

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Весёлые нотки» городского округа Тольятти

ПРИНЯТА:

педагогическим советом

Протокол № 6 от 29.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего

от 29.05.2023 г. № 199

Кирсанова Т.В.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
для детей дошкольного возраста

«Аэро-фит»

(5 – 7 лет)

36 часов

Автор: Кузьяева Екатерина Сергеевна

2023-2024 учебный год

г. Тольятти

Оглавление

| | |
|--|----|
| Краткая аннотация | 3 |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Направленность программы..... | 3 |
| 1.2. Актуальность | 3 |
| 1.3. Отличительные особенности программы | 3 |
| 1.4. Педагогическая целесообразность | 3 |
| 1.5. Цель программы | 4 |
| 1.6. Возраст учащихся..... | 4 |
| 1.7. Срок реализации..... | 4 |
| 1.8. Формы организации деятельности | 4 |
| 1.9. Формы обучения..... | 4 |
| 1.10. Режим занятий | 5 |
| 1.11. Ожидаемые результаты | 5 |
| 1.12. Критерии оценки достижения результатов | 5 |
| 1.13. Формы подведения итогов | 5 |
| 2. Учебный (тематический) план | 5 |
| 3. Содержание программы | 6 |
| 4. Ресурсное обеспечение программы..... | 11 |
| 4.1. Информационно-методическое обеспечение | 11 |
| 4.2. Применяемые технологии и средства обеспечения и воспитания..... | 11 |
| 4.3. Материально-техническое обеспечение | 12 |
| 5. Список литературы и интернет ресурсов | 12 |
| 5.1. Список литературы для педагогов | 12 |
| 5.1.1. Список основной литературы: | 12 |
| 5.1.2. Список дополнительной литературы | 12 |
| 5.1.3. Список интернет ресурсов | 13 |
| 5.2. Список литературы и интернет ресурсов для родителей..... | 14 |
| Приложение 1 | 14 |
| Календарный учебный график..... | 14 |

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Аэро-фит» предназначена для дошкольников 5 – 7 лет, проявляющих интерес к танцевальным движениям, двигательной активности. В результате дошкольники научатся понимать и чувствовать свое тело, овладеют навыками равновесия и балансировки.

1. Пояснительная записка

1.1.Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа дополнительного образования «Аэро-фит» способствует укреплению глубоких стабилизирующих мышц, улучшению осанки и общего физического и психоэмоционального здоровья детей, гибкости, подвижности суставов, мягкой растяжке, укреплению мышц без нагрузки на позвоночник, формирует умение понимать и чувствовать свое тело, овладевать навыками равновесия и балансировки.

1.2.Актуальность

Среди многообразия факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием развития и воспитания ребенка. В программу входит комплекс адаптированных физических упражнений фитнеса, пилатеса и стрейчинга. Такое сочетание способствует формированию правильной осанки, за счет осуществления частой смены двигательной деятельности из различных исходных положений. Большое разнообразие упражнений, даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Особое внимание уделяется упражнениям на расслабление и контролю за дыханием.

1.3.Отличительные особенности программы

В программе подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним развития двигательных качеств и способностей. Любые движения выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Упражнения повышают гибкость и подвижность суставов. Основная работа идет в направлении безопасного увеличения длины и растяжения мышц, а также повышения диапазона движений в суставах.

1.4.Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности, цели и задачам программы. Формирование у дошкольника осознанного отношения к технически грамотному выполнению физических

упражнений, последовательности их элементов способствует формированию «двигательной памяти».

1.5. Цель программы

Цель. Укрепление здоровья дошкольников в процессе развития их психофизических, эмоциональных возможностей.

Задачи.

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- развивать гибкость позвоночника и подвижности суставов;
- формировать правильную осанку;
- укреплять мышцы тела и дыхательную систему.

Образовательные

- расширять представления о разнообразии физических и спортивных упражнений;
- развивать физические качества (гибкость, выносливость, ловкость, скоростные, скоростно – силовые);
- развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
- соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.

Воспитательные

- воспитывать выдержку, терпеливость, сдержанность, настойчивость в достижении результатов, уверенность в своих силах;
- повышать интерес к занятиям спортом.

1.6. Возраст учащихся

Данная программа предназначена для работы с детьми 5 – 7 лет.

1.7. Срок реализации

Исходя из содержания программы «Аэро-фит» предусмотрены следующие сроки реализации программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- Срок реализации – 1 год.

