



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Протокол от №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №171-ахд от 31.08.2023г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЭНЕРГИЧНЫЕ БОРДИКИ»

Срок реализации: 1 год
Возраст: 4-7 лет

Разработчик: Борисова М.М.,
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №94 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Селезнева Александра Сергеевна, заведующий

16.09.23 13:33 (MSK)

Сертификат 5011883333F490E3B73C3D90E01DDC35

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	10
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность настоящей Дополнительной общеразвивающей программы (далее – Программы) – физкультурно-спортивная. Нацелена на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, предназначена для повышения уровня здоровья детей, развития у них физических качеств, а также широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья через рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования. В ходе освоения программы у детей сформируются навыки элементов фитнеса на сибирских бордах. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития всех физических качеств (быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила).

Актуальность: в общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Настоящая программа является программой дополнительного образования для детей дошкольного возраста, направлена на обеспечение оптимальной двигательной активности, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение детей к нестандартному инновационному оборудованию. Одной из актуальных проблем в настоящее время является факт задержки, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточно внимания уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является гармоничное физическое развитие, удовлетворение естественной потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Одним из таких направлений является Сибирский борд – тренажёр-балансир. Это не только прекрасный нейротренажер, но и горка, мостик, корабль, ограничитель и многое другое. Такой борд заменяет целый спортивный уголок. А значит, его можно использовать с детьми любого возраста. Под воздействием упражнений на сибирском борде, улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения Программы дети приобретут умения обращения с сибирским бордом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития физических и психических процессов детей.

Отличительной особенностью данной программы в том, что проводятся не только специальные упражнения на сибирском борде, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий, позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся на сибирском борде, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности и положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул быть здоровым и бодрым). Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся, дает право считать баланс-борд не только увлекательной игрой, но и одним из действенных средств физического и интеллектуального воспитания дошкольников.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Основная форма работы с детьми – совместная игровая деятельность с детьми (СИД).

Объём и срок освоения Программы: 71 СИД, с сентября 2023 г. по май 2024 г., периодичность и длительность СИД – 2 раза в неделю по 20 минут у детей 4-5 лет, 30 минут у детей 5-7 лет.

Адресат программы: данная программа составлена для детей 4-7 лет, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, умений и навыков (в процессе занятий в спортивном объединении).

Цель программы – содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе совместной игровой деятельности на сибирских бордах, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Основные задачи:

Обучающие:

- познакомить с тренажёром-балансиром и видами работы на нём;
- обучить базовым элементам фитнеса на баланс-тренажере;
- дать основы знаний в области здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитать потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия.

Развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки посредством сибирского борда;
- развить физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила;
- развить устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать зрительно-пространственные представления;
- развивать творческие способности.

Здоровьесберегающие:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, содействовать их гармоничному развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- формировать правильную осанку;
- совершенствовать межполушарные взаимодействия;
- стабилизировать работу вестибулярной системы;
- интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную);
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- повышать работоспособность, самооценку, уверенность в себе.

Планируемые результаты

Предметные:

- выполнение правил безопасного поведения во время занятий фитнесом на сибирских бордах;
- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- умение работать в команде;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированность навыков правильной осанки.

Метапредметные:

- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой и спорту;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной

двигательной деятельности.

Личностные:

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование положительных качеств личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях;
- развитие дисциплинированности, чувства сознательности, активности;
- развитие навыков поддержки в группе.

Способы проверки результативности программы: текущий контроль (проводится на каждом занятии с помощью метода визуального наблюдения с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления ошибок исполнения в элементах и связках).

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации – государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения – очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочные модули, использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, сетевая форма реализации Программы не предусмотрены.

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении 4-7 лет, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы формируются из детей обоих полов в количестве до 10-12 человек. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий.

Форма организации и проведения СИД: фронтальная, подгрупповая, групповая, поточная, индивидуальная.

Теоретическая часть представляет собой ознакомление обучающихся с материалом Программы в форме минутных бесед в начале СИД. Внутри СИД предусматриваются восстановительные и релаксационные мероприятия или упражнения для отдыха детей. Подбор материала для занятий должен наряду с новым материалом обязательно включать упражнения и игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Обязательно применяется общая физическая подготовка (далее ОФП), которая предусматривает всестороннее развитие физических качеств, а специальная физическая подготовка (далее СФП) - для развития качеств и функциональных возможностей, специфических для фитнеса на балансирах (выполнение сложных приемов владения сибирским бордом, улучшить маневренность и подвижность детей). Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения. Теоретические сведения сообщаются детям в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия.

