

Филиал № 1 «Искорка» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №141 г. Пензы «Маленькая страна»

Принята педагогическим Советом
Протокол № 4
« 30 » мая 2023г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
детский сад №141 г. Пензы
«Маленькая страна»
В.С. Сергеева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность: спортивная

«Непоседы»

Возраст учащихся: 3 – 4 года

Срок реализации: 1 год

Составил: инструктор по физической культуре
Прокопенко Т.В.

Пенза, 2023г.

Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Филиал № 1 "Искорка" Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 141 г. Пензы "Маленькая страна"
2.	Адрес учреждения	440000 г. Пенза, пр.Строителей, 36А; тел. 95-73-22; e-mail: detskiy_sad_80@mail.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа "Непоседы"
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	3-4 года
5.	Срок реализации программы	1 год
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	4 группы
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Прокопенко Татьяна Владимировна Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	авторская
	по основной направленности	физкультурно-спортивная
	по уровню освоения	базовый
	по образовательным областям	физическое развитие
	по целевым установкам	всестороннее физическое развитие ребёнка средствами оздоровительной аэробики.
по формам организации содержания	многопрофильная	
15.	Результаты реализации программы	Учащийся осваивает различные виды движений, самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки, самостоятельно готовит и убирает спортивный инвентарь для игр и упражнений, взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности. Будут сформированы такие качества, как трудолюбие, аккуратность, любознательность, активность, коммуникативность.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
- Устав МБДОУ № 141 города Пензы «Маленькая страна»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ № 141 города Пензы «Маленькая страна».

Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

К числу наиболее актуальных проблем в современных условиях развития общества относится проблема здоровья детей, так как достичь необходимого уровня интеллектуально - познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, повышает функциональные возможности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Оздоровительная аэробика в ненавязчивой форме способствует формированию у детей желания и потребности жить в мире движений и наслаждаться красотой движений. В процессе занятий оздоровительной аэробикой дети учатся получать удовольствие от занятий; учатся прикладывать волевые усилия и получать удовлетворение от достигнутых результатов.

Систематические занятия оздоровительной аэробикой позволяют сформировать координацию движений, развивать у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко управлять им в движении. Современные музыкальные ритмы, сопровождающие комплексы оздоровительной аэробики способствуют созданию атмосферы эмоционального комфорта, эмоциональной отзывчивости, раскрепощённости, самостоятельности и творческой активности.

Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих программ этой области заключаются в том, что в ней используется комбинация методик оздоровительной аэробики. Практические занятия по программе связаны с использованием комплексов базовой аэробики, в сочетании с такими оздоровительными технологиями.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно - воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнения, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально – ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников.

У детей повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям.

Адресат программы:

Образовательная программа «Непоседы» рассчитана на детей в возрасте от 3 лет до 4 лет.

Краткая характеристика возрастных и психофизиологических особенностей детей младшего дошкольного возраста

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы, сохраняется высокая потребность в движении. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации. У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством часов 72.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 учебному часу (1 учебный час – 15-20 мин);

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Стартовый (*1 год обучения*)

Практическое знакомство с комплексами базовой аэробики, танцевальной аэробики (музыкально – ритмические композиции), силовой аэробики, в сочетании с такими оздоровительными технологиями, как дыхательная и пальчиковая гимнастики, релаксационные упражнения, коммуникативные игры, подвижные игры, игровой самомассаж и массаж в парах, беседы о здоровье, звероаэробика (имитирует движения животных).

Основные направления оздоровительной аэробики, используемые в работе с детьми младшего дошкольного возраста:

- **классическая (базовая) аэробика** – интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, ног, туловища.

- **танцевальная аэробика** – представлены образно – танцевальные композиции на основе базовых шагов, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи. Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики.

- **игровой самомассаж, массаж в парах** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык

собственного оздоровления. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивное ценностное отношение к собственному телу.

- **дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

- подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

- **релаксационная гимнастика** – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

- **коммуникативные игры** – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

- **беседы о здоровье** – это беседы, посвященные здоровому образу жизни.

Физическая нагрузка соответствует возрасту, полу, уровню физического развития ребёнка; в занятие включены элементы закаливания.

Формы работы:

- беседы с детьми;

- тренировочные занятия (групповые);

- программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Методы обучения.