Общее количество учебных занятий в год — 36 часов

1.8. Формы организации деятельности

Форма организации деятельности по программе «Аэро-фит» - очная, групповая. Всего в группе – 10 – 12 чел.

1.9. Формы обучения

Основными типами занятий по программе «Аэро-фит» является практический.

Виды занятий предусматривают использование следующих методов и приемов взаимодействия с воспитанниками:

словесные: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание, оценка, команда, подсчет.

наглядные: показ физических упражнений, демонстрация наглядных пособий

практические: разучивание по частям, разучивание в целом, использование тренажеров, использование зрительно – слуховых ориентиров, повторение упражнений в игровой форме.

1.10. Режим занятий

Объем учебного времени предусмотренный учебным планом МАОУ детского сада № 49 «Весёлые нотки» (корпус 4, ул. Мира, 131) на реализацию программы «Аэро-фит».

Программа рассчитана на один год обучения и предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия:

25 мин — старшая группа,

30 мин — подготовительная группа.

1.11. Ожидаемые результаты

- У детей сформирована правильная осанка;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформированы мышечной силы;
- Развита функция равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Развита внимание, память;
- Повышение интереса к занятиям физической культурой.

1.12. Критерии оценки достижения результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы не осуществляется.

1.13. Формы подведения итогов

Подведение итогов по программе образовательная организация не осуществляет.

2. Учебный (тематический) план

| № | Месяц | Тема | Всего часов |
|---|----------|--------------|-------------|
| 1 | сентябрь | Комплекс № 1 | 1 |
| 2 | | Комплекс № 1 | 1 |
| 3 | | Комплекс № 2 | 1 |
| 4 | | Комплекс № 2 | 1 |
| 5 | октябрь | Комплекс № 3 | 1 |
| 6 | | Комплекс № 3 | 1 |
| 7 | | Комплекс № 4 | 1 |
| 8 | | Комплекс № 4 | 1 |

| | | | |
|----|---------|---------------|---|
| 9 | ноябрь | Комплекс № 5 | 1 |
| 10 | | Комплекс № 5 | 1 |
| 11 | | Комплекс № 6 | 1 |
| 12 | | Комплекс № 6 | 1 |
| 13 | декабрь | Комплекс № 7 | 1 |
| 14 | | Комплекс № 7 | 1 |
| 15 | | Комплекс № 8 | 1 |
| 16 | | Комплекс № 8 | 1 |
| 17 | январь | Комплекс № 9 | 1 |
| 18 | | Комплекс № 9 | 1 |
| 19 | | Комплекс № 10 | 1 |
| 20 | | Комплекс № 10 | 1 |
| 21 | Февраль | Комплекс № 11 | 1 |
| 22 | | Комплекс № 11 | 1 |
| 23 | | Комплекс № 12 | 1 |
| 24 | | Комплекс № 12 | 1 |
| 25 | Март | Комплекс № 13 | 1 |
| 26 | | Комплекс № 13 | 1 |
| 27 | | Комплекс № 14 | 1 |
| 28 | | Комплекс № 14 | 1 |
| 29 | Апрель | Комплекс № 15 | 1 |
| 30 | | Комплекс № 15 | 1 |
| 31 | | Комплекс № 16 | 1 |
| 32 | | Комплекс № 16 | 1 |
| 33 | Май | Комплекс № 17 | 1 |
| 34 | | Комплекс № 17 | 1 |
| 35 | | Комплекс № 18 | 1 |
| 36 | | Комплекс № 18 | 1 |

3. Содержание программы

| Месяц | № | Тема | Цель | Формы работы |
|----------------------|---|--------------|--|--|
| Сентябрь 1 неделя | 1 | Комплекс № 1 | Упражнения для растяжения мышц спины. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 2 неделя | 2 | Комплекс № 1 | Упражнения для растяжения мышц спины. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 3 неделя | 3 | Комплекс № 2 | Упражнения для растяжки задней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Складки в положении сидя и стоя; складки с одной вытянутой ногой сидя; полушпагаты, поза «собака мордой вниз» | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |

| | | | | |
|---------------------|----|--------------|--|---|
| 4 неделя | 4 | Комплекс № 2 | Упражнения для растяжки задней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Складки в положении сидя и стоя; складки с одной вытянутой ногой сидя; полушпагаты, поза «собака мордой вниз» | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| Октябрь 1 неделя | 5 | Комплекс № 3 | Упражнения для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полушпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам. | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 2 неделя | 6 | Комплекс № 3 | Упражнения для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полушпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам. | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 3 неделя | 7 | Комплекс № 4 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Подтягивание стопы к животу и груди | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 4 неделя | 8 | Комплекс № 4 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Подтягивание стопы к животу и груди | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| Ноябрь 1 неделя | 9 | Комплекс № 5 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 2 неделя | 10 | Комплекс № 5 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 3 неделя | 11 | Комплекс № 6 | Стимулировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата. | Организованная партнерская |

| | | | | |
|---------------------|----|--------------|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать двигательные способности; - создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. | <p>деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация</p> |
| 4 неделя | 12 | Комплекс № 6 | <p>Стимулировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать двигательные способности; - создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. | <p>Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация</p> |
| Декабрь 1 неделя | 13 | Комплекс № 7 | <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений | <p>Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация</p> |
| 2 неделя | 14 | Комплекс № 7 | <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений | <p>Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация</p> |
| 3 неделя | 15 | Комплекс № 8 | <p>Стимулировать рост и развитие опорно -двигательного аппарата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать двигательные способности ; - создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. | <p>Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация</p> |
| 4 неделя | 16 | Комплекс № 8 | <p>Стимулировать рост и развитие опорно -двигательного аппарата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать двигательные способности ; - создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. | <p>Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация</p> |
| Январь 1 неделя | 17 | Комплекс № 9 | <p>Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота</p> | <p>Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми.</p> |

| | | | | |
|---------------------|----|---------------|--|--|
| | | | | Прямая образовательная ситуация |
| 2 неделя | 18 | Комплекс № 9 | Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 3 неделя | 19 | Комплекс № 10 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Растяжки передней поверхности бедра | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 4неделя | 20 | Комплекс № 10 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Растяжки передней поверхности бедра | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| Февраль 1 неделя | 21 | Комплекс № 11 | Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. -воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 2 неделя | 22 | Комплекс № 11 | Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. -воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 3 неделя | 23 | Комплекс № 12 | способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма; -оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 4 неделя | 24 | Комплекс № 12 | способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма; -оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| Март 1 неделя | 25 | Комплекс № 13 | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. |

| | | | | |
|--------------------|----|---------------|---|--|
| | | | учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений | Прямая образовательная ситуация |
| 2 неделя | 26 | Комплекс № 13 | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 3 неделя | 27 | Комплекс № 14 | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 4 неделя | 28 | Комплекс № 14 | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| Апрель 1 неделя | 29 | Комплекс № 15 | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 2 неделя | 30 | Комплекс № 15 | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 3 неделя | 31 | Комплекс № 16 | Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. -воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 4 неделя | 32 | Комплекс № 16 | Развивать силу основных групп | Организованная |

| | | | | |
|-----------------|-------------|---------------|--|--|
| | | | мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. -воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений | партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| Май 1 неделя | 33 | Комплекс № 17 | Закреплять умения выполнять упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 2 неделя | 34 | Комплекс № 17 | Закреплять умения выполнять упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 3 неделя | 35 | Комплекс № 18 | Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. - совершенствовать двигательные способности создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| 4 неделя | 36 | Комплекс № 18 | Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. - совершенствовать двигательные способности создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей | Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми. Прямая образовательная ситуация |
| ИТОГО | 36 часов | | | |

4. Ресурсное обеспечение программы

4.1. Информационно-методическое обеспечение

включает в себя перечень специального оборудования:

- помпоны.

4.2. Применяемые технологии и средства обеспечения и воспитания

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технология коллективного взаимообучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: таблицы, схемы,

- аудиальные: музыкальный центр;
- аудиовизуальные: слайды, слайд-фильмы, видеофильмы.

4.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе ДОУ. Занятия организуются в физкультурном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

В физкультурном зале имеется следующее учебное оборудование:

- зеркала;
- ноутбук;
- проектор;
- экран.

