



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 148»
(МБДОУ «Детский сад № 148»)**

Принято на Педагогическом
Совете Учреждения
№ 2 от 04.12.2023г.

Утверждена приказом
№ 2 от 04.12.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Сороконожки»**

Программа рассчитана на детей 4-5 лет
Руководитель: Е.А.Лобанова

г. Нижний Новгород

Структура программы.

1. Пояснительная записка.
2. Организационно-педагогические условия.
 - 2.1. Материально-техническое обеспечение.
3. Текущий контроль и форма аттестации.
4. Учебный план.
5. Календарный учебный график.
6. Рабочая программа.
7. Формы работы с родителями.
8. Оценочные и методические материалы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Сороконожки» (для детей 4-5 лет жизни) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 148» (далее - Программа) имеет социально-педагогическую направленность и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Занятия фитнесом обеспечивают правильное развитие детского организма. В отличие от занятий физкультурой, эта программа направлена именно на поддержание здоровья и физической формы ребенка. В данном случае отсутствует «погоня за результатами», что подчас делает детский спорт более интересным для ребенка.

Программа «Сороконожки» - это комплексы оздоровительных упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, профилактике различных заболеваний.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за

столами, телевизорами, это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влияет на нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, вместо возрастного развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости, гибкости и силы).

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Необходимо обеспечить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит». Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно создаются занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения.

С самого юного возраста необходимо приучать детей к здоровому образу жизни. Программа «Сороконожки» - это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка.

Учитывая, требования современного дополнительного образования данная программа реализует основные цели и задачи дополнительного образования детей:

Цель: способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию его пластичности, силы и гибкости через организацию фитнеса.

Задачи

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие всех внутренних систем организма

- содействие гармоничному физическому развитию

- развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирования в пространстве.

Образовательные:

- освоение основ безопасности при работе на занятиях.

- влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Воспитательные:

- формирование и дальнейшее развитие у детей: коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

- развитие творческой активности, эмоциональной свободы.

- содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщение к самостоятельным занятиям размеченными видами двигательной активности.

2. Организационно-педагогические условия.

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 4-5 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 8 месяцев.

Периодичность проведения занятий 2 раза в неделю.

Форма организации учебно-воспитательной программы – групповая.

Продолжительность занятия 20 минут. Всего 64 занятия .

Количество детей в группе – 8 человек.

Само занятие строится так же, как в лечебной гимнастике, и состоит из 3 разделов: вводного (подготовительного), основного и заключительного. Проходит оно всегда в игровой форме, так как такой вид обучения менее утомительный для детей.

Предполагаемый результат:

- Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, равновесия;
- Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах, на степ-платформах;
- Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.

2.1. Материально – техническое обеспечение.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- Наличие физкультурного зала.
- Специальное оборудование (спортивные коврики, фитбол-мячи, степ-платформы).
- Музыкальная аппаратура, диски.
- Специальная форма для занятия.

3. Текущий контроль и форма аттестации.

Текущий контроль – на каждом занятии проводится оценка качества усвоения изученного на занятии каждого ребенка. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» после каждого занятия:

Характеристика уровней	Обозначения
Не усвоил	Красная клетка
Частично усвоил	Синяя клетка
Усвоил	Зеленая клетка

Формы промежуточной аттестации

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация - это оценка качества освоения образовательной программы "Сороконожки" по итогам завершения каждого модуля:

Модуль 1

Модуль 2

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения.

4. Учебный план.

Месяц	Тема занятия	Часы
октябрь	Комплекс 1	2
	Комплекс 2	2
	Комплекс 3	2
	Комплекс 4	2
Ноябрь	Комплекс 5	2
	Комплекс 6	2
	Комплекс 7	2
	Комплекс 8	2
декабрь	Комплекс 9	2
	Комплекс 10	2
	Комплекс 11	2
	Комплекс 12	2
январь	Комплекс 13	2
	Комплекс 14	2
	Комплекс 15	1,5
	Промежуточная аттестация	0,5

февраль	Комплекс 16	2
	Комплекс 17	2
	Комплекс 18	2
	Комплекс 19	2
	Комплекс 20	2
март	Комплекс 21	2
	Комплекс 22	2
	Комплекс 23	2
	Комплекс 24	2
апрель	Комплекс 25	2
	Комплекс 26	2
	Комплекс 27	2
	Комплекс 28	2
май	Комплекс 29	2
	Комплекс 30	2
	Комплекс 31	1
	Комплекс 32	0.5
	Промежуточная аттестация	0.5
	Итого в год	64

5. Календарный учебный график.

№	Тема	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
МОДУЛЬ 1																																	
1.	Конспект №1	2																															
2.	Конспект №2	2																															
3.	Конспект №3		2																														
4.	Конспект №4			2																													
5.	Конспект №5				2																												
6.	Конспект №6					2																											
7.	Конспект №7						2																										
8.	Конспект №8							2																									
9.	Конспект №9								2																								
10.	Конспект №10									2																							
11.	Конспект №11										2																						
12.	Конспект №12											2																					
13.	Конспект №13												2																				
14.	Конспект №14													2																			
15.	Конспект №15														1.5																		
15.	П/А														0.5																		
МОДУЛЬ 2																																	

[illegible]

