

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Коптеловская средняя общеобразовательная школа
имени Дмитрия Никонова»

Свердловская область, Алапаевский район, с. Коптелово,
ул. Красных Орлов, д.52; +7 (34346)-73-3-19, +7 (34346)-73-3-18;
koptelovo_scool@mail.ru; <https://koptelovo.uralschool.ru/>

Структурное подразделение муниципального общеобразовательного
учреждения «Коптеловская средняя общеобразовательная школа
имени Дмитрия Никонова» - «Коптеловский детский сад»
Свердловская область, Алапаевский район, с. Коптелово, ул. Ленина, д.44;
+73434673469; detsadkoptelovo@mail.ru; подсайт
<https://koptelovo.tvoyasadik.ru/>

СОГЛАСОВАНО:
Совет родителей
Протокол № 1
О т «28» июня
2024г.

ПРИНЯТО:
Совет педагогов СП МОУ
«Коптеловская СОШ
им. Дмитрия Никонова» -
«Коптеловский детский
сад»
Протокол № 1
от «28» июня 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ
«Коптеловская СОШ
им. Дмитрия Никонова»
Овсянников А.В.
Приказ № 73
от «01» июня 2024г.



**Образовательная программа
дополнительного дошкольного образования
«Детский фитнес»
5-7 лет**

Составитель:
Галанина Ольга Рашидовна,
педагог дополнительного образования

Коптелово
2024

Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного дошкольного образования имеет физкультурно – спортивную направленность. Разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (с поправками от 08.11.2022);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
5. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. 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».
7. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Дмитрия Никонова» от 28.09.2023г.

Актуальность программы

Данная программа актуальна и своевременна в современном мире. На сегодняшний день 82,3 % детей имеют проблемы со здоровьем за счет гипокинезии (малоподвижного образа жизни), также немаловажную роль играет проблема незаинтересованности современного ребенка в спортивную деятельность и тему здорового образа жизни. Под воздействием большой физической и психологической нагрузки современного темпа жизни организм ребенок не успевая окрепнуть в период формирования, истощает свои ресурсы и приобретает проблемы со здоровьем до 18-ти лет. Семьям детей, миру нужно здоровое поколение, тем самым перед нами встает задача своевременной профилактики и укрепления детского организма. А также нужно привить любовь и интерес молодежи к данной теме, привить навыки спортивно - оздоровительных технологий, здорового образа жизни.

Исследуя данную проблему и опираясь на практический опыт психолого-педагогической и спортивной областей, можно сделать вывод, что современная наука «Детский фитнес» решает данные проблемы. Решая основные спортивно-оздоровительные задачи, наука детского фитнеса

привлекает детей своими многогранными формами, креативными технологиями в соответствии психолого-педагогической характеристики каждого возраста. *Основная идея выражается в том, чтобы выполнить вышепоставленные задачи максимально подпитывая интересы ребенка XXI века, раскрывая индивидуальные таланты.*

Отличительные особенности

В программу включены различные современные спортивно-оздоровительные фитнес-технологии. Образовательный процесс строится с учетом психологических особенностей и интересов ребенка.

Аудитория

Программа рассчитана на участников без специальной спортивной подготовки. Отбора по спортивным данным не производится. Осуществляется деление по возрастным группам - это дети от 5 до 7 лет. Занятия проходят в группах 5-6 лет, 6-7 лет. Дети имеют I, II, III группы здоровья, допуск к физкультурно-оздоровительной деятельности со стороны врача и разрешение (согласие) от родителей (законных представителей), число детей, одновременно находящихся в группе до 12 человек.

Режим занятий: данная программа предполагает систематизированные занятия по 1 часу 3 раза в неделю у каждой группы. Количество человек в группе до 12. Продолжительность занятий составляет 25 минут в группе детей 6 года жизни, 30 минут в группе детей 7 года жизни.

Объем общеразвивающей программы: общее количество часов, запланированных на весь период обучения для детей 6 года жизни, 7 года жизни - 144 часа

Срок освоения программы: 2 года.

Уровневость программы для детей дошкольноговозраста (5-7 лет) - стартовый

Форма обучения: групповая, индивидуально – групповая.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, открытое занятие.