В зависимости от поставленных задач работа основывается на сочетании следующих методов:

Словесные методы: беседа, вопрос, образное слово (стихи, загадки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядные методы: показ, демонстрация. Плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

Практический метод. Играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Метод развития силы - метод повторных усилий, развития динамической силы.

Методы развития быстроты движений – игровой метод.

Цель программы:

- создание условий для всестороннего физического развития ребёнка средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

- развивать у детей такие физические качества, как координацию движений, чувство равновесия, гибкость, выносливость;
- научить детей правильному выполнению движения с целью формирования навыка правильной осанки и укрепления всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия;
- научить детей пользоваться стандартным и нестандартным физкультурным оборудованием, создавая условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и повышать интерес к занятиям физической культурой.

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения

Ребенок:

- осваивает различные виды движений (строевые, общеразвивающие, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки и профилактики плоскостопия), способствующих оздоровлению детского организма;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции, развито чувство равновесия;
- узнаёт названия предметов, снарядов и правила пользования ими, усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- владеет комбинациями и упражнениями с использованием спортивного инвентаря (гантели, мяч, султанчики, кольца и др.)
- умеет самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- проявляет творческую инициативу, креативность в танцевальных, ритмических движениях.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

- Теория.
 - Учащийся будет знать названия спортивного инвентаря (стандартного и нестандартного), пространственную терминологию, название игровых упражнений и правила игр разной подвижности, в том числе музыкальных.
- Практика.
 - Учащийся будет уметь пользоваться спортивным инвентарём (убирать, приготавливать для игр), выполнять движение в заданном направлении и темпе, строиться в колонну, круг, шеренгу, врассыпную, выполнять комбинации ОРУ с предметами и без (в том числе под музыку), дыхательные упражнения, игровой самомассаж, массаж в парах.

Метапредметные:

- Регулятивные.
 - Учащийся будет уметь самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки, самостоятельно готовить и убирать спортивный инвентарь для игр и упражнений.
- Коммуникативные.

- Учащийся будет уметь взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместной деятельности.

Личностные. Будут сформированы такие качества, как трудолюбие, аккуратность, любознательность, активность, коммуникативность.

1 год обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Развитие движений. Аэробика, стретчинг	24	-	24	Контрольно – проверочное занятие
2.	Развитие движений. Силовая гимнастика с мячом, стретчинг, аэробика	24	-	24	Контрольно – проверочное занятие
3.	Развитие движений. Упражнения, формирующие правильную осанку.	16	-	16	Контрольно – проверочное занятие
4.	Развитие движений. Здоровый образ жизни.	8	-	8	Контрольно – проверочное занятие
1. Всего:		72		72	

Содержание

Раздел I. Развитие движений. Аэробика, стретчинг

Тема I. «Путешествие в страну Непосед»

Задачи:

- познакомить детей с правилами поведения в физкультурном зале;
- совершенствовать двигательные умения и навыки.

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте»
2. Разминка «Мы в автобусе сидим».
3. Музыкально-ритмическая композиция «Про варенье»
4. Подвижная игра «Колобок».
5. Комплекс упражнений с массажным мячом «Ёжик».

Тема II. «В гостях у Маши и Миши»

Задачи:

- развитие внимания, чувства ритма, координации движений;
- совершенствование двигательных навыков.

Содержание занятия.

Игровое упражнение «Здравствуйте»

2. Разминка «По лесным тропинкам».
3. Музыкально-ритмическая композиция «Про варенье»
4. Подвижная игра «Лягушки».

5. Игровой стретчинг «Деревце».

Тема III. «Паровозик из Чагинктона»

Задачи:

- развивать умение сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упр. на степ – платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.

Содержание занятия.

Игровое упражнение «Здравствуйте»

2. Разминка «Путешествие на паровозике из Чагинктона».

3. «Зарядка для малышей» - зверобатика.

4. Степ – аэробика. Комплекс № 1.

5. Дыхательное упражнение «Ветер».

4. Подвижная игра «Колобок».

5. Игровой стретчинг «Колобок».

Тема IV. «Маленькие гномики»

Задачи:

- развивать умение согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- совершенствовать навык правильной осанки при выполнении упражнений на степ – платформе.

