

Частное образовательное учреждение дополнительного образования
«Образовательный центр «Константа»

Утверждаю
Директор Учреждения
_____ Е.Г. Смирнова
Приказ № 13
от «30» августа 2021 г.



Принята
Решением Педагогического Совета
Учреждения
№ 3
от «24» августа 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Культура движения»

Срок обучения 4 года
Возраст учащихся 3-7 лет
Количество часов: 34 часа в год

Автор-составитель: Глазунова Т.А.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Структура программы

1. Пояснительная записка

- цели и задачи программы
- возрастные особенности обучающихся
- формы и методы проведения занятий
- ожидаемые результаты
- сроки реализации, режим занятий
- контроль за освоением программы

2. Содержание

- содержание программы **первого года обучения**
- учебный план
- календарно-учебный график
- учебно-тематическое планирование
- содержание программы **второго года обучения**
- учебный план
- календарно-учебный график
- учебно-тематическое планирование
- содержание программы **третьего года обучения**
- учебный план
- календарно-учебный график
- учебно-тематическое планирование
- содержание программы **четвертого года обучения**
- учебный план
- календарно-учебный график
- учебно-тематическое планирование

3. Методическое обеспечение программы

4. Литература

1. Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Культура движения» для детей 3-7 лет на 2021-2022 учебный год разработана в соответствии:

- С Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.12;
- С санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10 №189
- С Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- С письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Уставом Частного образовательного учреждения «Образовательный центр «Константа»
- Учебным планом Частного образовательного учреждения «Образовательный центр «Константа» на 2021-2022 учебный год.

Программа имеет **физкультурно – спортивную направленность** и разработана на основе программ «СА – ФИ – ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина, Санкт – Петербург «Детство – пресс» 2003 г. и «ФИТНЕС – ДАНС» Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина, Санкт – Петербург, «Детство – пресс 2007 г., а также методического пособия «Фитнес для детей и подростков», Москва, «Федерация Аэробики России», 1997 г.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статическая нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости.

Таким образом, **педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Данная программа является наиболее **актуальной**, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях образовательного учреждения,

сочетается с другими формами физической активности детей в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, двигательная активность).

Вместе с тем, данная программа предусматривает теоретические знания детей о своем теле, о здоровом образе жизни, что соответствует задачам общеобразовательной программы дошкольного образования.

Целью данной программы является создание условий для развития гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- сформировать систему знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, расширять кругозор.

2. Оздоровительные:

- способствовать развитию и укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно– двигательного аппарата;
- развивать психомоторные способности: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.

3. Воспитательные:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать способность через движения эмоционально выразить образы своего настроения и чувства.
- воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу, потребность в систематических занятиях физкультурными упражнениями.

Возрастные особенности.

Дети 3-7 лет.

Формы и методы проведения занятий.

Занятия проводятся с одновозрастными группами детей. Наполняемость группы до 15 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Ожидаемый результат.

1 год обучения:

По окончании обучения дети должны знать:

- названия основных частей тела;
- движения, в выполнении которых участвуют данные части тела (ноги-прыжки, бег, руки – махи, вращения и т.д.);
- упражнения для развития быстроты, силы, гибкости.

И уметь:

- строиться в круг, парами, в рассыпную;
- перестраиваться в 2-3 колонны;
- выполнять марш на месте, марш вперед, открытый шаг;
- выполнять простые танцевальные упражнения;
- находить свой ориентир в пространстве;
- двигаться вокруг своего предмета;
- выполнять упражнения на дыхание после бега, прыжков.

2 год обучения:

По окончании обучения дети должны знать:

- названия частей тела;
- движения, выполняемые данными частями тела;
- упражнения для развития скорости, быстроты, гибкости, ловкости;
- знать названия движений.

И уметь:

- выполнять базовые шаги аэробики: открытый шаг, марш на месте, марш вперед, назад, вправо, влево;
- выполнять движения в одну сторону с инструктором;
- выполнять движения согласовано, ритмично, двигаться в такт музыке;
- выполнять элементарные танцевальные движения;
- держать дистанцию во время движения;
- выполнять построения в круг, шеренгу;
- выполнять построение из одной колонны в 2-3 колонны;

- строиться парами, тройками;
- восстанавливать дыхание после бега и прыжков;
- находить свое место по сигналу;
- двигаться вперед, назад, вправо, влево относительно предмета по показу.

