Комитет образования города Курска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОБЕРЕГ»

«ПРИНЯТА»
решением педагогического совета
Протокол № 1
От «11» января 2021г.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директора МБУ ДО «Центр «Оберег»
№ 6 от « 12 » января 2021г.
Директор МБУ ДО «Центр «Оберег»
_____ Л.В.Усенко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Smart - экстрим» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Панюкова Оксана Григорьевна,
педагог дополнительного образования

Курск-2021

Пояснительная записка

Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Сохранение, укрепление физического, психического здоровья детей – дело не только семьи, но и педагогов.

По исследованиям Института возрастной физиологии большинство детей дошкольного и младшего школьного возраста имеют отклонения в физиологическом и психическом здоровье, страдает теми или иными невротическими синдромами, имеют хронические заболевания, нарушения осанки. Основной причиной таких нарушений исследователи называют недостаточность двигательной активности детей, что приводит к ослаблению мышц позвоночника и тела в целом.

Детский фитнес и развитие общей физической подготовки – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Упражнения выполненные с музыкальным сопровождением формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса и развитие общей физической подготовки является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

-формирование и развитие физических способностей обучающихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии;

-развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к физической культуре.

-укрепление здоровья у обучающихся;

Актуальность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника и детей младшего школьного возраста зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей посредством занятий фитнесом и общей физической подготовкой для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей. В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Воспитание гармонично развитой личности, ведущей здоровый образ жизни и умеющей сохранять хорошую физическую форму.

Задачи:

I. В сфере предметных компетенций (образовательные):

- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами общей физической подготовки, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых упражнений и танцевальных элементов.
- технику безопасности при выполнении физических упражнений с предметами и без предметов;
- технику безопасности при выполнении разминки;
- понятия: разминка, основная часть занятия, заключительная часть занятия;
- знать технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- знать технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- знать упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- знать применять правила проведения подвижных игр и игр малой подвижности.

II. В сфере метапредметных компетенций:

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

III . В сфере личностных компетенций:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.

- совершенствовать чувство темпа, ритма;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

Адресат программы

Программа рассчитана для детей дошкольного и младшего школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

Прием в объединение основан на желании ребенка заниматься данным видом деятельности, и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей ребенка.

Группы формируются по возрасту детей. Группы 5 лет; 6-7лет; 8-10 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы занятий

Занятие — основная очная форма обучения с возможностью использования дистанционных технологий. Проводится в отдельном кабинете, подготовленном и оснащенном всем необходимым спортивным оборудованием. Продолжительность занятия 25-30 минут, для детей 8-10 лет 45 минут.

Состав объединения

Набор детей в группы по программе «Smart - экстрим» свободный. Зачисляются в объединение дети, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск от врача к занятиям.

В объединении формируются группы, составленные по возрастному принципу (дети 5лет , 6-7 лет, 8-10 лет). Состав группы постоянный.

Режим занятий

Программа «Smart - экстрим» имеет следующую временную структуру: 1 занятие в день, 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 25 минут для детей 5-6 лет, 30 минут для детей 6-7 лет; 8-10 лет- 45 мин. Программа рассчитана на 36 недель. Общее количество занятий в год – 108ч.

Учебный план
(108 часов)

№ п/п	Название	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	**«Умный экстрим»**	**108**	**16**	**92**	Входной тест,

					промежуточная диагностика, итоговая работа
	Всего:	**108**	**16**	**92**	

1 год обучения (108часов)

№ п/п	Название	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I	**Диагностика.**	**3**	**-**	**3**	Практическое задание
II	**Детский фитнес**	**44**	**7**	**37**	
	Танцевальная гимнастика	12	2	10	предварительный, текущий контроль
	Игровой стрейчинг	12	2	10	предварительный, текущий контроль
	Ритмические упражнения с предметами	12	2	10	предварительный, текущий контроль
	Музыкальные подвижные игры	8	1	7	предварительный, текущий контроль
III	**Оздоровительная гимнастика**	**19**	**4**	**15**	предварительный, текущий контроль
	Гимнастика с элементами ЛФК	15	2	13	предварительный, текущий контроль
	Дыхательная гимнастика	2	1	1	предварительный, текущий контроль
	Игровой самомассаж	2	1	1	предварительный, текущий контроль
IV	**ОФП**	**42**	**4**	**38**	предварительный, текущий контроль
	Основные виды движений	12	1	11	предварительный, текущий контроль
	Общеразвивающие упражнения	14	1	13	предварительный, текущий контроль
	Упражнения специальной направленности.	10	1	9	предварительный, текущий контроль
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	6	1	5	предварительный, текущий контроль
	ВСЕГО	**108**	**15**	**93**	

Содержание учебного плана

1.Диагностика.

