Управление дошкольного образования администрации города Тамбова

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 45 «Буратино»

Принят на заседании
педагогического совета
протокол от _____2023г.
№___

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский
сад №45 «Буратино»
_____ И.В.Сокольская
Приказ от _____2023г. №_____

Сокольская Ирина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Сокольская Ирина Викторовна
Дата: 2023.08.31 12:29:27 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности
«Прайм фитнес»
Год обучения первый
Номер группы (номера групп) _5, 9_
Возраст учащихся: _3-4 года_

Автор-составитель:
Алешина Анна Борисовна,
инструктор по физической культуре

Тамбов, 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа является составной частью дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Прайм фитнес», разработанной и реализуемой в МБДОУ «Детский сад №45 «Буратино». Дополнительная общеразвивающая программа «Прайм фитнес» рассчитана на четыре учебных года. Данная рабочая программа представляет собой модуль первого года обучения для учащихся 3-4 лет - модуль «Soft фитнес 1» (38 часов).

Состав групп постоянный, группы формируются по возрастным характеристикам: 3-4 лет.

Наполняемость групп 15-20 учащихся.

Режим занятий

Реализация программы осуществляется один раз в неделю. Длительность образовательной деятельности составляет 15 минут.

Задачи:

Образовательные (предметные):

знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;

формировать жизненно необходимые умения и навыки;

заботиться о формировании осанки детей, укреплении мыщц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук

Развивающие (метапредметные):

развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки

способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания

способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности

Воспитательные (личностные):

воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;

воспитывать морально-волевые качества;

развивать познавательный интерес и расширять кругозор

Календарно-тематический план
рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Прайм фитнес»
группа № _5_, _первый_ год обучения, количество часов _38__
на _2023-2024_учебный год

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Дата занятия	Примечание
		Всего	В том числе:			
1.	Вводное занятие «Прогулка в осенний сад»	1	0,4	0,6		
2	«Экскурсия в лес на поезде»	1	0,2	0,8		
3	«День рождения куклы Маши»	2	0,2	1,8		
4	«Веселая карусель»	1	0,3	0,7		
5	«В гости к Винни-Пуху»	1	0,3	0,7		
6	Фитнес-тренировка	3	0,2	2,8		
7	«Путешествие на волшебный остров»	2	0,4	1,6		
8	Фитнес-тренировка	2	0,4	1,6		
9	«Магазин игрушек»	2	0,4	1,6		
10	Фитнес-тренировка	3	0,2	2,8		
11	«Путешествие в зимний лес»	2	0,4	1,6		
12	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
13	«Пожарные на учении»	2	0,4	1,6		
14	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
15	«Волшебная палочка-выручалочка»	2	0,4	1,6		
16	Фитнес-тренировка	1	0,2	0,8		
17	«Путешественники»	2	0,4	1,6		
18	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
19	«Олимпийские звезды»	2	0,4	1,6		
20	Фитнес-тренировка	1	0,2	0,8		
21	Итоговое занятие	2		2		
ИТОГО		38	6	32		

Календарно-тематический план
рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Прайм фитнес»
группа № _9_, _первый_ год обучения, количество часов _38__
на _2023-2024_учебный год

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Дата занятия	Примечание
		Всего	В том числе:			
1.	Вводное занятие «Прогулка в осенний сад»	2	0,4	1,6		
2	«Экскурсия в лес на поезде»	1	0,2	0,8		
3	«День рождения куклы Маши»	2	0,2	1,8		
4	«Веселая карусель»	1	0,3	0,7		
5	«В гости к Винни-Пуху»	1	0,3	0,7		
6	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
7	«Путешествие на волшебный остров»	2	0,4	1,6		
8	Фитнес-тренировка	3	0,4	2,6		
9	«Магазин игрушек»	2	0,4	1,6		
10	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
11	«Путешествие в зимний лес»	2	0,4	1,6		
12	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
13	«Пожарные на учении»	2	0,4	1,6		
14	Фитнес-тренировка	1	0,2	0,8		
15	«Волшебная палочка-выручалочка»	2	0,4	1,6		
16	Фитнес-тренировка	1	0,2	0,8		
17	«Путешественники»	2	0,4	1,6		
18	Фитнес-тренировка	3	0,2	2,8		
19	«Олимпийские звезды»	2	0,4	1,6		
20	Фитнес-тренировка	1	0,2	0,8		
21	Итоговое занятие	2		2		
ИТОГО		38	6	32		

Содержание тем

1. **Вводное занятие. Тема «Прогулка в осенний сад»**

Теория: Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

2. **Тема «Экскурсия в лес на поезде»**

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

3. **Тема «День рождения куклы Маши»**

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижные игры.

4. **Тема «Веселая карусель»**

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

5. **Тема «В гости к Винни-Пуху»**

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

6. **Тема «Фитнес-тренировка»**

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

7. **Тема «Путешествие на волшебный остров»**

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 4. Подвижные игры.

8. **Тема «Фитнес-тренировка»**

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с мячом и стретчинг

9. Тема «Магазин игрушек»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижные игры.

10. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с мячом и стретчинг.

11. Тема «Путешествие в зимний лес»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижные игры.

12. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с мячом и стретчинг

13. Тема «Пожарные на учении»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижные игры.

14. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика и стретчинг

15. Тема «Волшебная палочка-выручалочка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижные игры.

16. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с мячом, школа мяча, стретчиинг

17. Тема «Путешественники»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижные игры.

18. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Школа мяча, стретчиинг

19. Тема «Олимпийские звезды»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижные игры.

20. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Школа мяча, стретчиинг

21. Итоговое занятие. Диагностика

Практика: Открытая фитнес-тренировка. Подвижные игры. Диагностика.

Предполагаемые результаты обучения по окончании первого года обучения

Образовательные (предметные):

По окончании обучения учащиеся должны знать:

Элементарные знания по физическому воспитанию;

Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.

Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

Применять элементарные знания по физическому воспитанию;

Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.

Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)

Личностные:

у детей сформированы представления и основные понятия в рамках изученного материала по физическому воспитанию;

сформированы умения творчески реализовывать свои замыслы;

сформированы умение самостоятельно организовать свою физическую деятельность.

Метапредметные:

сформирована координированность движений, их экономичность и ритмичности;

расширены пассивный и активный запас слов и выражений в области физического здоровья.

Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Прайм фитнес»

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1год, группа №5			34	34	34	1 раз в неделю
1год, группа №9			34	34	34	1 раз в неделю
2 год, группа №6			34	34	34	1 раз в неделю
2 год, группа №7			34	34	34	1 раз в неделю
3 год, группа №1			34	34	34	1 раз в неделю
3 год, группа №2			34	34	34	1 раз в неделю
3 год, группа №10			34	34	34	1 раз в неделю
4 год, группа №8			34	34	34	1 раз в неделю
4 год, группа №11			34	34	34	1 раз в неделю