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».

2. Разминка «Путешествие на паровозике из Чагинктона».

4. Игровое упражнение «Горошины цветные».

3. Музыкально – ритмическая композиция «Про варенье».

4. Степ – аэробика. Комплекс № 2.

5. Акробатика. Комплекс 1.

4. Подвижная игра «Где петушок?».

5. Игровой стретчинг «Змея».

Тема V. «Осенняя карусель»

Задачи: - формировать умения и навыки правильного выполнения движений;

- упражнять детей в умении управлять своим телом при выполнении упражнений.

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».

2. Разминка «Путешествие на паровозике из Чагинктона».

3. Музыкально – ритмическая композиция «Листики осенние».

4. Степ – аэробика. Комплекс № 3.

5. Дыхательное упражнение «Ветер».

4. Подвижная игра «Где петушок?».

5. Игровой стретчинг «Деревце», «Колобок», «Змея», «Вафелька».

6. Комплекс с массажным мячом «Колючий ёжик».

Тема VI. «В гостях у лесных жителей»

Задачи: - упражнять в освоении подражательных движений;

- формировать навыки сохранения правильной осанки

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «По лесным тропинкам» с элементами зверобатики: медведь, заяц, бабочка.
3. Музыкально – ритмическая композиция «Все вокруг стараются, спортом занимаются».
4. Степ – аэробика. Комплекс № 4.
4. Подвижная игра «Найди свой домик».
5. Игровой стретчинг «Деревце», «Змея», «Вафелька», «Черепашка»
6. «Тропинка здоровья». Ходьба по корригирующим дорожкам.

Контроль.

Проверяем правильность выполнения разученных упражнений игрового стретчинга, элементов зверобатики, дыхательные упражнения, музыкально – ритмических композиций, знание правил подвижных игр.

Раздел II. Развитие движений. Силовая гимнастика с мячом, стретчинг, аэробика.

Тема I. «Путешествие в страну Смешариков»

Задачи: - развивать силу основных мышечных групп;
- способствовать распределению и укреплению мышц и связок

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «Паровоз Букашка»
3. Музыкально – ритмическая композиция «Часики».
4. Степ – аэробика. «Кузнечик». Повторение разученных упражнений в комплексе.
4. Подвижная игра «Прятки» (с мячом)
5. Массаж кистей «Маленькая Мышка».

Тема II. «Птички - невелички»

Задачи: - развивать умение детей выполнять подражательные движения;
- прививать интерес к занятиям физической культурой.

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «Паровоз Букашка»
3. Музыкально – ритмическая композиция «Домовёнок Кузя».
4. Степ – аэробика. «Кузнечик». Повторение разученных упражнений в комплексе.
5. Подвижная игра «Заяц и капуста» (с мячом)
6. Логоритмическая игра «Расскажу про кошку»

Тема III. «Наш весёлый хоровод»

Задачи: - отработать навык ползания на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;
- формировать навык правильной осанки.

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «Вместе весело шагать»
3. Музыкально – ритмическая композиция «Домовёнок Кузя».
4. Музыкально-ритмическое упражнение «Туки-туки-тук».
5. Подвижная игра «Заяц и капуста» (с мячом)
6. Тропинка здоровья.

Тема IV. «А на улице Мороз»

Задачи: - отработать правильное исходное положение во время бросания мяча;

- формировать навык правильной осанки.

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «За снеговиком шагом – марш!»
3. Музыкально – ритмическая композиция «Домовёнок Кузя».
4. Зверобатика «Прогулка по зимнему лесу»
5. Музыкально – подвижная игра «А на улице Мороз».
6. Массаж кистей «Разотру ладошки сильно».

Тема V. «В гостях у мяча»

Задачи:- развивать ловкость в упражнениях с мячом;

- развивать чувство ритма при выполнении музыкально-ритмичных движений;

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «Мой весёлый звонкий мяч».
3. Музыкально – ритмическая композиция «Домовёнок Кузя».
4. Силовая гимнастика с мячом.
5. Подвижная игра «Колобок».
6. Комплекс массажа с колючим мячом «Волшебные иголки».

Тема VI. «Кто-кто в теремочке живет»

Задачи:- способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия;

- развивать гибкость и пластичность.