Практика. Входной, промежуточный и итоговый тест для определения первичных знаний и умений предмету.

Раздел II. Детский фитнес.

Теория. История возникновения фитнеса. Что включает в себя фитнес. Техника выполнения танцевальных упражнений с предметами и без предметов. Правила техники безопасности при выполнении разминки,

выполнения стрейчинга. Понятие правильное дыхание. Как восстановить дыхание. Правила проведения подвижных музыкальных игр. Что такое пульс. Как измерить пульс.

Практика. **Танцевальная гимнастика** включает в себя сочетание классической хореографии, танца, элементов художественной гимнастики, динамического выполнения поз йоги, пилатеса.

Игровой стрейчинг включает упражнения направленные на подвижность и укрепление суставов, сюжетно-ролевые игры «Подражание животным», под музыкальное сопровождение из отрывков народной и классической музыки. Ритмическая гимнастика: комплексы упражнений с предметами и без предметов в музыкальном сопровождении, упражнения в парах. **Музыкально-ритмические упражнения в разминке по кругу:** «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

Музыкальные подвижные игры: Игры в кругу, «Ракеты», «Самолеты», «День – ночь», «Автомобили», «Пустое место», «Совушка», «Поезд. Музыкальные игры малой подвижности. «Большие и маленькие», «Карусель», «Пузырь»

Раздел III. Оздоровительная гимнастика

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений. Значение физической культуры для здоровья человека. Влияние физических упражнений на сохранение и укрепление здоровья. Понятие правильная осанка. Гигиена человека. Личная гигиена.

Практика. Оздоровительная гимнастика включает: ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмичную музыку, преимущественно поточным методом.

Лечебная гимнастика – строевые упражнения, разновидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), упражнения на гимнастическом стенке, скамейке, со скамейкой, на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезание).

Игровой самомассаж: Самомассаж лица, шеи, частей тела. Упражнения с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Использование аппликаторы «Ляпко», Кузнецова, массажеры Су Джок. В

качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Методика Стрельниковой, метод Бутейко, элементы дыхательной гимнастики йога, освоение техники дыхания во время выполнения физических упражнений.

Раздел IV.Общая физическая подготовка

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений. Части тела человека. Закаливание организма. Режим дня. Влияние физических упражнений на сохранение и укрепление здоровья.

Практика. Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие.

Строевые упражнения. Построение (в шеренгу, в колонну, в круг), перестроение на месте. Перемена направления движения (по диагонали, по кругу, змейкой, по спирали). Размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Футбол («сбей булаву», «во встречных колоннах»). Отбей мяч («поединок», «Салки», «пустое место», «сбей кеглю», «гонка мячей», «у кого больше мячей»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад, «Брось — догони» (через сетку), «Горячий мяч», «Встань прямо», «Встань как я», «Держи голову прямо», «Держи плечи прямо».

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Страус», «Гибкий носок», «По следам», «Холодно — горячо», «Не намочи ног», «Чьи ноги сильнее».

Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы «Smart - экстрим» предполагается обеспечение условий для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Познавательные УУД*:** различать виды физических упражнений; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке; определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Регулятивные УУД: следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; понимать цель выполняемых действий;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Коммуникативные УУД: овладение определенными вербальными и невербальными средствами общения; эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества с взрослыми и сверстниками; ориентация на партнера по общению; умение слушать собеседника; задавать вопросы.

***Личностные УУД*:** самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

По окончании обучения учащиеся

будут знать:

- технику безопасности при выполнении физических упражнений с предметами и без предметов;

-технику безопасности при выполнении разминки;

-понятия: разминка, основная часть занятия, заключительная часть занятия;

- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

-о технике выполнения общеразвивающих упражнений;

- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;

- Правила проведения подвижных игр и игр малой подвижности.

будут уметь:

-умеет слушать музыку;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовки

- выполнять упражнения с предметами и без предметов;

- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики;

- выполнять коррекционные упражнения при нарушении осанки и при коррекции плоскостопия;

- выполнять упражнения под музыкальное сопровождение;

будут развиты (сформированы):

-физические способности: скорость, координация, сила, выносливость, гибкость;

- чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

- психические процессы, задействованные во время занятий;

- восприятие (целостность и структурность образа)

- внимание (концентрация и устойчивость);

- память (зрительная и кинематическая);

- мышление (пространственное и креативное).

