание мешочка на дальность.	1
75	19.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
76	24.05.2023		Наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа.	1
77	26.05.2023		«Угол».	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
78	31.05.2023		Квест-игра «С физкультурой мы друзья».	1
Промежуточная аттестация: открытое занятие.				
Итого за 2 полугодие:				44
Всего:				78

Группы 1 года обучения стартовый уровень (39 ч.)
Д/с № 5 Старшая речевая группа
«Физкультура с увлечением» Петрова М.В.

№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1	07.09.2022		Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Вводный контроль: опрос. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				10
2	14.09.2022		Ходьба и бег.	1
3	21.09.2022		Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова».	1
4	28.09.2022		«Пустое место», «Зайцы и волк».	1
5	05.10.2022		Движения в прыжках.	1
6	12.10.2022		Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».	1
7	19.10.2022		Упражнения в метании.	1
8	26.10.2022		Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	1
9	02.11.2022		Упражнения в равновесии. Текущий контроль: практические задания.	1
10	09.11.2022		Ползание и лазание.	1
11	16.11.2022		Лазание по гимнастической стенке.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				8
12	23.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
13	30.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
14	07.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
15	14.12.2022		Комплекс упражнений № 1. Инструктаж по Т.Б.	1
16	21.12.2022		Промежуточная аттестация: самостоятельный показ комплекса.	1
17	28.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
18	04.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
19	11.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				5
20	18.01.2023		«Пилоты», «Совушка-сова».	1
21	25.01.2023		«Пустое место», «Зайцы и волк».	1
22	01.02.2023		«Удочка», «Зайцы и волк».	1
23	08.02.2023		«Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	1
24	15.02.2023		«Снежики».	1
5. Базовые движения аэробики, акробатики				14
25	22.02.2023		Беседа «Аэробика вид спорта».	1
26	01.03.2023		Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
27	08.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
28	15.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
29	22.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
30	29.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
31	05.04.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
32	12.04.2023		Мостик.	1
33	19.04.2023		Бег.	1
34	26.04.2023		Прыжок в длину с места.	1
35	03.05.2023		Прыжок в длину с разбега.	1
36	10.05.2023		Метание мешочка на дальность.	1
37	17.05.2023		Метание мешочка на дальность.	1
38	24.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
7. Тема: Итоговое занятие				1

39	31.05.2023		Квест-игра «С физкультурой мы друзья». Промежуточная аттестация: открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39

Группы 2 года обучения базовый уровень (39 ч.) Д/с № 4 Речевая группа 2, Д/ с № 5 Подготовительная группа «Физкультура с увлечением» Петрова М.В.				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1	07.09.2022		Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Вводный контроль: опрос. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				10
2	14.09.2022		Ходьба и бег.	1
3	21.09.2022		Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
4	28.09.2022		Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
5	05.10.2022		Движения в прыжках.	1
6	12.10.2022		Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
7	19.10.2022		Упражнения в метании.	1
8	26.10.2022		Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
9	02.11.2022		Упражнения в равновесии. Текущий контроль: практические задания.	1
10	09.11.2022		Ползание и лазание.	1
11	16.11.2022		Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				8
12	23.11.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
13	30.11.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
14	07.12.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
15	14.12.2022		Комплекс упражнений № 2. Инструктаж по Т.Б.	1
16	21.12.2022		Промежуточная аттестация: самостоятельный показ комплекса.	1
17	28.12.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
18	04.01.2023		Комплекс упражнений № 2.	1
19	11.01.2023		Комплекс упражнений № 2.	1
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				3
20	18.01.2023		«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
21	25.01.2023		«Лиса и колобок».	1
22	01.02.2023		«Снайперы», «Снежки».	1
5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				16
23	08.02.2023		Беседа «Аэробика вид спорта».	1
24	15.02.2023		Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
25	22.02.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
26	01.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
27	08.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1

28	15.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
29	22.03.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
30	29.03.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
31	05.04.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
32	12.04.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
33	19.04.2023		Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
34	26.04.2023		Прыжок в высоту с разбега.	1
35	03.05.2023		Метание мешочка на дальность.	1
36	10.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
37	17.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
38	24.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
39	31.05.2023		Квест-игра «С физкультурой мы друзья». Промежуточная аттестация: открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39