При начальном обучении основам, используется игровой метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. А также используется повторный метод, метод музыкальной интерпретации, метод блоков и усложнения упражнения. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие физических качеств и формирования двигательных действий на баланс-бордах.

Материально-техническое оснащение:

- Сибирские борды;
- Мешочки;
- Мячи разного диаметра;
- Теннисные мячи;
- Гимнастические маты;
- Обручи;
- Гимнастическая лента;
- Бубен, колокольчик;
- Тематические пособия;
- Музыкальное сопровождение.

Кадровое обеспечение: Программу реализует специалист-педагог, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по программе профессиональной переподготовки «Педагогика и современные методики дополнительного образования для детей и взрослых».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
первого года обучения
по дополнительной общеразвивающей программе
«ЭНЕРГИЧНЫЕ БОРДИКИ»

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество СИД			Формы контроля
		теория	практика	всего	
I. Теоретическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности. Ассоциативная игра о правилах занятий и упражнений на сибирском борде.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
	Всего	4	0	4	
II. Физическая подготовка					
2.1.	Физическая подготовка - теория	2	0	2	
2.2.	Развитие координационных способностей	0	4	4	Педагогическое наблюдение
2.3.	Развитие быстроты	0	1	1	Педагогическое наблюдение
2.4.	Развитие силы	0	2	2	Педагогическое наблюдение
2.5.	Развитие выносливости	0	1	1	Педагогическое наблюдение
2.6.	Развитие гибкости	0	3	3	Педагогическое наблюдение
	Всего	2	11	13	
III. Техническая подготовка					
3.1.	Групповые упражнения	1	4	5	Педагогическое наблюдение
3.2.	Взаимодействие в парах	1	4	5	Педагогическое наблюдение
3.3.	Индивидуальная подготовка	1,5	7,5	9	Педагогическое наблюдение
3.4.	Манипуляция с предметами	1	5	6	Педагогическое наблюдение
3.5.	Подвижные игры	1	5,5	6,6	Педагогическое наблюдение
	Всего	5,5	26	31,5	
IV. Фитнес подготовка					
4.1.	Фитнес - теория	1,5	0	1,5	
4.2.	Основы фитнеса	1,5	7	8,5	Педагогическое наблюдение
4.3.	Фитнес под музыку	1,5	5	6,5	Педагогическое наблюдение
	Всего	4,5	12	16,5	

V. Контрольные упражнения					
5.1.	Контрольные упражнения. Мед. обследование	1	4	5	Педагогическое наблюдение
	Всего	1	4	5	
VI. Итоги СИД					
6.1.	Подведение итогов	0,5	0,5	1	
ИТОГО:		17,5	53,5	71	



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеразвивающей программы
«ЭНЕРГИЧНЫЕ БОРДИКИ»

Срок освоения программы	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы	Всего недель	Количество СИД	Режим
9 месяцев	01.09.2023	31.05.2023	38	71	2 раза в неделю по 20-30 мин



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ЭНЕРГИЧНЫЕ БОРДИКИ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа соответствует Дополнительной общеразвивающей программе «ЭНЕРГИЧНЫЕ ЮОРДИКИ» для дошкольников 4-7 лет» (для возрастных групп 4-5, 5-7 лет).

Особенности программы первого года обучения: первый год обучения – это начальный, базовый этап освоения нового двигательного вида. Если освоение проходит в комфортном для ребёнка темпе, в дальнейшем занятия будут приносить только радость. Дети с удовольствием идут заниматься, играя, осваивают новые умения, обучаются новым навыкам. На данном этапе важно «уловить» настроение ребёнка, так как иногда бывают моменты, когда кажется, что нет прогресса, развития. Здесь важно подождать, не торопиться.

Задачи обучения:

Обучающие:

- познакомить с тренажёром-балансиром и видами работы на нём;
- обучить базовым элементам фитнеса на баланс-тренажере;
- дать основы знаний в области здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитать потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия.

Развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки посредством сибирского борда;
- развить физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила;
- развить устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать зрительно-пространственные представления;
- развивать творческие способности.

Здоровьесберегающие:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, содействовать их гармоничному развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;

- формировать правильную осанку;
- совершенствовать межполушарные взаимодействия;
- стабилизировать работу вестибулярной системы;
- интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную);
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- повышать работоспособность, самооценку, уверенность в себе.

СОДЕРЖАНИЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка

Теория: Вводный инструктаж по охране труда. Вводное занятие. Знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности. Ассоциативная игра о правилах занятий и упражнений на сибирском борде.

2. Физическая подготовка.

2.1 Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

2.2. Развитие координационных способностей.

Теория. Для чего нужна человеку координация?

Практика. Выполнение упражнений, проводимых в облегченных и усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различного инвентаря и оборудования; с дополнительными заданиями. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к быстрому перестраиванию двигательных действий.

2.3. Развитие быстроты.

Теория. Что такое быстрота? Двигательная реакция. Темп движений. Скоростная выносливость. Быстрота торможения.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей в игровой деятельности: упражнения на двигательную реакцию, подвижные игры.

2.4. Развитие силы.

Теория. Понятие «сила». Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость.

Практика. Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением:

- упражнения с партнером;
- упражнения, отягощенные массой собственного тела;

2.5. Развитие выносливости.

Теория. Понятие «выносливость». Общая (аэробная) выносливость. Скоростная (анаэробная) выносливость. Специальная выносливость.

Практика. Выполнение физических упражнений преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление. Выполнение упражнений с переменной скоростью (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). Применение упражнений с использованием методов воспитания физических качеств таких, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы.

2.6. Развитие гибкости.

Теория. Понятие «гибкость». Средства развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений на растягивание в зависимости от режима работы мышц:

- динамические активные упражнения;
- динамические пассивные упражнения;
- стретчинг.

3. Техническая подготовка.

3.1. Групповые упражнения.

Практика. Упражнение малыми подгруппами, направленные на взаимовыручку, смекалку, воображение, творчество.

3.2. Взаимодействия в парах.

Практика. Упражнения с партнером на сибирском борде, направленные на развитие физических качеств и формирования двигательных действий. Взаимодействие с партнером во время выполнения упражнений. Развитие коммуникативных навыков у детей дошкольного возраста.

3.3. Индивидуальная подготовка.

Практика. Отработка упражнений на сибирском борде в облегченных и усложненных условиях.

3.4. Манипуляция с предметами.

Практика. Выполнение упражнений на сибирском борде со спортивным инвентарем и атрибутами (мячами, мешочками, гимнастической резинкой, обручами).

3.5. Подвижные игры.

Практика. Знакомство с играми. Правила игр. Техника безопасности во время игр. Использование подвижных игр для закрепления умений и навыков с использованием сибирского бода и спортивного инвентаря.

4. Фитнес подготовка.

4.1. Фитнес -теория

Теория. Что такое фитнес? Основные понятия. Танцевальный фитнес. Знакомство с репертуаром музыкального сопровождения.

4.1. Основы фитнеса

Теория. Классификация детского фитнеса.

Практика. Выполнение упражнений в различных позах на сибирском борде, упражнения разной интенсивности, упражнения, направленные на различные группы мышц, стато-динамические упражнения, динамические упражнения.

4.3. Фитнес под музыку

Теория. Знакомство с музыкальным репертуаром, правила выполнения упражнений во время звучания музыки.

Практика. Динамичные упражнения на сибирском борде под счет, под энергичную музыку, направленные на чувство ритма, на формирование ритмичных двигательных умений.

5. Контрольные упражнения

5.1 Контрольные упражнения

Теория. Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика. Самостоятельное выполнение базовых упражнений на сибирском борде, выполнение упражнений без сторонней помощи, технически-правильное выполнение элементов.

6. Итоги СИД.

6.1. Подведение итогов

По итогам обучения дети должны знать:

- основные правила выполнения упражнений на сибирском борде;
- основы фитнеса под музыку.

Уметь:

- выполнять базовые элементы на баланс-борде, упражнения в облегченных и усложненных условиях;
- самостоятельно контролировать движения рук и ног;
- держать равновесие на сибирском борде, иметь устойчивое положение;
- Организовывать деятельность на сибирском борде и вовлекать других участников процесса.

Планируемые результаты:

Предметные:

- выполнение правил безопасного поведения во время занятий футболом;
- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- умение работать в команде;

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированность навыков правильной осанки.

Метапредметные:

- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой и спорту;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Личностные:

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование положительных качеств личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях;
- развитие дисциплинированности, чувства сознательности, активности;
- развитие навыков поддержки в группе.



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 171-ахд от 31.08.2023г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«ЭНЕРГИЧНЫЕ БОРДИКИ»
на 2023 – 2024 учебный год
педагога Борисовой М.М.