3 год обучения:

По окончании обучения дети должны знать:

- названия частей тела и их составляющие (рука: плечо, предплечье, кисть);
- упражнения на укрепление мышц рук, спины, живота, ног;
- правила безопасного поведения в спортивном зале подъема тяжести, посадки на мяч-фитбол;
- правила смены характера упражнений: интенсивные виды движений – стретчи – упражнения на дыхание);
- упражнения для восстановления дыхания.

И уметь:

- выполнять базовые шаги аэробики: открытый шаг, марш на месте, вперед, назад, вокруг себя;
- выполнять выпады вперед, назад, вправо, влево;
- выполнять последовательные, одновременные движения синхронно с инструктором;
- выполнять движения относительно предмета (обруч, скакалка, платформа) сверху, снизу, справа, слева, спереди, сзади;
- напрягать и расслаблять мышцы;
- выполнять перестроение в пары, тройки, из одной шеренги, в две шеренги;
- контролировать дыхание во время выполнения упражнений согласно инструкции тренера – преподавателя, восстанавливать дыхание после интенсивного бега и прыжков.

4 год обучения:

По окончании обучения дети должны знать:

- строение тела;

- основные части тела;
- основные органы и их функции;
- полезные и вредные продукты питания;
- правильный режим питания;
- правила переноса тяжестей;
- какое влияние оказывают занятия аэробикой на организм человека.

И уметь:

- выполнять симметричные и асимметричные движения;
- выполнять базовые шаги аэробики: (грейпвайн), марш по диагонали, шаги с поворотом вокруг себя, шаги с подскоком (ланч), шаги с использованием степ – платформы, шаги с захлестом голени, подъемом бедра;
- осознанно выполнять упражнения, воздействуя на мышцы определенных частей тела;
- выполнять упражнения синхронно под музыку вместе с инструктором;
- группироваться при падении;
- выполнять элементарные танцевальные композиции;
- находить пульс, сердце.

Срок реализации и режим занятий. Программа рассчитана на 4 года обучения. Количество часов в год – 34 часа (1 час в неделю).

Контроль за освоением программы-конкурсы, эстафеты, соревнования, игровые упражнения. Способами определения результативности реализации данной программы является проведение открытых занятий в начале и конце учебного года с целью оценки уровня развития физических качеств.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия (ежегодно в декабре и мае);
- участие в соревнованиях,
- участие в городских и областных соревнованиях.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Тело человека.

Теория: Знакомство со строением тела. Беседа о частях тела, их названиях и функциях, типах движений.

Практика: Выполнение различных типов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, махи руками. Упражнения имитационного характера – подражание движений животных. Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после бега, прыжков.

Тема 2. Познание пространства.

Теория. Рассказ о движении, как можно двигаться: быстро, медленно, по кругу, на месте, вперед, вправо, влево, цепочкой, движение на ограниченном пространстве, по всей площадке, по всему залу.

Практика. Отработка в играх и игровых упражнениях различных способов передвижений шагом, бегом, парами, прыжками. Учить находить свое место в колонне, в зале (по ориентиру). Учить ходить вперед, вправо, влево, по кругу. Находить свое место (домик) по сигналу. Использовать звуковые и зрительные ориентиры.

Тема 3. Движение относительно предмета.

Теория. Рассказ и показ педагога о движении около предмета (колечко, кубик, обруч) вперед, вокруг, сбоку.

Практика. Игры на нахождение своего предмета в зале (колечко, игрушка, кубик, геометрическая фигура). Игры под музыку «Найди сой домик». Выполнение движений относительно предмета: спереди, сзади. Выполнение упражнений с предметом относительно себя: сверху, снизу, спереди, сзади.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей
«Культура движения»
для детей 3-7 лет.
(первый год)

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Строение тела. Части тела. Движения тела	12	6	6	Игра
2.	Познание пространства. Движение в пространстве.	7	3	4	Игра
3.	Движение относительно предмета, темп движения	15	5	10	Игра
	ИТОГО	34	14	20	

Календарный учебный график

Общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Культура движения» для детей 3-7 лет
(первый год обучения)

№ п/п	Месяц	Режим проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-ноябрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	12	Строение тела. Части тела. Движения тела	Спортивный зал	Игра
2	Декабрь-январь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	7	Познание пространства. Движение в пространстве.	Спортивный зал	Игра
3	Февраль-май	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	15	Движение относительно предмета, темп движения	Спортивный зал	Игра

**Учебно – тематическое планирование
(первый год обучения)**

№ п/п	Название темы	Всего часов
1.	Ознакомительная беседа о строении тела. Тело человека.	8
2.	Познание пространства	16
3.	Движения относительно предмета	10
Итого:		34

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Беседа о строении тела человека. Основные части тела, их названия.