Группы 2 года обучения базовый уровень (39 ч.) Д/с № 4 Подготовительная группа 2, Д/с № 5 Подготовительная речевая группа «Физкультура с увлечением» Петрова М.В.				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол- во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1	02.09.2022		Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Вводный контроль: опрос. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				10
2	09.09.2022		Ходьба и бег.	1
3	16.09.2022		Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
4	23.09.2022		Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
5	30.09.2022		Движения в прыжках.	1
6	07.10.2022		Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
7	14.10.2022		Упражнения в метании.	1
8	21.10.2022		Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
9	28.10.2022		Упражнения в равновесии. Текущий контроль: практические задания.	1
10	04.11.2022		Ползание и лазание.	1
11	11.11.2022		Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				8
12	18.11.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
13	25.11.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
14	02.12.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
15	09.12.2022		Комплекс упражнений № 2. Инструктаж по Т.Б.	1
16	16.12.2022		Промежуточная аттестация: самостоятельный показ комплекса.	1
17	23.12.2022		Комплекс упражнений № 2.	1
18	30.12.2022		Комплекс упражнений № 2.	1

Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
19	06.01.2023		Комплекс упражнений № 2.	1
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				3
20	13.01.2023		«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
21	20.01.2023		«Лиса и колобок».	1
22	27.01.2023		«Снайперы», «Снежки».	1
5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				16
23	03.02.2023		Беседа «Аэробика вид спорта».	1
24	10.02.2023		Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
25	17.02.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
26	24.02.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
27	03.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
28	10.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
29	17.03.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
30	24.03.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
31	31.03.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
32	07.04.2023		Мостик, кувырок вперёд.	1
33	14.04.2023		Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
34	21.04.2023		Прыжок в высоту с разбега.	1
35	28.04.2023		Метание мешочка на дальность.	1
36	05.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
37	12.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
38	19.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
39	26.05.2023		Квест-игра «С физкультурой мы друзья». Промежуточная аттестация: открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39

Группы 1 года обучения стартовый уровень (39 ч.) Д/с № 5 Старшая группа «Физкультура с увлечением» Петрова М.В.				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1	02.09.2022		Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Вводный контроль: опрос. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				10
2	09.09.2022		Ходьба и бег.	1
3	16.09.2022		Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова».	1
4	23.09.2022		«Пустое место», «Зайцы и волк».	1
5	30.09.2022		Движения в прыжках.	1
6	07.10.2022		Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».	1
7	14.10.2022		Упражнения в метании.	1
8	21.10.2022		Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	1
9	28.10.2022		Упражнения в равновесии. Текущий контроль: практические задания.	1

10	04.11.2022		Ползание и лазание.	1
11	11.11.2022		Лазание по гимнастической стенке.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				8
12	18.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
13	25.11.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
14	02.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
15	09.12.2022		Комплекс упражнений № 1. Инструктаж по Т.Б.	1
16	16.12.2022		Промежуточная аттестация: самостоятельный показ комплекса.	1
17	23.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
18	30.12.2022		Комплекс упражнений № 1.	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
19	06.01.2023		Комплекс упражнений № 1.	1
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				5
20	13.01.2023		«Пилоты», «Совушка-сова».	1
21	20.01.2023		«Пустое место», «Зайцы и волк».	1
22	27.01.2023		«Удочка», «Зайцы и волк».	1
23	03.02.2023		«Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	1
24	10.02.2023		«Снежики».	1
5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				14
25	17.02.2023		Беседа «Аэробика вид спорта».	1
26	24.02.2023		Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
27	03.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
28	10.03.2023		«Носочек», «марш», подъём колена.	1
29	17.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
30	24.03.2023		Приставной шаг, скрестный шаг.	1
31	31.03.2023		Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
32	07.04.2023		Мостик.	1
33	14.04.2023		Бег.	1
34	21.04.2023		Прыжок в длину с места.	1
35	28.04.2023		Прыжок в длину с разбега.	1
36	05.05.2023		Метание мешочка на дальность.	1
37	12.05.2023		Метание мешочка на дальность.	1
38	19.05.2023		Метание набивного мяча на дальность.	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
39	26.05.2023		Квест-игра «С физкультурой мы друзья». Промежуточная аттестация: открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39