Группа: 4-5 лет
Год обучения: первый

№ п/п	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД - теория	Кол-во СИД - практика	Примечание
1	11.09.2023	Вводное занятие, знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности. Ассоциативная игра о правилах занятий и упражнений на сибирском борде.	0,5	0,5	
2	13.09.2023	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командобразующие упражнения. Игровые упражнения «Передай мяч», «Поймай и отдай», «Рыбка».	0,5	0,5	
3	18.09.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие координации движений и ловкости.	0,5	0,5	
4	20.09.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с теннисным мячом на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навык отбивания мяча от пола, качая доску, держать мяч на доске при переносе доски в другое место, перебрасывать	0,5	0,5	

		одновременно два мяча над собой. Подвижная игра «Горячая картошка»			
5	25.09.2023	Фитнес под музыку. «Паровоз Букашка». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
6	27.09.2023	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Мостик и цапли»	0,5	0,5	
7	02.10.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие скорости реакции и скоростных способностей.	0,5	0,5	
8	04.10.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с мешочком на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навык держать мешочек на голове, выполняя различные упражнения на доске, подбрасывать мешочек и ловить его одной рукой. Подвижная игра «Перенеси и убеги»	0,5	0,5	
9	09.10.2023	Фитнес под музыку. «Листопад». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
10	11.10.2023	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Крепость», «Лунка», «Воротники».	0,5	0,5	
11	16.10.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие силовых способностей, упражнения с отягощением массы собственного тела.	0,5	0,5	
12	18.10.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с обручем на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение выполнять одновременно упражнения для рук и для ног, перекладывать обруч с одного места на другое, качая доску, уметь взаимодействовать с кольцами различного диаметра. Подвижная игра «Бездомный заяц»	0,5	0,5	
13	23.10.2023	Фитнес под музыку. «Самые большие слоники». Выполнение знакомых упражнений	0	1	

		на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.			
14	25.09.2023	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Червячки идут гулять»	0,5	0,5	
15	30.10.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие выносливости, силы духа.	0,5	0,5	
16	01.11.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с большими мячами на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навыки передачи мяча за спиной, прокатывания их по сибирскому борду, отбивания и подбрасывания мяча, качая доску. Подвижная игра «Перебрось и ответь»	0,5	0,5	
17	08.11.2023	Фитнес под музыку. «Бабочка». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
18	13.11.2023	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Не урони», «Дружба», «Неваляшки».	0,5	0,5	
19	15.11.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие гибкости. Упражнения с элементами стретчинга.	0,5	0,5	
20	20.11.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с гимнастической палкой на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навыки держать равновесие, держа предмет в правой и левой руке, энергично качать доску, касаясь палкой пола. Подвижная игра «Возьми быстрее»	0,5	0,5	
21	22.11.2023	Фитнес под музыку. «Буль-Буль». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
22	27.11.2023	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать	0	1	

		развитию гибкости. Подвижная игра «Кто шире поставит ногу»			
23	29.11.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие координационных способностей, ловкости, умения быстро находить пути решения выполнения задач.	0,5	0,5	
24	04.12.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с гимнастической лентой на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение выполнять упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, умения пользоваться нестандартным оборудованием во время выполнения двигательного действия. Подвижная игра «Кто дальше прокатит бордик»	0	1	
25	06.12.2023	Фитнес под музыку. «Робот Бронислав». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
26	11.12.2023	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командобразующие упражнения. Игровые упражнения «Качай-качай», «Волна», «Кошки-мышки».	0	1	
27	13.12.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие скоростно-выносливых способностей, умения ориентировании в пространстве.	0,5	0,5	
28	18.12.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с фишками на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение использовать нестандартное оборудование в двигательном действии, развивать мышцы опорно-двигательного аппарата, быстроту реакции. Подвижная игра «Подбрось и не урони»	0	1	
29	20.12.2023	Фитнес под музыку. «Снежинки». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
30	25.12.2023	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Веселые ребята»	0	1	