Теория. Рассказ о различных видах движения этими частями тела. Как они могут помочь человеку стать быстрым, сильным, ловким, гибким. Беседа о правилах дыхания во время выполнения упражнений на силу, гибкость. Приемы восстановления дыхания после бега и прыжков.

Практика. Игры и игровые упражнения на нахождение частей тела. Выполнение различных видов движений (ходьба, бег, ползание, прыжки). Упражнения на силу, ловкость, быстроту, гибкость. Игры на имитацию движений животных. Знакомство со стретчингом, упражнения на дыхание.

Тема 2. Познание пространства и движение в нем.

Теория. Рассказ педагога о движении в общем пространстве (по всему залу), около своего предмета, на месте. Рассказ педагога о том, что нужно сохранять дистанцию, не подходить близко к другим детям. Двигаться нужно свободно, не задевая друг друга, не наталкиваясь друг на друга. Рассказ педагога о том, что можно двигаться в разных направлениях: вперед, назад, вправо, влево, на месте, вокруг себя, парами, по кругу, шеренгой и т.д.

Практика. Игровые упражнения «Найди свое место», танцевально-игровые задания по перемещению в зале.

Тема 3. Движения относительно предмета.

Теория. Рассказ и показ педагога о способах движения относительно различных предметов (обруч, кольцо, мяч). Знакомство с фитболом. Правила поведения на мяче.

Практика. Учить детей ориентироваться в пространстве: относительно друг друга, относительно предмета. Учить работать с предметом. Научить правильной посадке на мяче. Упражнения на мяче, с мячом. Игры с мячом, обручем. Упражнения сидя на мяче, лежа на животе, лежа на спине, перекачивание на мяче с упором на руки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей
«Культура движения»
для детей 3-7 лет.
(второй год обучения)

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Строение тела. Части тела. Движения тела	12	6	6	Игра
2.	Познание пространства. Движение в пространстве.	7	3	4	Игра
3.	Движение относительно предмета, темп движения	15	5	10	Игра
	ИТОГО	34	14	20	

Календарный учебный график

Общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Культура движения» для детей 3-7 лет
(второй год обучения)

№ п/п	Месяц	Режим проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-ноябрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	12	Строение тела. Части тела. Движения тела	Спортивный зал	Игра
2	Декабрь-январь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	7	Познание пространства. Движение в пространстве.	Спортивный зал	Игра
3	Февраль-май	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	15	Движение относительно предмета, темп движения	Спортивный зал	Игра

**Учебно – тематическое планирование
(второй год обучения)**

№ п/п	Название темы	Всего часов
1.	Ознакомительная беседа о строении тела. Тело человека.	8
2.	Познание пространства	16
3.	Движения относительно предмета	10
Итого:		34

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Ознакомительная беседа о строении тела.

Теория: рассказ педагога о различных частях тела (голова, шея, плечи, руки, ноги, туловище), о том какие движения эти части тела могут выполнять (сгибание, разгибание, вращение, наклоны) и о правильном дыхании во время упражнений.

Практика: выполнение различных типов движений (сгибание, разгибание, вращение, наклоны и т. д.). Задания на расслабление; выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, выполнять с помощью педагога, под наблюдением педагога, самостоятельно. Контроль дыхания при выполнении упражнений.

Тема 2. Познание пространства и движение в нем (где движется тело).

Теория: рассказ о движении в общем (по всему залу) и ограниченном (персональном) пространстве в различных направлениях (вперед, назад, влево, вправо, справа, налево), с постепенным усложнением условий, разучивание игр.

Практика: отработка в играх различных способов передвижения, последовательных, одновременных движений в различных направлениях: вправо, влево, вперед, назад, по кругу. Учить возвращаться на исходное место. Музыкально – ритмические композиции.

Тема 3. Движения относительно предмета.

Теория: рассказ и показ педагога о способах движения относительно различных предметов (обруч, скакалка, мяч, платформа).

