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 12:31:42 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности
«Прайм фитнес»
Год обучения _четвертый_
Номер группы (номера групп) _8,11_
Возраст учащихся: _6-7 лет_

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 четвертого года обучения для учащихся 6-7 лет - модуль «Фитнес MIX» (38 часов).

Состав групп постоянный, группы формируются по возрастным характеристикам: 6-7 лет.

Наполняемость групп 15-20 учащихся.

Режим занятий

Реализация программы осуществляется один раз в неделю. Длительность образовательной деятельности составляет 30 минут.

Задачи:

Образовательные (предметные):

сформировать навык правильной осанки;

обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;

обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;

формировать жизненно необходимые умения и навыки;

ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;

изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Развивающие (метапредметные):

развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки

способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания

развивать интерес к физической культуре и спорту

Воспитательные (личностные):

Развивать умение организовывать игры, исполнять роль ведущего;

способствовать воспитанию желания и умения взаимодействовать со сверстниками;

развивать творческий потенциал, активность, самостоятельность учащихся;

воспитывать взаимовыручку, уважительные отношения друг к другу и взрослым;

сформировать навыки здорового образа жизни.

Календарно-тематический план

рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Прайм фитнес» группа № _8_, четвертый_ год обучения, количество часов _38__ на _2023-2024_учебный год

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Дата занятия	Примечание
		Всего	В том числе:			
			Теория	Практика		
1.	Водное занятие «Детский сад»	4	1,2	2,8		
2	«Осень в лесу»	2	0,4	1,6		
3	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
4	«Мой город»	2	0,4	1,6		
5	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
6	«Путешествие в зимний лес»	2	0,4	1,6		
7	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
8	«Забавы зимушки-зимы»	2	0,4	1,6		
9	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
10	«Пожарные на учении»	2	0,4	1,6		
11	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
12	«Олимпийские звезды»	2	0,4	1,6		
13	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
14	«Весенняя карусель»	2	0,4	1,6		
15	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
16	«На солнечной поляночке»	2	0,4	1,6		
17	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
18	Итоговое занятие	2		2		
ВСЕГО		38	6	32		

Календарно-тематический план

рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Прайм фитнес»
группа № _11_, _четвертый_ год обучения, количество часов _38__
на _2023-2024_учебный год

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Дата занятия	Примечание
		Всего	В том числе:			
			Теория	Практика		
1.	Водное занятие «Детский сад»	4	1,2	2,8		
2	«Осень в лесу»	2	0,4	1,6		
3	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
4	«Мой город»	2	0,4	1,6		
5	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
6	**«**Путешествие в зимний лес»	2	0,4	1,6		
7	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
8	«Забавы зимушки-зимы»	2	0,4	1,6		
9	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
10	«Пожарные на учении»	2	0,4	1,6		
11	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
12	«Олимпийские звезды»	2	0,4	1,6		
13	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
14	«Весенняя карусель»	2	0,4	1,6		
15	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
16	«На солнечной поляночке»	2	0,4	1,6		
17	Фитнес-тренировка	2	0,2	1,8		
18	Итоговое занятие	2		2		
ВСЕГО		38	6	32		

Содержание тем

1. **Вводное занятие. Тема «Детский сад»**

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

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2. Подвижные игры.

2. Тема «Осень в лесу»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 3. Подвижные игры.

3. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

4. Тема «Мой город»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 4. Подвижные игры.

5. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Степ-аэробика с большим мячом, обручем, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг

6. Тема «Путешествие в зимний лес»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижные игры.

7. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.

8. Тема «Забавы зимушки-зимы»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -6. Подвижные игры.

9. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.

10. Тема «Пожарные на учении»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижные игры.

11. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.

12. Тема «Олимпийские звезды»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижные игры.

13. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.

14. Тема «Весенняя карусель»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижные игры.

15. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчиинг.

16. Тема «На солнечной поляночке»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижные игры.

17. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчиинг.

18. Итоговое занятие. Диагностика

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

Планируемые результаты по итогам года:

Образовательные (предметные):

У ребенка сформированы потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни.

Ребенок владеет разнообразными двигательными умениями и навыками.

Развивающие (метапредметные):

Ребенок обладает развитым воображением, различает условную и реальную ситуации;

Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;

Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;

Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;

Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;

Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;

Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Воспитательные (личностные):

Сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Календарный учебный график

на 2023-2024 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Прайм фитнес»

Год обучения, № группы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

	по программе	по программе				
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