6. Рабочая программа

6. Рабочая программа			Литература
№	Тема занятия	Задачи	
МОДУЛЬ 1			
1.	Конспект №1 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Совершенствовать функциональные способности организма. 4. Воспитывать нравственно-волевые черты личности.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.79
2.	Конспект №2 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Совершенствовать функциональные способности организма. 4. Воспитывать нравственно-волевые черты личности. 5. Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.81
3.	Конспект №3 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	1. Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками. 2. Закреплять навык действовать по сигналу. 3. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 4. Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.83
4.	Конспект №4 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	1. Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков. 2. Упражнять в беге «змейкой». 3. Закреплять навык действовать по сигналу. 4. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 5. Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.86
5.	Конспект №5 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	1. Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. 2. Развивать физические качества: равновесие и гибкость. 3. Закреплять навык катания мяча. 4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.89
6.	Конспект №6 Силовая гимнастика с	1. Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для

Атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	2. Учить ориентацию мяча из положения сидя на корточках. 3. Развивать равновесие и гибкость. 4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	детей 3-5 лет. Стр.92
7. Конспект №7 Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	1. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой. 2. Упражнять в равновесии. 3. Упражнять в освоении составных элементов ОВД, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.95
8. Конспект №8 Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	1. Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе. 2. Упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой. 3. Упражнять в освоении составных элементов ОВД, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.98
9. Конспект №9 Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стрейчинг	1. Учить ходьбе по мягкому бревну. 2. Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков. 3. Содействовать развитию всех групп мышц. 4. Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.100
10. Конспект №10 Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стрейчинг	1. Учить ползать на животе. 2. Совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков. 3. Содействовать развитию всех групп мышц. 4. Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.104
11. Конспект №11 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча.	1. Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием. 2. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.107

12.	Конспект №12 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча. Стрейчинг	1. Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя 2. Развивать навык равновесия. 3. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.111
13.	Конспект №13 Аэробика, школа мяча. Стрейчинг	1. Учить ловле мяча после удара его о скамейке. 2. Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.111
14.	Конспект №14 Аэробика, школа мяча. Стрейчинг	1. Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 2. Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.117
15.	Конспект №15 Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча. Стрейчинг	1. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. 2. Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную систему.	1. Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Стр.119
Промежуточная аттестация			
МОДУЛЬ 2			
16.	Конспект №16 Занятие с элементами футбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 2. Тренировать функцию равновесия 3. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр. 55-57, 71-72
17.	Конспект №17 Занятие с элементами футбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 2. Тренировать функцию равновесия 3. Формировать целенаправленную двигательную активность с	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр. 55-57, 71-72

18.	Конспект №18 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	фитболами. 1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитбо- лами. 2. Тренировать функцию равновесия 3. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр. 57-58, 73-74
19.	Конспект №19 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитбо- лами. 2. Тренировать функцию равновесия 3. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр. 57-58, 73-74
20.	Конспект №20 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы, тренировать функцию равновесия 2. Обучать технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр. 59-61, 75-76
21	Конспект №21 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы, тренировать функцию равновесия 2. Обучать технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр. 59-61, 75-76
22	Конспект №22 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы, тренировать функцию равновесия 2. Обучать технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр. 61-63, 78-79
23	Конспект №23 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы, тренировать функцию равновесия 2. Обучать технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр. 61-63, 78-79

24	Конспект №24 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; сохранять правильную осанку, координацию. 3. Развивать интерес к фитнес-гимнастике.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр 64-67, 80-81
25	Конспект №25 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; сохранять правильную осанку, координацию. 3. Развивать интерес к фитнес-гимнастике.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр 64-67, 80-81
26	Конспект №26 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; сохранять правильную осанку, координацию. 3. Развивать интерес к фитнес-гимнастике.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр 68-70, 82-83
27	Конспект №27 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; сохранять правильную осанку, координацию. 3. Развивать интерес к фитнес-гимнастике.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр 68-70, 82-83
28	Конспект №28 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 2. Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с фитболами. 3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр 84-85, 94-99
29	Конспект №29 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами. 2. Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с фитболами. 3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Стр 84-85, 94-99
30	Конспект №30	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-

	Занятие с элементами фитбол-гимнастики	фитболами . 2. Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с фитболами. 3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» .Стр. 86-87, 94-99
31	Конспект №31 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами . 2. Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с фитболами. 3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» .Стр 86-87,94-99
32	Конспект №32 Занятие с элементами фитбол-гимнастики	1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами . 2. Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с фитболами. 3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» .Стр 86-87,94-99
	Промежуточная аттестация		

7. Форма работы с родителями.

Разъяснительная работа на родительском собрании в начале учебного года.

8. Оценочные и методические материалы.

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (январь, май). Ребёнку предлагаются упражнения, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол.

Обозначение	Критерии
Красная клетка	Необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается.
Синяя клетка	Требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко.
Зеленая клетка	Выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 148»

(МБДОУ «Детский сад № 148»)

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершении Модуля 1 дополнительной общеразвивающей программы «Сороконожки»
(для детей 4-5 года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

(ФИО)

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Владеет комбинациями и упражнениями на ступ-платформах	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакций.	Оценка

Дата проведения аттестации _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

(подпись)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 148»

(МБДОУ «Детский сад № 148»)

ПРОТОКОЛ № 2

промежуточной аттестации по завершении Модуля 2 дополнительной общеразвивающей программы «Сороконожки»

(для детей 4-5 года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

(ФИО)

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитболе.	Выполняет динамические упражнения с фитболом	Соблюдает правила игры	Оценка

Дата проведения аттестации _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

(подпись)

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 148»
Е.В. Перевверзева
«04» 10 2013г.