Практика: развитие и совершенствование координационных возможностей движения рук и ног относительно предмета, обучение одновременным движениям руками и ногами на задержке дыхания. Выполнение движений относительно предмета.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей
«Культура движения»
для детей 3-7 лет.
(третий год обучения)

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Строение тела.	12	6	6	Игра
2.	Познание пространства. Движение в пространстве.	7	3	4	Игра
3.	Движение относительно предмета.	15	5	10	Игра
	ИТОГО	34	14	20	

Календарный учебный график

Общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Культура движения» для детей 3-7 лет
(третий год обучения)

№ п/п	Месяц	Режим проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-ноябрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	12	Строение тела.	Спортивный зал	Игра
2	Декабрь-январь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	7	Познание пространства. Движение в пространстве.	Спортивный зал	Игра
3	Февраль-май	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	15	Движение относительно предмета.	Спортивный зал	Игра

**Учебно – тематическое планирование
(третий год обучения)**

№ п/п	Название темы	Всего часов
1.	Строение тела.	8
2.	Познание пространства. Движение в пространстве.	16
3.	Движение относительно предмета.	10
Итого:		34

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Беседа о строении тела.

Теория: знакомство со строением тела, работой дыхательной, сердечно-сосудистой систем, работой мышц, связок. Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, правильно двигаться, питаться, отдыхать, дышать.

Практика: Уметь находить свой пульс, слушать биение сердца, выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц, делать правильные дыхательные упражнения после бега, прыжков, силовых упражнений.

Тема 2. Командные движения в пространстве.

Теория: познакомить детей с различными способами построений, перестроений. Научить перестраиваться и находить свое место по сигналу. Учить двигаться вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу, по периметру.

Практика: отработка последовательных одновременных групповых движений синхронно с педагогом в заданном направлении и заданном ритме.

Тема 3. Движение относительно предмета, темп движения.

Теория: рассказ и показ педагога о способах движения относительно себя, относительно различных предметов (обруч, скакалка, мяч, платформа), относительно сторон света.

Практика: Учить детей ориентироваться в пространстве: относительно предмета (на мяче, справа от мяча, лежа на мяче...); относительно себя (справа от себя, сбоку, перед собой). Учить выполнять симметричные и асимметричные движения. Учить согласовывать движения с ритмом музыки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей
«Культура движения»
для детей 3-7 лет.
(четвертый год обучения)

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Строение тела.	12	6	6	Игра
2.	Познание пространства. Движение в пространстве. Перестроения	7	3	4	Игра
3.	Движение относительно предмета, темп движения, амплитуда движения.	15	5	10	Игра
	ИТОГО	34	14	20	

Календарный учебный график

Общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Культура движения» для детей 3-7 лет
(четвертый год обучения)

№ п/п	Месяц	Режим проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-ноябрь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	12	Строение тела.	Спортивный зал	Игра
2	Декабрь-январь	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	7	Познание пространства. Движение в пространстве. Перестроения	Спортивный зал	Игра
3	Февраль-май	1 раза в неделю	После 16:00	Групповая	15	Движение относительно предмета, темп движения, амплитуда движения.	Спортивный зал	Игра

**Учебно – тематическое планирование
(четвертый год обучения)**

№ п/п	Название темы	Всего часов
1.	Строение тела.	8
2.	Познание пространства. Движение в пространстве. Перестроения	16
3.	Движение относительно предмета, темп движения, амплитуда движения.	10
Итого:		34

4.Методическое обеспечение программы.

1.Спортивный зал;

2.Спортивный инвентарь:

- скакалки - 15
- обручи - 15
- мячи – 15
- скамейки гимнастические – 4 шт
- фитбол-мячи – 15 шт
- степ-платформы – 15 шт
- гимнастические коврики для аэробики – 15 шт

3.Магнитофон с записями танцевальной музыки

Методическая литература:

1.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2003 г.

2.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «ФИТНЕС – ДАНС» Лечебно – профилактический танец. Учебно – методическое пособие. – СПб.: «Детство – пресс» 2007 г.

3.Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1981 г.

4.Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1983 г.

5.Крамкина С.В., Белецкая М.М. «Ритмическая гимнастика». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1985 г.

6.Кильпио Н.Н. «Восемьдесят игр для детского сада». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1980 г.

7.Логинова М.И. «Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб.: Дельта, 1998 г.

8.Карен Клиппинир А, Лашаун Дэйл Фитнес для детей и подростков. Методическое пособие.- М.: Федерация Аэробики России, 1997 г.