Формы подведения результатов:

- 1) Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятия.
- 2) Педагогическая диагностика определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им общеразвивающей программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной Педагогическая диагностика по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- презентация полученных навыков;
- открытое занятие.

Итоговая педагогическая диагностика проводится в конце каждого учебного года. Для выявления результативности усвоения общеразвивающей программы в начале каждого года обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая педагогическая диагностика при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений обучающихся.

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил детей, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

Обучающие:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Умение пользоваться правильно спортивно – оздоровительными технологиями.

Развивающие:

- Развитие и функциональное совершенствование органов кровообращения, дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие наблюдательности, памяти, произвольного внимания;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- Воспитание активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание у каждого ребенка чувства стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Учебный (тематический) план
первого года обучения для детей 6 года жизни**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности	8	2	6	-Мониторинг физических качеств.(1-ая тематическая неделя)

1.1.	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес»и его направления	1	1	0	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
1.2.	История детского фитнеса. Спортивные КТД	0,5	0,5	0	
1.3.	Дополнительный фитнес – инвентарь	0,5	0,5	0	
1.4.	Техники и упражнения разных направлений фитнеса	6	0	6	
2	ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования	16	2	14	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
2.1	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни	2	2	0	
2.2.	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК	1	0	1	
2.3	Работа с позвоночником	3	0	3	
2.4	Работа со стопами и ногами	3	0	3	
2.5	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	3	0	3	
2.6	Профилактические упражнения общеукрепляющие	4	0	4	
3	Фитбол-гимнастика	15	1	16	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
3.1	Знакомство с фитбол- гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	1	0,5	2	
3.2	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0,5	4	
3.3	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
3.4	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности	4	0	4	
3.5	Упражнения с ФБ общеукрепляющие- повышенный уровень сложности	2	0	2	
4	Игры с мячами	16	0	16	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
4.1	Упражнения с мячами общеукрепляющие	8	0	8	
4.2	Игры с мячами сюжетные	8	0	8	
5.	Аэробика	13	2	11	Открытый урок(8-ая тематическая
5.1	История аэробики, виды базовых шагов	1	1	0	

5.2	Базовые шаги аэробные, чувство ритма	2	0	2	неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
5.3	Практика по аэробным шагам	4	0	4	
5.4	Аэробные связки	4	1	3	
5.5	Микс аэробных упражнений	2	0	2	
6.	ОФП	15	1	14	Мониторинг физ.качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
6.1	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	3	1	2	
6.2	ОФП-ноги, бедра	4	0	4	
6.3	ОФП-руки, спина	4	0	4	
6.4	ОФП-живот, грудь , спина	4	0	4	
7.	Степ	16	2	14	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
7.1	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой	2	2	0	
7.2	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка	5	0	5	
7.3	Ритмы и движения со степ-платформой	4	0	4	
7.4	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями	5	0	5	
8.	Растяжка	15	1,5	13,5	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
8.1	Виды и правила растяжки.	1	1	0	
8.2	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	1	0,5	0,5	
8.3	Пассивный и активный стретчинг	4	0	4	
8.4	Растяжка- простой уровень сложности	5	0	5	
8.5	Растяжка – усиленный уровень сложности	4	0	4	
9.	Детская йога	15	1	14	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми
9.1	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	1	1	0	
9.2	Базовые асаны	5	0	5	
9.3	Медитация и дыхательная гимнастика	5	0	5	
9.4	Усложненные асаны	4	0	4	

					(8-ая тематическая неделя)
10.	Фитнес-микс	15	3	12	Открытый урок
10.1	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	4	1	3	(8-ая тематическая неделя)
10.2	Круговая тренировка	4	1	3	
10.3	Силовой общеукрепляющий тренинг	7	1	6	-Беседа (в конце каждой 8 недели) -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
	ИТОГО	144	12	132	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения для детей 6 года жизни

1. Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности

Тема 1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления.

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса (болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений (лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, фитбол-гимнастика, детская йога и др.)