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «Отправляемся в полёт».
3. Музыкально – ритмическая композиция «Бабка Ёжка».
4. Зверобатика «Теремок».
5. Подвижная игра «Вышла мышка как-то раз».
6. Пальчиковая гимнастика «Мы кружок нарисовали»

Контроль.

Проверяем разученные упражнения степ - аэробики в комплексе, правильность выполнения основных движений с мячом (прокатывание, подбрасывание, ловля, исходное положение), усвоение новых элементов зверобатики, музыкально – ритмических композиций с мячом, знание правил подвижных игр и умение их организовать.

Раздел III. Развитие движений. Силовая гимнастика с мячом, стретчинг, аэробика.

Тема I. «Волшебная страна»

Задачи:- совершенствовать овладение техникой работы с мячом;

- развивать гибкость при выполнении упражнений игрового стретчинга.

Содержание занятия.

1. Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Игровое упражнение «Поезд».
3. Музыкально – ритмическая композиция «Бабка - Ёжка».
4. Силовая гимнастика с мячом.
5. Музыкальная игра «Кыш, муха, кыш».
6. «Тропинка здоровья».

Тема II. «Разноцветная игра»

Задачи:- развивать физические качества: силу, гибкость;

- формировать потребность в движении.

Содержание занятия.

- 1.Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Игровое упражнение «Все спортом занимаются».
3. Музыкально – ритмическая композиция «Если дети утром умываются».
4. Степ - аэробика «Весенняя капель».
5. Музыкально-подвижная игра «Пингвины Пик и Пок»
5. Пластические этюды под чтение стихов «Вышли мыши как-то раз».
6. Дыхательная гимнастика «Накачаем шины».

Тема III. «Магазин игрушек»

Задачи:- обобщить полученные знания и умения детей;

- прививать интерес к занятиям физической культурой.

Содержание занятия.

- 1.Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Игровое упражнение «Весёлый экспресс».
3. Музыкально – ритмическая композиция «Барбарики».
4. Пальчиковая гимнастика «Фигуры»
5. Креативная гимнастика «Море волнуется».
6. Упражнение на расслабление «Я на солнышке лежу».

Тема IV. «Мы в автобусе сидим...»

Задачи:- развивать внимание, быстроту реакции по сигналу, умение действовать по сигналу;

- способствовать профилактике плоскостопия.

Содержание занятия.

«Паровоз – наш лучший друг» (закрепление разученных комплексов, конспект).

Контроль.

Проверить разученные комплексы музыкально – ритмической гимнастики (с предметами и без предметов), правильность выполнения дыхательных упражнений, знание правил подвижных игр и умение их организовать.

Раздел IV. Развитие движений. Здоровый образ жизни.

Тема I. «В гости к солнышку»

Задачи:- развивать чувство ритма, мелкую моторику;

- совершенствование двигательных навыков, координации движений.

Содержание занятия.

- 1.Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Игровое упражнение «Весёлый экспресс».
3. Музыкально – ритмическая композиция «Шалунишки» (с султанчиками).
4. Пальчиковая гимнастика «Мы кружок нарисовали»
6. Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку».
5. Силовая гимнастика с мячом: «Бычок», «Самолёт».
6. Музыкальная игра «Цапля и лягушки».
7. Упражнение на расслабление «Я на солнышке лежу»

Тема II. «Дружные ребята»

Задачи:- развитие умения различать динамику звука, совершенствовать двигательные навыки.

Содержание занятия.

- 1.Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «Вместе весело шагать».
3. Музыкально – ритмическая композиция «Шалунишки» (с султанчиками).
4. Профилактика плоскостопия «Комплекс Обезьянки».
6. Дыхательная гимнастика «Поехали!».
5. Силовая гимнастика с мячом: «Бычок», «Самолёт», «Подъёмный кран»
6. Музыкальная игра «Прыгнем повыше, хлопнем в ладоши...».
7. Упражнение на расслабление «Я на солнышке лежу».

Тема III. «Солнечные зайчики»

Задачи:- упражнять в освоении составных элементов движений;

- развивать силу основных мышечных групп;

- способствовать распределению и укреплению мышц и связок

Содержание занятия.

