

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Веревская средняя общеобразовательная школа»  
(структурное подразделение – дошкольное отделение)

РАССМОТРЕНА  
на Педагогическом совете  
от 31.08.2022 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «Веревская СОШ»  
от 01.09.2022 г. № 356

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 5-7 лет  
в рамках работы кружка «AnimalFlow»  
на 2022-2023 уч. г.**

Срок реализации программы: 1 год  
Разработчик: Завьялов Ю.Д.  
инструктор по физической культуре

## **Структура дополнительной общеразвивающей программы**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
3. Содержание программы дополнительного образования детей
4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей
5. Список литературы
6. Приложение
  - Календарный учебный график
  - Материалы мониторинга освоения программы

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**AnimalFlow**» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196);
- Концепция развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмо от 01.04.2015 года № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»
- Письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Устав МБОУ «Веревская средняя общеобразовательная школа».

Уровень программы стартовый.

### **Актуальность.**

Система тренировок Animal Flow появилась еще в 2010-х, однако стала особенно популярной сейчас. Ее создатель Майк Фитч отмечает, что так вышло из-за специфики упражнений. Они изящны, просты в выполнении и не требуют работы с отягощением.

Animal Flow-это вид фитнеса, где движения человека подобны тому, что делают животные. Отсюда и происходит название тренировки — «звериный поток». Фитч создал ее после долгих лет работы в качестве персонального тренера, увлечения паркуром и брейк-дансом. Ему стало интересно, что будет, если совместить все перечисленные практики — вышла дисциплина, с помощью которой человек может улучшить связь со своим телом.

4 причины, почему это круто!

1. Эффективно. В отличие от изолирующих упражнений, занятия Animal Flow задействуют и прорабатывают все мышцы тела и развивают у детей координацию, гибкость, выносливость!

2. Доступно. Animal Flow не требует ни специальной подготовки, ни особого оборудования. Все, что понадобится для выполнения упражнений – свободное место, удобная одежда и, конечно, желание.

3. Безопасно. Animal Flow равномерно нагружает все мышцы тела, что оптимально подходит для детей. Тренировки прекрасно укрепляют мышцы спины и положительно влияют на здоровье суставов ног и поясничного отдела позвоночника.

4. Динамично. Animal Flow дает полную свободу для творчества и веселья: дети легко могут креативить и заменять движения. «Flow» на английском – «поток»: соединяя движения в единый цикл, действительно обретаешь звериную грацию!

### **Цели и задачи программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**AnimalFlow**» направлена на формирование физического развития детей дошкольного возраста.

#### **Цель программы:**

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи программы:**

##### **- Обучающие:**

- ознакомление с историей возникновения направления;
- ознакомление и обучение детей технике безопасности и правилам поведения на занятии;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических действий;

##### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие физических качеств;

- овладение двигательными умениями и навыками;
- приобретение элементарного соревновательного опыта.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- содействие гармоничному развитию и укреплению здоровья детей.

**Отличительные особенности программы:** для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Подвижные игры ОВЗ» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

**Возраст** обучающихся – 7-12 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий:

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий – аудиторная

Форма аудиторных занятий – учебное занятие, игра.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

-знает историю возникновения направления;

-знает и соблюдает правила игр;

-освоение двигательных навыков, необходимых в дальнейшем при действиях в играх.

**Метапредметные:**

-формирование познавательной активности;

-развитие физических качеств;

-овладение двигательными умениями и навыками;

-приобретение элементарного соревновательного опыта.

**Личностные:**

-проявляет интерес к занятиям физической культурой;

-сформированы волевые и морально-этические качества.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за воспитанниками в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;

2. корректирующие упражнения;

3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

4. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

<b>Дополнительная общеразвивающая программа</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма промежуточной аттестации</b>
«AnimalFlow»	1 год	72	Наблюдение, Выполнение упражнений

## Содержание программы

### Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

### Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

### **Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

### **Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм. Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов. Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма. Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

### ***Формы и методы работы:***

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Сотрудничество с родителями;
7. Воспитательная работа.

***Материально-техническое обеспечение:***

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь: гимнастические коврики, маты.

### **Список использованных источников:**

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997.

**Календарный учебный график**

**Педагог:** Завьялов Юрий Дмитриевич

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 30 минут

**Форма организации занятий** – индивидуально-групповая.

**Форма обучения** - очная.

**Формой подведения итогов** анализ игровой деятельности.

**Дата начала занятий:** 1 октября 2022г.

**Дата окончания занятий:** 31 мая 2023г.

## Приложение 2

### Результаты освоения программы

#### 1. Текущий контроль

№ пп	Разделы (темы) программы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%
1	Основы теоретических знаний						
2	Дыхательные упражнения						
3	Упражнения на координацию						
4	Упражнения на мышцы брюшного пресса						
5	Упражнения на гибкость						
6	Элементы спортивных игр						

#### Критерии:

Высокий уровень – 85-100% правильного выполнения заданий (5 баллов) Средний уровень- 45-84% правильного выполнения заданий (4 балла) Низкий уровень – менее 45% правильного выполнения заданий (3 балл)