Тема 1.2. История детского фитнеса. Спортивные КТД

Теория: История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия « Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

Практика: Спортивная игра по методике спортивных КТД И.П.Иванова.

Тема 1.3. Дополнительный фитнес – инвентарь

Практика: Знакомство с дополнительным фитнес-инвентарем (гимнастическая палка, фитбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит. инвентаря на примере упражнений.

Тема 1.4. Техники и упражнения разных направлений фитнеса

Практика: Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлениях детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит.техники (от малого к большому).

2. ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования

Тема 2.1. Значение здорового образа жизни и спорта в жизни

Теория: Рассказ-диалог о значении здорового образа жизни и спорта в жизни каждого ребенка, в жизни общества и страны. Польза и вред гиперкинезии и гипокинезии. Тематические игры (Игра «найди причину плохого самочувствия»).

Тема 2.2. Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК

Практика: Практическое знакомство с инвентарем ЛФК (медбол, палка, коврик, орто-коврик, орто-дорожки, орто-мячи, стул, лестница, наклонная скамья и др.). Отработка базовых правильных движений с инвентарем.

Тема 2.3. Работа с позвоночником

Практика: Раскрытие темы «Работа позвоночника» на примере движения и позиций. Полезное и вредное движение позвоночника. Расслабление и тонизирование мышечного корсета спины и груди. Упражнения для позвоночника

Тема 2.4. Работа со стопами и ногами

Практика: Упражнения, самомассажные техники на стопы и нижние конечности

Тема 2.5. Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения

Практика: Демонстрация на движении важности правильного формирования опорно-двигательного аппарата. Практика по сенсорным ощущениям. Демонстрация правильного и неправильного движения. Упражнения на опорно – двигательный аппарат, упражнения на развитие сенсорных ощущений (телесная кинезиотерапия).

Тема 2.6. Профилактические упражнения общеукрепляющие

Практика: Практика по общим лечебно–профилактическим упражнениям спортивным для здоровья. Разбор правильной техники выполнения упражнений.

3. Фитбол-гимнастика

Тема 3.1. Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)

Теория: знакомство с видами фитболов и их назначением.

Практика: практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

Тема 3.2. Подготовительные упражнения с ФБ

Практика: Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ(базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя., на животе, на спине.)

Тема 3.3. Упражнения с ФБ на позвоночник

Практика: рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову,

держат баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

Тема 3.4. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности

Практика: Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники(упражнения среднего уровня сложности- выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П.-стоя и др.)

Тема 3.5. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - повышенный уровень сложности

Практика: Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности - выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврике и др.

4. Игры с мячами

Тема 4.1. Упражнения с мячами общеукрепляющие

Практика: разбор игр с мячами(общеукрепляющие спортивные игры),отработка правильной техники на практике.

Тема 4.2. Игры с мячами сюжетные

Практика: общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные (разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д.)

5. Аэробика

Тема 5.1. История аэробики, виды базовых шагов

Теория: Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

Тема 5.2. Базовые шаги аэробные, чувство ритма

Теория: демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов-разбор на примерах.

Практика: отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

Тема 5.3. Практика по аэробным шагам

Практика: практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов-отработка на практике.

Тема 5.4. Аэробные связки

Практика: Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

Тема 5.5. Микс аэробных упражнений

Практика: Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

7. ОФП

Тема 6.1. ОФП-подготовительный уровень - общеукрепляющие упражнения

Теория: введение понятия ОФП, какие упражнения использует ОФП(силовые, круговая тренировка, стретчинг и т.д.)

Практика: практический разбор упражнений ОФП на простых примерах, правильное выполнение техники, соблюдение норм безопасности.

Тема 6.2. ОФП - ноги, бедра.

Практика: упражнения ОФП, направленные на ноги и тазобедренную область организма (выпады, прыжки, прыжки ДЖЕКА, махи ногами из И.П. - на четвереньках и лежа).

Тема 6.3. ОФП - руки, спина

Практика: упражнения ОФП на руки и область спины (отжимания, подтягивания, поднятие корпуса из И.П. - лежа на животе, лодочка, наклоны в стороны и др.)