31	27.12.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие силы, облегченные и усложненные упражнения на доске-балансире.	0,5	0,5	
32	10.01.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с кубиками на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение перекладывать кубики в различные точки, развивать мышцы плечевого пояса и ног, использовать кубик в нестандартных ситуациях. Подвижная игра «Попади в домик»	0	1	
33	15.01.2024	Фитнес под музыку. «Лепим снежки». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
34	17.01.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Перепрыгни дальше», «Домик», «Стрелка».	0,5	0,5	
35	22.01.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие гибкости, стретчинг-подготовка, растягивание тазобедренных суставов.	0,5	0,5	
36	24.01.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с флажками на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение быстро и ловко перекладывать флажки из руки в руку, выполнять упражнения точно и ритмично. Подвижная игра «К своим флажкам»	0	1	
37	29.01.2024	Фитнес под музыку. «В здоровом теле – здоровый дух». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
38	31.01.2024	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Воздушные гимнасты»	0	1	
39	05.02.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие	0,5	0,5	

		ловкости, быстроты реакции, временной ориентировки по песочным часам.			
40	07.02.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с теннисным мячом на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навык отбивания мяча от пола, качая доску, держать мяч на доске при переносе доски в другое место, перебрасывать одновременно два мяча над собой. Подвижная игра «Горячая картошка»	0	1	
41	12.02.2024	Фитнес под музыку. «Птичья зарядка». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
42	14.02.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Хвостики», «Держи и не урони», «Ухвати».	0,5	0,5	
43	19.02.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие быстроты выполнения, повышать сопротивляемость организма к воздействиям.	0	1	
44	21.02.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с мешочком на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навык держать мешочек на голове, выполняя различные упражнения на доске, подбрасывать мешочек и ловить его одной рукой. Подвижная игра «Перенеси и убеги»	0,5	0,5	
45	26.02.2024	Фитнес под музыку. «Бравые ребята». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
46	28.02.2024	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Море волнуется»	0,5	0,5	
47	04.03.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие силы, содействовать гармоничному развитию всех мышц опорно-двигательного аппарата.	0	1	

48	06.03.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с обручем на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение выполнять одновременно упражнения для рук и для ног, перекладывать обруч с одного места на другое, качая доску, уметь взаимодействовать с кольцами различного диаметра. Подвижная игра «Бездомный заяц»	0,5	0,5	
49	11.03.2024	Фитнес под музыку. «Если хочешь победить». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
50	13.03.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Точно в цель», «Дом соседа», «Букашки».	0,5	0,5	
51	18.03.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие физических способностей, укреплять здоровье посредством выполнения ритмичных упражнений и борде.	0	1	
52	20.03.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с большими мячами на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навыки передачи мяча за спиной, прокатывания их по сибирскому борду, отбивания и подбрасывания мяча, качая доску. Подвижная игра «Перебрось и ответь»	0,5	0,5	
53	25.03.2024	Фитнес под музыку. «Ягодка-малинка». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
54	27.03.2024	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Раз, два, три – позу займи»	0,5	0,5	
55	01.04.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на совершенствование ранее изученных элементов, осваивать более сложную технику выполнения.	0	1	

56	03.04.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с гимнастической палкой на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навыки держать равновесие, держа предмет в правой и левой руке, энергично качать доску, касаясь палкой пола. Подвижная игра «Возьми быстрее»	0,5	0,5	
57	08.04.2024	Фитнес под музыку. «Ракета». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
58	10.04.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командобразующие упражнения. Игровые упражнения «Ракета», «Месяц», «Звездочки».	0,5	0,5	
59	15.04.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на совершенствование элементов, изученных ранее, учить самостоятельной организации игровых заданий и подвижных игр.	0	1	
60	17.04.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с гимнастической лентой на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение выполнять упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, умения пользоваться нестандартным оборудованием во время выполнения двигательного действия. Подвижная игра «Кто дальше прокатит бордик»	0,5	0,5	
61	22.04.2024	Фитнес под музыку. «Двигайся-замри». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
62	24.04.2024	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Непоседы»	0	1	
63	27.04.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на совершенствование навыка качания на борде с одновременным выполнением упражнений рук и туловища.	0,5	0,5	
64	06.05.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с фишками на координацию и	0	1	

		мозжечковую стимуляцию. Формировать умение использовать нестандартное оборудование в двигательном действии, развивать мышцы опорно-двигательного аппарата, быстроту реакции. Подвижная игра «Подбрось и не урони»			
65	08.05.2024	Фитнес под музыку. «Физульт-ура!». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
66	13.05.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Кенгуру», «Ягодное лукошко», «По цветам».	0	1	
67	15.05.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на совершенствование всех ранее изученных элементов фитнеса на доске-балансире, укреплять дыхательную систему детей на занятии.	0	1	
68	20.05.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с кубиками на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение перекладывать кубики в различные точки, развивать мышцы плечевого пояса и ног, использовать кубик в нестандартных ситуациях. Подвижная игра «Попади в домик»	0	1	
69	22.05.2024	Фитнес под музыку. «Хлопай-топай». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
70	27.05.2024	Контрольные упражнения. Самостоятельное выполнение базовых упражнений на координацию движений на сибирском борде, без сторонней помощи, технически-правильное выполнение элементов фитнеса.	0,5	0,5	
71	29.05.2024	ИТОГОВАЯ СИД. Подведение итогов сезона занятий	0,5	0,5	
Всего			17,5	53,5	