Петрова М.В. группа № 1, группа № 2 (стартовый уровень 1- 2 год обучения) «Спортивная аэробика» (30 мин., 45 мин, понедельник, вторник, четверг)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1	01.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос, предварительный осмотр.	2

			Общеукрепляющие упражнения.	
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				70
2	05.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3	06.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
4	08.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
5	12.06.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
6	13.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
7	15.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
8	19.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
9	20.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
10	22.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
11	26.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
12	27.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
13	29.09.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
14	03.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
15	04.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
16	06.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
17	10.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
18	11.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
19	13.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
20	17.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
21	18.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
22	20.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
23	24.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
24	25.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
25	27.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
26	31.10.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
27	01.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
28	03.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
29	07.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
30	08.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
31	10.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
32	14.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
33	15.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
34	17.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
35	21.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
36	22.11.2022		Общеразвивающие упражнения.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				92
37	24.11.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38	28.11.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39	29.11.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40	01.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41	05.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42	06.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43	08.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44	12.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45	13.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46	15.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47	19.12.2022		Упражнения для развития специальных качеств.	2
Промежуточная аттестация контрольные				

			упражнения.	
48	20.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49	22.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50	26.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств. Инструктаж по Т.Б.	2
51	27.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
52	29.12.2022		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
53	02.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
54	03.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
55	05.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
56	09.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
57	10.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58	12.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59	16.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60	17.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
61	19.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62	23.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63	24.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
64	26.01.2023		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
65	30.01.2023		Элементы хореографии.	2
66	31.01.2023		Элементы хореографии.	2
67	02.02.2023		Элементы хореографии.	2
68	06.02.2023		Элементы хореографии.	2
69	07.02.2023		Элементы хореографии.	2
70	09.02.2023		Элементы хореографии.	2
71	13.02.2023		Элементы хореографии.	2
72	14.02.2023		Элементы хореографии.	2
73	16.02.2023		Элементы хореографии.	2
74	20.02.2023		Элементы хореографии.	2
75	21.02.2023		Элементы хореографии.	2
76	23.02.2023		Элементы хореографии.	2
77	27.02.2023		Элементы хореографии.	2
78	28.02.2023		Элементы хореографии.	2
79	02.03.2023		Элементы хореографии.	2
80	06.03.2023		Элементы хореографии.	2
81	07.03.2023		Текущий контроль – круговая тренировка.	2
82	09.03.2023		Элементы хореографии.	2
4.Тема: Техническая подготовка				68
83	13.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2
84	14.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2
85	16.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2
86	20.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2

87	21.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2
88	23.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2
89	27.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2
90	28.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2
91	30.03.2023		Базовые шаги аэробики.	2
92	03.04.2023		Базовые шаги аэробики.	2
93	04.04.2023		Базовые шаги аэробики.	2
94	06.04.2023		Базовые шаги аэробики.	2
95	10.04.2023		Базовые шаги аэробики.	2
96	11.04.2023		Базовые шаги аэробики.	2
97	13.04.2023		Элементы сложности.	2
98	17.04.2023		Элементы сложности.	2
99	18.04.2023		Элементы сложности.	2
100	20.04.2023		Элементы сложности.	2
101	24.04.2023		Элементы сложности.	2
102	25.04.2023		Элементы сложности.	2
103	27.04.2023		Элементы сложности.	2
104	01.05.2023		Элементы сложности.	2
105	02.05.2023		Элементы сложности.	2
106	04.05.2023		Элементы сложности.	2
107	08.05.2023		Элементы сложности.	2
108	09.05.2023		Элементы сложности.	2
109	11.05.2023		Композиции.	2
110	15.05.2023		Композиции.	2
111	16.05.2023		Композиции.	2
112	18.05.2023		Композиции.	2
113	22.05.2023		Композиции.	2
114	23.05.2023		Композиции.	2
115	25.05.2023		Композиции.	2
116	29.05.2023		Композиции.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117	30.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся

Вводный контроль 1 -2 год обучения: *опрос (какие вопросы)*

Текущая аттестация: практические задания (какие?)