Тема 6.4. ОФП - живот, грудь, спина

Практика: упражнения ОФП на области живота, груди, спины, тренировка мышечного корсета организма (имитация плавания из И.П. лежа на животе, упражнения на пресс из И.П. лежа на спине-поднятие туловища прямое и косое, малое поднятие верхней части пресса прямое и со скруткой косое, «шаги в воздухе», складка, поднятие прямых ног «планка» классическая и боковая, «скалолаз» и др).

8. Степ

Тема 7.1. История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой

Теория: знакомство с понятием «степ» и его историей, техника безопасности при работе со степ-платформой.

Тема 7.2. Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка

Практика: Проработка базовых шагов с использованием степ – платформы, ориентировка при шаге у степ-платформы.

Тема 7.3. Ритмы и движения со степ-платформой

Практика: влияние разных ритмов на шаг и технику у степ – платформы, виды движений и связок.

Тема 7.4. Сочетание степ - движения с общеукрепляющими упражнениями

Практика: внесение общеукрепляющих упражнений в уже знакомые связки шагов со степ - платформой, практическая отработка.

9. Растяжка

Тема 8.1. Виды и правила растяжки

Теория: введение и раскрытие понятий «растяжка» - «стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе.

Тема 8.2. Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»

Теория: введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

Практика: основные техники работы при разминочной и основной растяжке.

Тема 8.3. Пассивный и активный стретчинг

Практика: проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, а также с добавлением доп. инвентаря-эспандера - ленты, лестницы.

Тема 8.4. Растяжка- простой уровень сложности

Практика: выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности (ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.)

Тема 8.5. Растяжка – усиленный уровень сложности

Практика: выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др).

10. Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса

Тема 9.1.История йоги и ее основные виды, техника безопасности

Теория: знакомство с историей йоги, видами йоги (даосская, хатха, флай и др.).

Тема 9.2. Базовые асаны

Практика: разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу», «фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.)

Тема 9.3. Медитация и дыхательная гимнастика

Практика: практическая проработка дыхательных техник («трубочка, «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»).

Тема 9.4. Усложненные асаны

Практика: разбор и проработка усложненных асан («лев», «черепашка» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.)

11. Фитнес-микс

Тема 10.1. Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»

Теория: фитнес - игра «путешествие по миру фитнеса»-теоретическая игра в движении.

Тема 10.2. Круговая тренировка

Практика: практическая проработка силовой тренировки с элементами кардио по методу кругового тренинга.

Тема 10.3. Силовой общеукрепляющий тренинг

Практика: силовая общеукрепляющая тренировка с элементами кардио на все группы мышц по типу: общая и специальная разминка - специальная силовая тренировка - общая и специальная заминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики на восстановление

дыхания.

**Учебный (тематический) план второго года обучения
для детей 7 года жизни**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности	8	1	7	-Мониторинг физ. качеств (1-ая тематическая неделя)
1.1.	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	1	1	0	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
1.2.	История детского фитнеса СпортивныеКТД.	1	0,5	0,5	
1.3	Дополнительный фитнес – инвентарь	1	0	1	
1.4.	Техники и упражнения разных направлений фитнеса	7	0	7	
2	Фитбол - гимнастика	15	0,5	14,5	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
2.1	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	1	0,5	0,5	
2.2	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
2.3	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
2.4	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности	4	0	4	
2.5	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - повышенный уровень сложности	2	0	2	
3	Игры с мячами	15	0	15	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
3.1	Упражнения с мячами общеукрепляющие	8	0	8	
3.2	Игры с мячами сюжетные	7	0	7	
4.	Аэробика	15	1,5	13,5	Открытый урок (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных
4.1	История аэробики, виды базовых шагов	1	1	0	
4.2	Базовые шаги аэробные, чувство ритма	1	0,5	0,5	