Условия реализации программы

Материально-технические

Для реализации данной программы необходимо следующее обеспечение:

- просторное светлое помещение;
- напольное покрытие «резиновая крошка»;
- окна и освещение с защитными решетками;
- комплект музыкального оборудования для фитнеса;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;

- мостик гимнастический подпружиненный;
- бревно гимнастическое напольное;
- перекладина гимнастическая;
- консоль для канатов и шестов;
- канат для лазанья;
- шест для лазанья;
- перекладина навесная универсальная;
- брусья навесные;
- доска наклонная навесная;
- тренажер навесной для пресса;
- тренажер навесной для спины;
- комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом);
- стенка гимнастическая;
- ноутбук;

Кадровые

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Методические

Форма организации образовательного процесса- групповая.

Формы организации занятия:

-занятие - игра;

-занятие - соревнование;

-занятие - круговая тренировка;

-занятие - спортивное развлечение;

-тренировочное занятие;

-занятие - путешествие.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1 часть. Разминка. Применяется для подготовки организма к нагрузке.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы.

Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма.

В учебном процессе используются следующие *дидактические материалы:* наглядные пособия по анатомии человека, гигиене человека, стенды с упражнениями для различных групп мышц.

Общими принципами педагогической деятельности являются:

- постепенный переход от обучения простым приемам к усложненным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;
- формирования личного опыта.

При реализации программы используется обучение в сотрудничестве, личностно ориентированное обучение, технология дифференцированного обучения. При организации деятельности детей на занятии используются индивидуальные и групповые формы работы.

Практические занятия построены педагогом основе:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная и репродуктивная. Информационно-рецептивная деятельность детей предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу.

Репродуктивная деятельность обучающихся направлена на овладение знаниями, умениями и навыками через выполнение упражнений и заданий по образцу.

При обучении применяются две группы методов:

-специфические (характерные только для процесса физического воспитания),

-общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью данных методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.
- метод расчлененного упражнения.

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного действия;
- практические методы.

Методика проведения занятий предполагает постоянную вовлеченность обучающихся в тренировочный процесс, создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей при выполнении физических упражнений. Этому способствуют использование в процессе занятий игровой и соревновательной формы. Важными условиями обучения выступают реализуемые в педагогических технологиях идеи свободы выбора и самостоятельности. Обучающимся предоставляется право (под контролем педагога) проведения самостоятельной разминки, право выбора набора упражнений для разминки и форм их выполнения.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика (сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке. Составляется общая карта.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.

Средний уровень - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Низкий уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Обучающие приходят на занятия с различными отклонениями в здоровье и, поэтому, для оценивания физического развития ребенка применяется индивидуальный подход.

Название теста	**Описание теста**	Сентябрь	Декабрь	Май
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу.			
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении.			
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.			
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.			

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса. Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается.

Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины. Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Тест для определения гибкости позвоночника. Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Оценивание чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний - испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов.

Высокий - свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Оценка освоения результатов программы:

— низкий

— средний

— высокий

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, выполнение практического задания, зачет.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года (декабрь) по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения (май) и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения.

Календарно-учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28.

Количество занятий по программе составляет 3 занятия в неделю продолжительностью 25 минут для детей 5-6 лет и 30 минут для детей6-7 лет, для детей 8-10 лет – 45 минут в соответствии с нормами СанПин.

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 25 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Объём учебных часов – 108 часа в год.

Количество учебных дней- 108

Режим работы – 3 раза в неделю – по 1академическому часу.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр «Оберег»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Smart-экстрим»

Возраст обучающихся – 5-10 лет

Объединения «Smart-экстрим» №1-6

Педагог дополнительного образования

Панюкова Оксана Григорьевна

Курск-2021

Календарно-тематическое планирование.

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
сентябрь	**Диагностика**	1	Контрольное занятие.	Предварительный.
	Детский фитнес Ритмические упражнения с предметами Музыкальные подвижные игры **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка** Основные виды движений Подвижные игры с элементами спортивных игр.	**4** 2 2 **2** 1 0.5 0.5 **3** 1,5 1,5	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль
октябрь	**Детский фитнес** Танцевальная гимнастика Игровой стрейчинг Музыкальные подвижные игры **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка** Основные виды движений Упражнения специальной направленности. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	**4** 2.5 1 0.5 **3** 2 0.5 0.5 **4** 2 1.5 0.5	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль

ноябрь	**Детский фитнес** Танцевальная гимнастика Музыкальные подвижные игры **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка** Основные виды движений Общеразвивающие упражнения Упражнения специальной направленности. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	**5** 4 1 **2** 1 0.5 0.5 **4** 1 1 1 1	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль
декабрь	**Детский фитнес** Игровой стрейчинг Ритмические упражнения с предметами Музыкальные подвижные игры **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка** Основные виды движений Подвижные игры с элементами спортивных игр. **Диагностика**	**6** 1 4 1 **2** 1 0.5 0.5 **4** 3 1 **1**	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль
январь	**Детский фитнес** Игровой стрейчинг Музыкальные подвижные игры **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка**	**4** 3 1 **2** 1 0.5 0.5 **6**	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль

	Основные виды движений Общеразвивающие упражнения Упражнения специальной направленности. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1.5 1.5 2.5 0.5		
февраль	**Детский фитнес** Танцевальная гимнастика Игровой стрейчинг **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка** Основные виды движений Общеразвивающие упражнения Подвижные игры с элементами спортивных игр.	**5** 2.5 2.5 **2** 1 0.5 0.5 **6** 3 2.5 0.5	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль
март	**Детский фитнес** Игровой стрейчинг Ритмические упражнения с предметами Музыкальные подвижные игры **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка** Основные виды движений Упражнения специальной направленности. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	**6** 2.5 3 0.5 **2** 1 0.5 0.5 **4** 2.5 1 0.5	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль
апрель	**Детский фитнес** Игровой стрейчинг Музыкальные подвижные игры **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами	**4** 3.5 0.5 **2**	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль

	ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка** Основные виды движений Общеразвивающие упражнения Упражнения специальной направленности. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1 0.5 0.5 **6** 3 2 0.5 0.5		
май	**Детский фитнес** Игровой стрейчинг Музыкальные подвижные игры **Оздоровительная гимнастика** Гимнастика с элементами ЛФК Дыхательная гимнастика Игровой самомассаж **Общая физическая подготовка** Основные виды движений Упражнения специальной направленности. Подвижные игры с элементами спортивных игр. **Диагностика**	**6** 5.5 0.5 **2** 1.5 0.5 0.5 **5** 2 2.5 0.5 **1**	Учебно-тренировочное круговая тренировка соревновательное	Предварительный, текущий контроль

Формы контроля и аттестация

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Smart-экстрим»» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь,
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям.

Итоговый – в конце учебного года.

Планируемые результаты.

В ходе освоения содержания программы «Smart - экстрим» предполагается обеспечение условий для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Познавательные УУД*:** различать виды физических упражнений; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке; определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Регулятивные УУД: следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; понимать цель выполняемых действий;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Коммуникативные УУД: овладение определенными вербальными и невербальными средствами общения; эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества с взрослыми и сверстниками; ориентация на партнера по общению; умение слушать собеседника; задавать вопросы.

***Личностные УУД*:** самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

По окончании обучения учащиеся

будут знать:

- технику безопасности при выполнении физических упражнений с предметами и без предметов;

-технику безопасности при выполнении разминки;

-понятия: разминка, основная часть занятия, заключительная часть занятия;

- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

-о технике выполнения общеразвивающих упражнений;

- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;

- Правила проведения подвижных игр и игр малой подвижности.

будут уметь:

-умеет слушать музыку;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовки

- выполнять упражнения с предметами и без предметов;

- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики;

- выполнять коррекционные упражнения при нарушении осанки и при коррекции плоскостопия;

- выполнять упражнения под музыкальное сопровождение;

будут развиты (сформированы):

-физические способности: скорость, координация, сила, выносливость, гибкость;

- чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

- психические процессы, задействованные во время занятий;

- восприятие (целостность и структурность образа)

- внимание (концентрация и устойчивость);

- память (зрительная и кинематическая);

- мышление (пространственное и креативное).

Календарно-учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28.

Количество занятий по программе составляет 3 занятия в неделю продолжительностью 25 минут для детей 5-6 лет и 30 минут для детей6-7 лет, для детей 8-10 лет – 45 минут в соответствии с нормами СанПин.

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 25 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Объём учебных часов – 108 часа в год.

Количество учебных дней- 108

Режим работы – 3 раза в неделю – по 1академическому часу.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр «Оберег»

Воспитательная программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Smart-экстрим»

Возраст обучающихся – 5-10 лет

Объединения «Smart-экстрим» №1-6

Педагог дополнительного образования

Панюкова Оксана Григорьевна

Курск-2021

1. Характеристика объединения «Smart-экстрим».

Деятельность объединения **«Smart-экстрим»** имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения «**Smart-экстрим**» составляет 15 человек. Из них мальчиков – 8, девочек – 7.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 5 до 10 лет.

Формы работы – групповые.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

2. Работа с коллективом обучающихся.

Виды совместной деятельности: игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, двигательная, трудовая, художественно-эстетическая.