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Квест-игра «С физкультурой мы друзья» (сценарий)
2. Самостоятельный показ комплекса №1, №2.

Приложение 3

Методические материалы программы

Структура учебного занятия

В первой части занятия предлагаются построение, перестроение, упражнение на внимание, ходьба, бег с различными заданиями. Заканчивается эта часть стретчингом - растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, также может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия - общеразвивающие упражнения под музыку (с предметами и без них), сюда же включён аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Дети с большим удовольствием постигают первые шаги в аэробике и охотно выполняют под музыку ритмичные движения. В эту часть занятия входят и основные виды движений (прыжки, упражнения в равновесии, лазания, ползание, метание, бросание, ловля). Сюда же включены различные эстафеты, проводятся игры большой подвижности и спортивные игры.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности, задание на дом.

Критерии оценки практических самостоятельных показов:

Высокий уровень – точное исполнение движений, комбинаций, упражнений, заданий. Самостоятельное исправление своих ошибок.

Средний уровень – старательное исполнение с рядом технических ошибок и недочётов.

Низкий уровень - старательное исполнение.

Проверочные упражнения стартовый уровень				Дополнительные упражнения базовый уровень
Возраст	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-7 лет
	Прыжок в длину с места (см.) не менее 70см. Бег 20 м на время (сек.) 5,5-6,0 сек. Метание мешочка (150гр.) на дальность (м.) не менее 3,5м. Метание набивного мяча (1 кг.) на дальность из-за головы (м.) не менее 1,3м. Наклон туловища вперёд из положения: стоя согнувшись 0+2.	Бег 30 м на время (сек.) 7,5-8,5 сек. Прыжки в длину с места (см.) не менее 80см. Прыжок в длину с разбега (см.) 35-40см. Метание мешочка (150-200гр.) на дальность (м.) не менее 5м. Метание набивного мяча (1кг.) на дальность из-за головы не менее 200 см. Наклон туловища вперёд из положения: стоя	Бег 30м на время (сек.) 6,5-7,5 сек. Прыжок в длину с места (см.) не менее 110 см. Прыжок в длину с разбега (см.) не менее 170см. Прыжок в высоту с разбега (см.) 50 см. Метание мешочка (200гр.) на дальность 6-9м. Метание набивного мяча (1кг.) на дальность 290-300 см. Наклон туловища вперёд из положения: стоя	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз) не менее 5 раз. Держать «Угол» - пятки на полу (в сек.) из И.П.: сед ноги вместе, упор руками у середины бедра не менее 10 сек.

		согнувшись 0+4	согнувшись 0+4.	
--	--	----------------	-----------------	--

Методические рекомендации

Двигательная активность дошкольников 4-7 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности. Движения ребёнка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка, речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач.

В организации занятий наиболее эффективными оказываются следующие методы и приёмы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалочки), помогающие осмысливанию поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полёт шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);

эмоционально-регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребёнка);

направляющая помощь (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);

организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль - взрослым, причём планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком;

обучающая помощь (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать);

проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований: «Весёлые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

Базовая аэробика

Для простоты обучения занимающихся выделяются семь базовых движений оздоровительной аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (4-7 лет). И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а также и в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (iог) – марш. Loa - шаги, Hi - бег.
2. Step touch - приставной шаг. Выполняется в Loa - (на шагах) или в Hi (беге). Степ тач.
3. Knee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi. Ни-ап.
4. Skip - носочек.
5. Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi.
6. Lunge - выпад назад, в сторону - Lo, Hi. Ланч.
7. Graipe vine - скрестный шаг - Lo, Hi. Скрестный шаг.
8. V - step - ви - степ - Lo. Ви – степ.
9. Kick - мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) - Lo, Hi. Кик.

Возможные ошибки в движениях ногами: переразгибание колена, пятки не касаются пола, спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками: переразгибание в локтевом суставе, разведение рук в сторону более чем на 180 градусов, при подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.

Комплекс упражнений №1, №2