- 1.Игровое упражнение «Здравствуйте».
2. Разминка «По дороге с облаками».
3. Музыкально – ритмическая композиция «Шалунишки» (с султанчиками).
4. Профилактика плоскостопия «Тропинка здоровья».
5. Игровой стретчинг «Морское приключение»
6. Музыкальная игра «Где петушок?».
7. Упражнение на расслабление «Я на солнышке лежу».

Тема IV.«Непоседы приглашают в гости»

Задачи:- обобщить полученные знания детей.

Содержание занятия.

Итоговое занятия с родителями.

Контроль.

Проверить разученные комплексы музыкально – ритмической гимнастики (с предметами и без предметов), правильность выполнения дыхательных упражнений, упражнения с мячом, умение детей выполнять упражнения на расслабление.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	72	2 занятия по 1 часу

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, итоговое занятие.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10-бальная шкала (низкий уровень: 1–3 балла, средний уровень: 4–7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входящая (предварительная) аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация на 15–16 недели и на 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы.

Контрольно- измерительные материалы

1. Критерии оценки

1 год обучения

Критерии оценки реализации программы

		Наименование критерия
Предметные	Теория	знает названия предметов, снарядов и правила пользования ими
		знает физкультурную и пространственную терминологию
		знает название игровых упражнений и правила игр разной подвижности, в том числе музыкальных
	Практика	выполняет основные виды движений (без предметов, с предметом)
		выполняет движение в заданном направлении и темпе, умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, в рассыпную
		владеет комбинациями и упражнениями с использованием спортивного инвентаря (гантели, мяч, султанчики, кольца и др.)
		владеет основными приёмами самомассажа
сформирован навыка выполнения игровых упражнений		
Метапредметные	умеет самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки	
	самостоятельно убирает спортивный инвентарь	
Личностные	инициативен и проявляет интерес к занятиям физической культурой	
	Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместной деятельности	

2. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практически умениями и навыками, практически выполняет работы самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познаватель	Самостоятельность в	Наблюдение	Учащийся испытывает	Учащийся выполняет	Учащийся выполняет

ные умения	решении познавательных задач		серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	работу с помощью педагога	работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил,	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

	ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению		но не использует на практике	ы	
--	--	--	------------------------------	---	--

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Учебная аудитория (групповые занятия)	1
2	Массажные коврики	1 комплект
3	Массажные кочки	1 комплект
4	Корректирующая дорожка	1
5	Инвентарь для подлезания	1 комплект
6	Массажные мячи	1 комплект
7	Массажные гранаты	1 комплект
8	Простейшие тренажеры	1 комплект
9	Мячи резиновые (разных диаметров)	1 комплект
10	Гантели детские	20 комплектов
11	Султанчики	20 комплектов
12	Ведёрки (нетрадиционное оборудование)	15 шт.

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет - ресурсы.

№	Название	Количество
1	Флэш-накопитель(USB)	2шт.
2	Магнитофон	1 шт.

Методические ресурсы:

№	Название	
1	Учебные пособия	- Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», «Игровой стретчинг»; - Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Оздоровительно – развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе»; - А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина «Фитнес для дошкольников»
2	Медиатека	Картотека музыкальных игр, аудиозаписи
3	Электронные образовательные	http://ddut-penza.ru/forteachers/

	ресурсы	
4	Методические материалы	Комплекты дидактических материалов «Нетрадиционное физкультурное оборудование в работе с детьми младшего дошкольного возраста», авторские разработки комплексов музыкально-ритмической гимнастики, конспекты занятий и мастер-классов, сценарии совместных с родителями мероприятий, картотека музыкальных игр
5	Дидактические материалы	Наглядное пособие «Весёлая физкультура»

Кадровые ресурсы: педагогдополнительного образования.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы

Возможна реализации программы в дистанционном формате. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы...

Воспитывающая деятельность

Приоритетной задачей во сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Непоседы» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Непоседы».

Список литературы:

Литература для педагогов:

1. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
2. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
3. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДООУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
4. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников., – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.,- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика (методическое пособие), - Издательство «Познание», 2001г.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников., М. ГНОМ и Д, 2003г. – 120 с.
8. Фомина Н.А. Методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС», Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Литература для учащихся и родителей:

1. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
2. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей.:С.- П. 2007.