Основные формы и содержание деятельности:

1.Проекты. Совместное создание проекта. «Остров здоровья», «Скоростно-силовая подготовка спортсмена», «Наше здоровье в наших руках». В конце каждого проекта проводится итоговое мероприятие.

2. Совместные игры. Применение различные видов игр: сюжетно-ролевые, творческие, подвижные и малоподвижные, народные, игры-драматизации, квест-игры.

3. Выставки. Участие в выставках учреждения : информационные, фотовыставки, декоративно-прикладного искусства, экологические,

социальные, «Защитники Отечества», «День Победы», фотовыставки «Наши папы удалые».

4. Конкурсы, викторины. Проведение спортивных и оздоровительных мероприятий. Спортивные досуги, соревнования, спортивные мероприятия.

3 Работа с родителями.

Дата проведения	Тема	Форма проведения
сентябрь	Анкетирование. Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	Анкетирование. Беседа
октябрь	Консультации на темы: «Двигательные навыки и умения детей 5-10 лет» Особенности занятий физической культурой с часто болеющими детьми .	Консультация
ноябрь	Рекомендации родителям: «Создание комфортных условий для здорового развития ребенка» Консультация :«Игровой стретчинг- как здоровьесберегающая технология»	Консультация
декабрь	Сообщение для родителей: «Движение – это жизнь» Привлечение родителей к созданию нестандартного оборудования.	Консультация.
январь	Консультация «Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников»	Консультация
февраль	Совместные мероприятия посвященные 23 февраля. «Папа - моя гордость» - игровое занятие.	Спортивный досуг
март	«Физическая культура в семье» консультация. Индивидуальные беседы с родителями.	Консультация. Беседа.
апрель	Консультация: «Каким должно быть питание для маленького спортсмена».	Консультация.
май	Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	

Календарный план воспитательной работы
объединения «Smart-экстрим»
на 2021-2022учебный год

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	«День знаний»	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений «Smart-экстрим»	сентябрь
2	«Как сохранить здоровье»	Приобщать детей к занятиям спортом и физкультурой, развивать двигательную активность, закреплять навыки личной гигиены.	октябрь
3	«Наши мамы - самые ловкие!»	Учить детей быть заботливыми, нежными, ласковыми по отношению к близким; развивать творческий потенциал обучающихся, артистизм детей; воспитывать коллективизм, сплоченность обучающихся, ответственное отношение к порученному делу.	ноябрь
4	«В гостях у сказки»	Всестороннее развитие детей по различным направлениям (физическому, познавательному и социально-коммуникативному).	декабрь
5	«Кем быть?»	Закреплять знания детей о профессиях, воспитывать любовь и уважение к любой профессии, к труду, воспитывать трудолюбие посредством стихов, игр, эстафет.	январь
6	«День защитника Отечества»	Воспитание у дошкольников патриотических чувств, готовности к защите своей Родины; формирование знаний о воинских специальностях, родах войск; закрепление знаний о профессиях своих пап.	февраль
7	«Как повысить иммунитет?»	Пропаганда ЗОЖ. Воспитание	март

		чувства творческого мышления. Воспитание «здорового духа соперничества».	
8	«Космическое путешествие»	Развивать сноровку и внимание, ловкость и находчивость, обогащать двигательный опыт детей, способствовать развитию двигательных качеств (быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести), воспитание волевых качеств, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах;	апрель
9	«Здравствуй лето!»	Создать атмосферу праздника, расширить знания о празднике развивать чувство ритма в танцах, ловкость, быстроту в играх, вызвать желание играть с героями	май

Литература.

Нормативно правовая база.

• Конституция Российской Федерации от 21.07.2014г. №11-ФКЗ;

• Конвенция о правах ребенка от 13.06.1090 г. №1559-1;

• Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ;

• Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

• Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

• Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;

• Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 15.01.2020 "Послание Президента Федеральному Собранию"

• Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию

Российской Федерации.
• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".
• План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах стратегии развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года; Утвержден распоряжением правительства российской федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р.
• СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28.
• Об утверждении муниципальной программы "Развитие образования в городе Курске на 2019 - 2024 годы" (с изменениями на 13 ноября 2020 года).
• Устав МБУ ДО «Центр «Оберег», утвержден приказом №789 от 26 декабря 2016 года.
• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Литература для педагога.

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
5. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., «Владос», 2004.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/д: «Феникс», 2010.
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти», 2007.
9. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007.

11. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 2000-496с.
15. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
16. 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.
17. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
18. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
19. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.

Интернет ресурсы.

1.http://www.dissercat.com/conte nt/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW
2. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.
3. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/02/23/dopolnitelnaya-obrazovatelnaya-obshcherazvivayushchaya

Литература для родителей.

- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.