Группа: 5-7 лет

Год обучения: первый

№ п/п	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД - теория	Кол-во СИД - практика	Примечание
1	11.09.2023	Вводное занятие, знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности. Ассоциативная игра о правилах занятий и упражнений на сибирском борде.	0,5	0,5	
2	13.09.2023	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командобразующие упражнения. Игровые упражнения «Передай мяч», «Поймай и отдай», «Рыбка».	0,5	0,5	
3	18.09.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие координации движений и ловкости.	0,5	0,5	
4	20.09.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с теннисным мячом на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навык отбивания мяча от пола, качая доску, держать мяч на доске при переносе доски в другое место, перебрасывать одновременно два мяча над собой. Подвижная игра «Горячая картошка»	0,5	0,5	
5	25.09.2023	Фитнес под музыку. «Паровоз Букашка». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
6	27.09.2023	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Мостик и цапли»	0,5	0,5	
7	02.10.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие скорости реакции и скоростных способностей.	0,5	0,5	
8	04.10.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с мешочком на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навык держать мешочек на голове, выполняя различные упражнения на доске, подбрасывать мешочек и ловить его одной рукой. Подвижная игра «Перенеси и убеги»	0,5	0,5	

9	09.10.2023	Фитнес под музыку. «Листопад». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
10	11.10.2023	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Крепость», «Лунка», «Воротики».	0,5	0,5	
11	16.10.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие силовых способностей, упражнения с отягощением массы собственного тела.	0,5	0,5	
12	18.10.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с обручем на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение выполнять одновременно упражнения для рук и для ног, перекладывать обруч с одного места на другое, качая доску, уметь взаимодействовать с кольцами различного диаметра. Подвижная игра «Бездомный заяц»	0,5	0,5	
13	23.10.2023	Фитнес под музыку. «Самые большие слоники». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
14	25.09.2023	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Червячки идут гулять»	0,5	0,5	
15	30.10.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие выносливости, силы духа.	0,5	0,5	
16	01.11.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с большими мячами на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навыки передачи мяча за спиной, прокатывания их по сибирскому борду, отбивания и подбрасывания мяча, качая доску. Подвижная игра «Перебрось и ответь»	0,5	0,5	
17	08.11.2023	Фитнес под музыку. «Бабочка». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	

18	13.11.2023	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Не урони», «Дружба», «Неваляшки».	0,5	0,5	
19	15.11.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие гибкости. Упражнения с элементами стретчинга.	0,5	0,5	
20	20.11.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с гимнастической палкой на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навыки держать равновесие, держа предмет в правой и левой руке, энергично качать доску, касаясь палкой пола. Подвижная игра «Возьми быстрее»	0,5	0,5	
21	22.11.2023	Фитнес под музыку. «Буль-Буль». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
22	27.11.2023	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Кто шире поставит ногу»	0	1	
23	29.11.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие координационных способностей, ловкости, умения быстро находить пути решения выполнения задач.	0,5	0,5	
24	04.12.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с гимнастической лентой на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение выполнять упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, умения пользоваться нестандартным оборудованием во время выполнения двигательного действия. Подвижная игра «Кто дальше прокатит бордик»	0	1	
25	06.12.2023	Фитнес под музыку. «Робот Бронислав». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
26	11.12.2023	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать	0	1	

		в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Качай-качай», «Волна», «Кошки-мышки».			
27	13.12.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие скоростно-выносливых способностей, умения ориентирования в пространстве.	0,5	0,5	
28	18.12.2023	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с фишками на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение использовать нестандартное оборудование в двигательном действии, развивать мышцы опорно-двигательного аппарата, быстроту реакции. Подвижная игра «Подбрось и не урони»	0	1	
29	20.12.2023	Фитнес под музыку. «Снежинки». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
30	25.12.2023	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Веселые ребята»	0	1	
31	27.12.2023	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие силы, облегченные и усложненные упражнения на доске-балансира.	0,5	0,5	
32	10.01.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с кубиками на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение перекладывать кубики в различные точки, развивать мышцы плечевого пояса и ног, использовать кубик в нестандартных ситуациях. Подвижная игра «Попади в домик»	0	1	
33	15.01.2024	Фитнес под музыку. «Лепим снежки». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
34	17.01.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Перепрыгни дальше», «Домик», «Стрелка».	0,5	0,5	