4.3	Практика по аэробным шагам	5	0	5	навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
4.4	Аэробные связки	4	0	4	
4.5	Микс аэробный упражнений	4	0	4	
5.	ОФП	15	1	14	Мониторинг физ. качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
5.1	ОФП - подготовительный уровень - общеукрепляющие упражнения	3	1	2	
5.2	ОФП - ноги, бедра	4	0	4	
5.3	ОФП - руки, спина	4	0	4	
5.4	ОФП - живот, грудь, спина	4	0	4	
6.	Степ	13	1	12	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
6.1	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ - платформой	1	1	0	
6.2	Базовые шаги со степ - платформой, ориентировка.	4	0	4	
6.3	Ритмы и движения со степ - платформой	3	0	3	
6.4	Сочетание степ - движения с общеукрепляющими упражнениями	5	0	5	
7.	Растяжка	14	1,5	12,5	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
7.1	Виды и правила растяжки	1	1	0	
7.2	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	1	0,5	0,5	
7.3	Пассивный и активный стретчинг	5	0	5	
7.4	Растяжка- простой уровень сложности	4	0	4	
7.5	Растяжка – усиленный уровень сложности.	3	0	3	
8.	Силовой тренинг	13	1	12	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-
8.1	Работа с собственным весом	7	0	7	

8.2	Работа с дополнительным весом	6	1	5	презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
9.	Упражнения с доп. оборудованием - микс	10	1	9	
9.1	Виды инвентаря, техника безопасности.	1	1	0	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
9.2	Работа с гимнастической палкой	2	0	2	
9.3	Работа с гимн. палкой и бодибаром	1	0	1	
9.4	Скиппинг (скакалка)	2	0	2	
9.5	Работа с обручем и лентами	2	0	2	

9.6	Работа с утяжелителями и опорами	2	0	2	
10.	Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса	14	1	13	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
10.1	История йоги и ее основные виды, техника безопасности	1	1	0	
10.2	Базовые асаны	5	0	5	
10.3	Медитация и дыхательная гимнастика	5	0	5	
10.4	Усложненные асаны	3	0	3	
11.	Фитнес - микс	12	1	11	Открытый урок (8-ая тематическая неделя)
11.1	Фитнес-игра «путешествие по мируфитнеса»	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели),
11.2	Круговая тренировка	5	0	5	-Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
11.3	Силовой общеукрепляющий тренинг	5	0	5	
	ИТОГО	144	10,5	133,5	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения для детей 7 года жизни

1. Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности

Тема 1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса (болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений (лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, фитбол - гимнастика, детская йога и др.)

Тема 1.2. История детского фитнеса. Спортивные КТД

Теория: История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия « Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

Практика: Спортивная игра по методике спортивных КТД И. П. Иванова.

Тема 1.3. Дополнительный фитнес – инвентарь

Практика: Знакомство с дополнительным фитнес - инвентарем (гимнастическая палка, фитбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит. инвентаря на примере упражнений.

Тема 1.4. Техники и упражнения разных направлений фитнеса

Практика: Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлениях детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит. Техники (от малого к большому).

2. Фитбол – гимнастика

Тема 2.1. Знакомство с фитбол - гимнастикой, видами фитболов (ФБ)

Теория: знакомство с видами фитболов и их назначением.

Практика: практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

Тема 2.2. Подготовительные упражнения с ФБ

Практика: Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ (базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя., на животе, на спине.)

Тема 2.3. Упражнения с ФБ на позвоночник

Практика: рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову, держать баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

Тема 2.4. Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности

Практика: Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения среднего уровня сложности - выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П.-стоя и др.)

Тема 2.5. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - повышенный уровень сложности

Практика: Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности- выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврике и др).

3. Игры с мячами

Тема 3.1. Упражнения с мячами общеукрепляющие

Практика: разбор игр с мячами(общеукрепляющие спортивные игры),отработка правильной техники на практике.

Тема 3.1. Упражнения с мячами общеукрепляющие

Практика: разбор игр с мячами(общеукрепляющие спортивные игры),отработка правильной техники на практике.

Тема 3.2. Игры с мячами сюжетные

Практика: общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные (разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д).

4. Аэробика

Тема 4.1. История аэробики, виды базовых шагов

Теория: Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

Тема 4.2. Базовые шаги аэробные, чувство ритма

Теория: демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов - разбор на примерах.

Практика: отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

Тема 4.3. Практика по аэробным шагам

Практика: практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов - отработка на практике.