5. Список литературы и интернет ресурсов

5.1. Список литературы для педагогов

5.1.1. Список основной литературы:

- 1.Т.А.Семенова «Оздоровительные технологии физического воспитания и развития» Москва ИНФРА-М 2018г
- 2.Т.Э.Токаева «Будь здоров дошкольник» Издательство «Сфера» 2016г
- 3.Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Волгоград
- 4.Т.С.Грядкина «Технологии здоровьесбережения детей в сфере образования», С-П.2008г
- 5.Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005
- 6.Мураками К. Начнем день с пилатеса. / К. Мураками. - М.Эксмо, 2008
- 7.Мураками К «Пилатес комплекс упражнений» Москва 2017 Издательство «Э»
8. Пилатес ; [пер. с англ. О. Чумичевой]. - СПб. : Амфора. тид Амфора, 2012. (Серия «Кладовая здоровья»)

5.1.2. Список дополнительной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. 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»;
 7. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
 10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
 12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

5.1.3. Список интернет ресурсов

1. Черлидинг для детей. /Электронный ресурс/. <https://bigjournal.ru/cherliding-dlya-detej-cto-eto-takoe-cto-dlya-nego-nuzhno-kratko/>
2. Видео уроки по черлидингу для дошкольников. /Электронный ресурс/. <https://www.youtube.com/watch?v=bSWWE9UXNWA>

5.2. Список литературы и интернет ресурсов для родителей

1. Н.Г. Коновалова «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги» Волгоград Издательство Учитель 2015г
2. Е.В. Сулим «Детский фитнес» «ТЦ СФЕРА» 2 издание Москва 2018г
3. Л. Робинсон., Х. Фишер, П. Масси. «Пилатес для спины» «Попурри» 2012г
4. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.: 2005).

Приложение 1

Календарный учебный график

| | |
|---------------------------------|--|
| Года обучения | 1 год обучения |
| Начало учебного года | 01.09.2023 |
| Окончание учебного года | 31.08.2024 |
| Количество учебных недель | 36 недель |
| Количество часов в год | 36 часов |
| Продолжительность занятия | 25 мин — старшая группа, 30 мин — подготовительная группа |
| Периодичность занятий | 1 раз в неделю |
| Объем и срок освоения программы | 1 год |
| Режим занятий | В соответствии с расписанием |

5-6 лет

| № п/п | Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения |
|-------|---------------------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| 1. | Первая неделя сентября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 1 | Практикум | Физкультурный зал |
| 2. | Вторая неделя сентября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 1 | Практикум | Физкультурный зал |
| 3. | Третья неделя сентября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 2 | Практикум | Физкультурный зал |
| 4. | Четвертая неделя сентября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 2 | Практикум | Физкультурный зал |
| 5. | Первая неделя октября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 3 | Практикум | Физкультурный зал |
| 6. | Вторая неделя октября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 3 | Практикум | Физкультурный зал |
| 7. | Третья неделя октября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 4 | Практикум | Физкультурный зал |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-------------|---|---------------|-----------|-------------------|
| 8. | Четвертая неделя октября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 4 | Практикум | Физкультурный зал |
| 9. | Первая неделя ноября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 5 | Практикум | Физкультурный зал |
| 10. | Вторая неделя ноября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 5 | Практикум | Физкультурный зал |
| 11. | Третья неделя ноября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 6 | Практикум | Физкультурный зал |
| 12. | Четвертая неделя ноября | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 6 | Практикум | Физкультурный зал |
| 13. | Первая неделя декабря | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 7 | Практикум | Физкультурный зал |
| 14. | Вторая неделя декабря | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 7 | Практикум | Физкультурный зал |
| 15. | Третья неделя декабря | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 8 | Практикум | Физкультурный зал |
| 16. | Четвертая неделя декабря | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 8 | Практикум | Физкультурный зал |
| 17. | Вторая неделя января | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 9 | Практикум | Физкультурный зал |
| 18. | Третья неделя января | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 9 | Практикум | Физкультурный зал |
| 19. | Четвертая неделя января | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 10 | Практикум | Физкультурный зал |
| 20. | Пятая неделя января | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 10 | Практикум | Физкультурный зал |
| 21. | Первая неделя февраля | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 11 | Практикум | Физкультурный зал |
| 22. | Вторая неделя февраля | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 11 | Практикум | Физкультурный зал |
| 23. | Третья неделя февраля | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 12 | Практикум | Физкультурный зал |
| 24. | Четвертая неделя м февраля | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 12 | Практикум | Физкультурный зал |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-------------|---|---------------|-----------|-------------------|
| 25. | Первая неделя марта | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 13 | Практикум | Физкультурный зал |
| 26. | Вторая неделя марта | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 13 | Практикум | Физкультурный зал |
| 27. | Третья неделя марта | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 14 | Практикум | Физкультурный зал |
| 28. | Четвертая неделя марта | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 14 | Практикум | Физкультурный зал |
| 29. | Первая неделя апреля | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 15 | Практикум | Физкультурный зал |
| 30. | Вторая неделя апреля | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 15 | Практикум | Физкультурный зал |
| 31. | Третья неделя апреля | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 16 | Практикум | Физкультурный зал |
| 32. | Четвертая неделя апреля | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 16 | Практикум | Физкультурный зал |
| 33. | Первая неделя мая | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 17 | Практикум | Физкультурный зал |
| 34. | Вторая неделя мая | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 17 | Практикум | Физкультурный зал |
| 35. | Третья неделя мая | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 18 | Практикум | Физкультурный зал |
| 36. | Четвертая неделя мая | 15.30-15.55 | 1 | Комплекс № 18 | Практикум | Физкультурный зал |