35	22.01.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие гибкости, стретчинг-подготовка, растягивание тазобедренных суставов.	0,5	0,5	
36	24.01.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с флажками на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение быстро и ловко переключать флажки из руки в руку, выполнять упражнения точно и ритмично. Подвижная игра «К своим флажкам»	0	1	
37	29.01.2024	Фитнес под музыку. «В здоровом теле – здоровый дух». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
38	31.01.2024	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Воздушные гимнасты»	0	1	
39	05.02.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие ловкости, быстроты реакции, временной ориентировки по песочным часам.	0,5	0,5	
40	07.02.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с теннисным мячом на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навык отбивания мяча от пола, качая доску, держать мяч на доске при переносе доски в другое место, перебрасывать одновременно два мяча над собой. Подвижная игра «Горячая картошка»	0	1	
41	12.02.2024	Фитнес под музыку. «Птичья зарядка». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
42	14.02.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Хвостики», «Держи и не урони», «Ухвати».	0,5	0,5	
43	19.02.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие	0	1	

		быстроты выполнения, повышать сопротивляемость организма к воздействиям.			
44	21.02.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с мешочком на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навык держать мешочек на голове, выполняя различные упражнения на доске, подбрасывать мешочек и ловить его одной рукой. Подвижная игра «Перенеси и убег»	0,5	0,5	
45	26.02.2024	Фитнес под музыку. «Бравые ребята». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
46	28.02.2024	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Море волнуется»	0,5	0,5	
47	04.03.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие силы, содействовать гармоничному развитию всех мышц опорно-двигательного аппарата.	0	1	
48	06.03.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с обручем на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение выполнять одновременно упражнения для рук и для ног, перекладывать обруч с одного места на другое, качая доску, уметь взаимодействовать с кольцами различного диаметра. Подвижная игра «Бездомный заяц»	0,5	0,5	
49	11.03.2024	Фитнес под музыку. «Если хочешь победить». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
50	13.03.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Точно в цель», «Дом соседа», «Букашки».	0,5	0,5	
51	18.03.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на развитие физических способностей, укреплять здоровье посредством выполнения ритмичных упражнений и борде.	0	1	

52	20.03.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с большими мячами на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навыки передачи мяча за спиной, прокатывания их по сибирскому борду, отбивания и подбрасывания мяча, качая доску. Подвижная игра «Перебрось и ответь»	0,5	0,5	
53	25.03.2024	Фитнес под музыку. «Ягодка-малинка». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
54	27.03.2024	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Раз, два, три – позу займи»	0,5	0,5	
55	01.04.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на совершенствование ранее изученных элементов, осваивать более сложную технику выполнения.	0	1	
56	03.04.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с гимнастической палкой на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать навыки держать равновесие, держа предмет в правой и левой руке, энергично качать доску, касаясь палкой пола. Подвижная игра «Возьми быстрее»	0,5	0,5	
57	08.04.2024	Фитнес под музыку. «Ракета». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
58	10.04.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Ракета», «Месяц», «Звездочки».	0,5	0,5	
59	15.04.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на совершенствование элементов, изученных ранее, учить самостоятельной организации игровых заданий и подвижных игр.	0	1	
60	17.04.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с гимнастической лентой на координацию и мозжечковую стимуляцию.	0,5	0,5	