Тема 4.4. Аэробные связки

Практика: Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

Тема 4.5. Микс аэробных упражнений

Практика: Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

5. ОФП

5.1. Тема ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения

Теория: введение понятия ОФП, какие упражнения использует ОФП (силовые, круговая тренировка, стретчинг и т.д.)

Практика: практический разбор упражнений ОФП на простых примерах, правильное выполнение техники, соблюдение норм безопасности.

Тема 5.2. ОФП - ноги, бедра

Практика: упражнения ОФП, направленные на ноги и тазобедренную область организма (выпады, прыжки, прыжки ДЖЕКА, махи ногами из И.П. - на четвереньках и лежа. И др.)

Тема 5.3. ОФП - руки, спина

Практика: упражнения ОФП на руки и область спины (отжимания, подтягивания, поднятие корпуса из И.П. - лежа на животе, лодочка, наклоны в стороны и др.)

Тема 5.4. ОФП - живот, грудь, спина

Практика: упражнения ОФП на области живота, груди, спины, тренировка мышечного корсета организма (имитация плавания из И.П. лежа на животе, упражнения на пресс из И.П. лежа на спине-поднятие туловища прямое и косое, малое поднятие верхней части пресса прямое и со скруткой косое, «шаги в воздухе», складка, поднятие прямых ног., «планка» классическая и боковая, «скалолаз» и др.)

6. Степ

Тема 6.1. История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ - платформой

Теория: знакомство с понятием «степ» и его историей, техника безопасности при работе со степ - платформой.

Тема 6.2. Базовые шаги со степ - платформой, ориентировка

Практика: Проработка базовых шагов с использованием степ – платформы, ориентировка при шаге у степ - платформы.

Тема 6.3. Ритмы и движения со степ - платформой

Практика: влияние разных ритмов на шаг и технику устеп – платформы, виды движений и связок.

Тема 6.4. Сочетание степ - движения с общеукрепляющими упражнениями

Практика: внесение общеукрепляющих упражнений в уже знакомые связки шагов со степ - платформой, практическая отработка.

7. Растяжка

Тема 7.1. Виды и правила растяжки

Теория: введение и раскрытие понятий «растяжка» - «стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе.

Тема 7.2. Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»

Теория: введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

Практика: основные техники работы при разминочной и основной растяжке.

Тема 7.3. Пассивный и активный стретчинг

Практика: проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, а также с добавлением доп. инвентаря-эспандера - ленты, лестницы.

Тема 7.4. Растяжка- простой уровень сложности

Практика: выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности (ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.)

Тема 7.5. Растяжка – усиленный уровень сложности

Практика: выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др.)

8. Силовой тренинг

Тема 8.1. Работа с собственным весом

Практика: базовые упражнения силового тренинга с собственным весом (отжимания, поднятия корпуса, приседания, складка из И.П.-стоя и

выходы руками вперед-назад и др.)

Тема 8.2. Работа с дополнительным весом

Теория: подбор дополнительного веса по возрасту и массе тела, виды и формы дополнительных весов, техника безопасности и меры предосторожности.

Практика: базовые упражнения силового тренинга с добавлением дополнительного веса (гантели, утяжеленные мячи, утяжелители) - прыжки Джека с утяжеленным мячом, поднятие гантелей руками, махи ногами из И.П, Лежа на спине и на боку с утяжелителями на ногах и др.

9. Упражнения с доп. Оборудованием – микс

Тема 9.1. Виды инвентаря, техника безопасности

Теория: обзор видов инвентаря, техника безопасности при работе с дополнительным инвентарем (гири, гантели, палки гимнастические, боди бар, мячи, скакалка, обруч и др.).

Тема 9.2. Работа с гимнастической палкой

Практика: разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки, базовые позиции с гимнастической палкой. Упражнения с использованием инвентаря гимн. палки : наклоны, повороты, растяжка, силовые и т.д.

Тема 9.3. Работа с гимнастической палкой и бодибаром

Практика: разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки и бодибара. Упражнений по типу: наклоны, повороты в стороны, мягкие скрутки, приседания и наклоны с упором на полку, или бодибар, силовые упражнения с бодибаром - приседания и др.