6-7 лет

| № п/п | Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения |
|-------|------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| 1. | Первая неделя сентября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 1 | Практикум | Физкультурный зал |
| 2. | Вторая неделя сентября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 1 | Практикум | Физкультурный зал |
| 3. | Третья неделя сентября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 2 | Практикум | Физкультурный зал |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-------------|---|---------------|-----------|-------------------|
| 4. | Четвертая неделя сентября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 2 | Практикум | Физкультурный зал |
| 5. | Первая неделя октября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 3 | Практикум | Физкультурный зал |
| 6. | Вторая неделя октября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 3 | Практикум | Физкультурный зал |
| 7. | Третья неделя октября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 4 | Практикум | Физкультурный зал |
| 8. | Четвертая неделя октября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 4 | Практикум | Физкультурный зал |
| 9. | Первая неделя ноября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 5 | Практикум | Физкультурный зал |
| 10. | Вторая неделя ноября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 5 | Практикум | Физкультурный зал |
| 11. | Третья неделя ноября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 6 | Практикум | Физкультурный зал |
| 12. | Четвертая неделя ноября | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 6 | Практикум | Физкультурный зал |
| 13. | Первая неделя декабря | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 7 | Практикум | Физкультурный зал |
| 14. | Вторая неделя декабря | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 7 | Практикум | Физкультурный зал |
| 15. | Третья неделя декабря | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 8 | Практикум | Физкультурный зал |
| 16. | Четвертая неделя декабря | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 8 | Практикум | Физкультурный зал |
| 17. | Вторая неделя января | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 9 | Практикум | Физкультурный зал |
| 18. | Третья неделя января | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 9 | Практикум | Физкультурный зал |
| 19. | Четвертая неделя января | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 10 | Практикум | Физкультурный зал |
| 20. | Пятая неделя января | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 10 | Практикум | Физкультурный зал |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------------|---|---------------|-----------|-------------------|
| 21. | Первая неделя февраля | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 11 | Практикум | Физкультурный зал |
| 22. | Вторая неделя февраля | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 11 | Практикум | Физкультурный зал |
| 23. | Третья неделя февраля | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 12 | Практикум | Физкультурный зал |
| 24. | Четвертая неделя м февраля | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 12 | Практикум | Физкультурный зал |
| 25. | Первая неделя марта | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 13 | Практикум | Физкультурный зал |
| 26. | Вторая неделя марта | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 13 | Практикум | Физкультурный зал |
| 27. | Третья неделя марта | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 14 | Практикум | Физкультурный зал |
| 28. | Четвертая неделя марта | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 14 | Практикум | Физкультурный зал |
| 29. | Первая неделя апреля | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 15 | Практикум | Физкультурный зал |
| 30. | Вторая неделя апреля | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 15 | Практикум | Физкультурный зал |
| 31. | Третья неделя апреля | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 16 | Практикум | Физкультурный зал |
| 32. | Четвертая неделя апреля | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 16 | Практикум | Физкультурный зал |
| 33. | Первая неделя мая | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 17 | Практикум | Физкультурный зал |
| 34. | Вторая неделя мая | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 17 | Практикум | Физкультурный зал |
| 35. | Третья неделя мая | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 18 | Практикум | Физкультурный зал |
| 36. | Четвертая неделя мая | 15.30-16.00 | 1 | Комплекс № 18 | Практикум | Физкультурный зал |