		Формировать умение выполнять упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, умения пользоваться нестандартным оборудованием во время выполнения двигательного действия. Подвижная игра «Кто дальше прокатит бордик»			
61	22.04.2024	Фитнес под музыку. «Двигайся-замри». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
62	24.04.2024	«Борд-стретчинг», парные упражнения на сибирском борде, направленные на коммуникацию с партнером и формирования двигательных действий в паре. Улучшать моторную плотность на занятии, содействовать развитию гибкости. Подвижная игра «Непоседы»	0	1	
63	27.04.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на совершенствование навыка качания на борде с одновременным выполнением упражнений рук и туловища.	0,5	0,5	
64	06.05.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с фишками на координацию и мозжечковую стимуляцию. Формировать умение использовать нестандартное оборудование в двигательном действии, развивать мышцы опорно-двигательного аппарата, быстроту реакции. Подвижная игра «Подбрось и не урони»	0	1	
65	08.05.2024	Фитнес под музыку. «Физульт-ура!». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение с дополнительным спортивным инвентарем.	0	1	
66	13.05.2024	«Борд-разминка», групповые общеразвивающие упражнения в движении с сибирским бордом. Развивать умение работать в команде, выполнять командообразующие упражнения. Игровые упражнения «Кенгуру», «Ягодное лукошко», «По цветам».	0	1	
67	15.05.2024	«Фитнес-борд». Освоение техники основных элементов фитнеса на сибирском борде. Выполнение индивидуальных упражнений на сибирских бордах, направленные на совершенствование всех ранее изученных элементов фитнеса на доске-балансира, укреплять дыхательную систему детей на занятии.	0	1	
68	20.05.2024	«Борд качаем – себя развиваем». Упражнения на балансирах с кубиками на координацию и	0	1	

		мозжечковую стимуляцию. Формировать умение переключать кубики в различные точки, развивать мышцы плечевого пояса и ног, использовать кубик в нестандартных ситуациях. Подвижная игра «Попади в домик»			
69	22.05.2024	Фитнес под музыку. «Хлопай-топай». Выполнение знакомых упражнений на сибирских бордах под музыкальное сопровождение.	0	1	
70	27.05.2024	Контрольные упражнения. Самостоятельное выполнение базовых упражнений на координацию движений на сибирском борде, без сторонней помощи, технично-правильное выполнение элементов фитнеса.	0,5	0,5	
71	29.05.2024	ИТОГОВАЯ СИД: подведение итогов сезона занятий.	0,5	0,5	
Всего			17,5	53,5	

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ):

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Знакомство, выступление на родительском собрании	сентябрь 2023г.	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	
2.	Индивидуальная консультационная работа	в течение учебного года по необходимости	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	возможен телефонный формат, соцсети, мессенджеры
3.	Освещение СИД, демонстрация результатов деятельности детей	еженедельно в течение учебного года	ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района	Фотоотчет, видеоотчет, мессенджер

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы:

- последовательность и системность - один из ведущих. Имеется ввиду непрерывность и регулярность занятий. Иначе наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к регулярной работе.
- доступность и индивидуализация - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и, в связи с этим, определение посильных для него заданий
- постепенное повышение требований – заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным для успешного обучения, является чередование нагрузок с отдыхом.
- сознательность и активность – для успешного достижения цели ребенку необходимо представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.
- повторяемость материала – только при многократном повторении образуется двигательный стереотип. Эффективность занятий выше, если повторение вариативно, т.е. в упражнения вносятся какие-либо изменения и предлагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, что вызывает интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.
- наглядность – безукоризненный практический показ звукообразования и движений педагогом.

Методы и технологии:

- Игровые – обыгрывание ситуаций.
- Словесные – беседы, мини-диалоги, рифмовки, загадки-описания, команды-побуждения к действию.
- Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций.
- Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования и наблюдения.
- Частично-поисковый; проблемно-мотивационный – стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Литература и медиа-материалы для педагога и родителей (законных представителей):

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика.– М.:ТЦСфера,2014.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.:Просвещение,1992.
3. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом.– М.: Издательство «ГномиД»,2003.
4. Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина В дружбе со спортом. - Москва, Издательство «Гном и Д», 2003.
5. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
6. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7лет.–М.:«ТЦ Сфера», 2010.
7. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3–7лет.- СПб: Детство-Пресс,2008.
8. Мастер-класс «Сибирский борд для дошкольных учреждений».
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. - Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
10. Набор «Мемокарточки».
11. Набор карточек для активизации счёта в пределах 10 «Качаемся – считаем». Разработано ТРИЗ педагогом Натальей Фадеенко.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет.– М.:Владос,2001.
13. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения. – М.: Школьная пресса, 2008.
14. Сайкина Е.Е. Фирилева Ж.Е. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.:ТЦ Сфера, 2020
16. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. М.:ТЦ Сфера, 2020
17. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб, 2007
18. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб: Детство-пресс, 2005.
19. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2003.
20. www.i-gnom.ru
21. <http://ped-kopilka.ru>
22. <http://doshkolniki.org>

Способы отслеживания результатов освоения Программы

Подведение итоговых результатов освоения Программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются педагогическое наблюдение. Динамику освоения Программы удобно отслеживать также с помощью видео-фиксации отрывков занятий.