Тема 9.4. Скиппинг

Практика: базовая постановка скиппинг - движения (кручение одной скакалки сложенной, перешагивание скакалки, отдельные прыжки на носках и т.д.), простые скиппинг прыжки-техники (на дух ногах, чередование правой и левой ноги, с перекрестом, обратные прыжки и т.д.).

Тема 9.5. Работа с обручем и лентами

Практика: разбор и отработка базовых простых упражнений с обручем и лентами (кручение ленты и правильное движение руки, разные кручения обруча - обычное, правое, левое, с прыжком и др.)

Тема 9.6. Работа с утяжелителями и опорами

Практика: Выполнение упражнений с утяжелителями и опорами(разведение и поднятие ног и рук с утяжелителями, толчковые упражнения с наклонной скамьи, от поверхности, дополнительной опоры(степ-платформа, йога-кубы) и др.

10. Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса

Тема 10.1. История йоги и ее основные виды, техника безопасности

Теория: знакомство с историей йоги, видами йоги(даосская, хатха, флай и др.).

Тема 10.2. Базовые асаны

Практика: разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу», «фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.)

Тема 10.3. Медитация и дыхательная гимнастика

Практика: практическая проработка дыхательных техник («трубочка», «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»).

Тема 10.4. Усложненные асаны

Практика: разбор и проработка усложненных асан («лев», «черепаша» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.

11. Фитнес - микс

Тема 11.1. Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»

Теория: фитнес - игра «путешествие по миру фитнеса»-теоретическая игра в движении.

Тема 11.2. Круговая тренировка

Практика: практическая проработка силовой тренировки с элементами кардио по методу кругового тренинга.

Тема 11.3. Силовой общеукрепляющий тренинг

Практика: силовая общеукрепляющая тренировка с элементами кардио на все группы мышц по типу: общая и специальная разминка - специальная силовая тренировка - общая и специальная заминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.

Планируемые результаты

Личностные:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим одноклассникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта и направлений детского фитнеса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий фитнесом на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, в частности фитнесом, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления;
- владеть методами оценки физической нагрузки;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво комбинации и соединения;
- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.

Комплекс организационно- педагогических условий

Группы детей для реализации программы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности занимающихся и запросов родителей.

Условия реализации программы

1) Материально – техническое обеспечение - спортивный зал.

ПЕРЕЧЕНЬ спортивного оборудования

№ п/п	Наименование	Количество (пары, шт.)
1	Часы	1
2	Лампы освещения	6
3	Баскетбольное кольцо	2
4	Цели для метания дротиков мягкие магнитные	3
5	Флажки цветные	22
6	Стеллажи для оборудования	3
7	Рабочий стол	1
8	Стул мягкий	1
9	Музыкальный центр PHILIPS с MP3-диском и usb-разъемом	1
10	Палка гимнастическая большая	5
11	Шведская стенка	2
12	Доска для лазания гладкая	1
13	Доска для лазания ребристая	1
14	Батут детский с держателем	1
15	Коврик для гимнастических упражнений	25
16	Мяч волейбольный	9
17	Мяч баскетбольный	6
18	Мяч резиновый большой	11
19	Мяч резиновый средний	14
20	Мяч теннисный	11
21	Мяч малый пластмассовый	40
22	Корзина для мячей	1
23	Палка гимнастическая	20
24	Скакалка	11
25	Обруч гимнастический средний пластмассовый	16
26	Лыжи детские с креплением	11
27	Палки лыжные	11
28	Тактильная дорожка пластмассовая	3
29	Фитбол	19

30	Балансир деревянный	12
31	Степ-платформа	12
32	Бубен средний металлический	1
33	Бактерицидная лампа	1
34	Ящик пластмассовый для хранения физкультурного оборудования	2
35	Конус спортивный малый	10
36	Конус спортивный большой	10
37	Сетка волейбольная	1
38	Шайба хоккейная	11
39	Клюшки хоккейные	11
40	Мешочки для метания	33
41	Комплект мягких спортивных модулей	1
42	Контейнер для хранения физкультурного оборудования	3
43	Канат	1
44	Гантели 0,5-1,5 кг	30
45	Стеллаж малый	1
46	Антисептик с локтевым дозатором	1
47	Термометр для измерения температуры воздуха	1
48	Увлажнитель воздуха	1

2) Информационное обеспечение:

Интернет-ресурсы:

2.1 www.uroki.ru

www.metodiki.ru

2.2 Образовательный портал «Учёба»

www.ucheba.com

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

2.3. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

2.4 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://spo.1september.ru/urok/>

2.5 Сайт "Я иду на урок физкультуры"

-И.П.Иванов. Энциклопедия коллективных творческих дел.

<http://kommunarstvo.ru/biblioteka/bibivaent.html>

3. Кадровое обеспечение:

Галанина Ольга Рашидовна, педагог дополнительного образования, соответствие занимаемой должности.

4. Методические материалы

2.6 Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

2.7 «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Н.В. Микляева. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с. (Растем здоровыми)

Наглядные пособия, музыкальное сопровождение - презентации, CD диски, флеш - карты с записями музыкальных произведений.

Концепция выбранного учебно-методического материала говорит о том, что фитнес - технологии – это физкультурно-оздоровительные комплексы и системы, направленные на физическое и функциональное совершенствование организма, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности. Авторы Т. С. Лисицкая и Н. В. Микляева придерживаются позиции, что обладая значительными адаптационными интегративными возможностями, фитнес по сути дела является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей дошкольного и школьного возраста. Обучающиеся овладевают упражнениями ритмики, стретчинга, хореографии, дыхательной гимнастики, а также знакомятся с общими понятиями об оздоровительных фитнес-технологиях.

По используемым методикам, ***структура занятия содержит:***

1. *Подготовительную часть.* Главная задача этой части занятия — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. *Основную часть.* Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как степ-аэробика, фитбол - аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, тренажерами и другим фитнес - инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, задания, развивающие творческое мышление.

3. *Заключительную часть.* Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

По исследованию Т.С. Лисицкой, можно выделить ***ценностные ориентиры содержания учебного курса:***

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как

к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Программа тесно связана со спортивными коллективными творческими делами по методике КТД И. П. Иванова., исследует индивидуализацию личности каждого ребенка, подбирает психологические подходы в соответствии интересам и возрасту, объединяет детей в один коллективный процесс-коллективное творческое дело.

Все информационно – методическое обеспечение не отходит от описанной концепции.

Формы педагогической диагностики / контроля и оценочные материалы мониторинга физических качеств

В основу мониторинга легли разработки кандидата педагогических

наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (**Приложение 1**).

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок задней стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл. Проводим данный мониторинг 3 раза в год. 1- в начале учебного года, 2-в конце первого полугодия, 3-в конце учебного года.

В конце каждой теме (на 8-ом занятии) подводятся итоги новой темы, контролируется степень усвоения материала в форме презентации полученных навыков детьми на практическом занятии. В конце каждого полугодия проводится открытый урок для родителей с презентацией полученных навыков детьми. В конце каждой учебной недели проводится итоговая беседа прошедшей недели, работы, планирование следующей

недели: педагог - дети. На каждую группу детей ведется журнал, в который заносится вся основная итоговая информация, отслеживаются результаты.

В течение всего учебного года - педагогическое наблюдение. Спортивные соревнования на городском, районном, областном уровнях.

Список литературы

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СПб. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С., Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Воронеж, учитель, 2005г.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
8. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск, 2004.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
10. Иванов И.П. Энциклопедия коммунарства. - Педагогика,1989г,208с.
11. Интернет ресурсы
12. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
13. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
14. Клубкова Е.Ю. Фитбол - гимнастика в оздоровлении организма.-СПб, 2001
15. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
16. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
17. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
18. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
19. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с
20. Микляева Н.В. «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет– М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
21. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
22. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.

23. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
24. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
25. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
26. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
27. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
28. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
29. Семенова Л.И., Ильина Л. Ю., Рожкова Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
30. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
31. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
32. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
33. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
34. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М. Гном и Д., 2003г.
35. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
36. ЧП Лакоценин СС 2007г.
37. Яковлева Л.В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003.

