

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»
физкультурно-спортивной направленности
для детей 5-7 лет

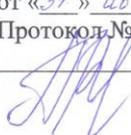


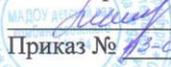
Срок реализации: 2 года

г. Екатеринбург, 2022

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Железнодорожного района города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 94

620141 г, Екатеринбург, ул. Пехотинцев, 17а. Тел. / факс (343) 3234643
Email: mdou94@eduekб.ru

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МАДОУ детского сада
комбинированного вида № 94
от «31» августа 2022г.
Протокол № 1
 /Подкорытова В.М.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ детского сада
комбинированного вида № 94
 /М.Ю.Матненко
Приказ № 13-0 от 31.08 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Глазунов Михаил Вячеславович

Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Актуальность программы.....	4
1.2. Направленность программы.....	5
1.3. Возрастные особенности детей.....	5
1.4. Сроки и этапы реализации программы.....	6
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
3.1 Учебно-тематический план.....	7
3.2 Содержание учебно-тематического плана.....	8
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	23
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	..23
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	23
5.2. Информационное обучение.....	24
5.3. Кадровое обеспечение.....	24
5.4. Методическое обеспечение.....	25
6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	25
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРУ.....	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»** составлена в соответствии:

1. ч. 4, ст. 75 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29 декабря 2012 года;

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

3. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,

4. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждено Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28,

6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

1.1 Актуальность программы.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребёнка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур головного мозга. Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают её тонус. Это, в свою очередь, является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. Мы знаем, как трудно

заставить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес тренировки понравятся детям, ведь весёлые стихи и музыка, необычные сюжеты, нестандартное оборудование сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъёму. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

1.2 Направленность программы.

Отличительные особенности программы.

Программа определяет объём, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников от 5 до 7 лет с учетом их возрастных индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей, комбинированной, оздоровительной и компенсирующей направленностей (с фонетико-фонематическим и ОНР), при необходимости Программа может быть адаптирована для освоения детьми с ОВЗ.

Программа способствует реализации дошкольным образовательным учреждением следующих направлений развития:

- физкультурно-оздоровительное - направлено на сохранение здоровья детей и включает выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппарата; стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге - создание основы для нормального роста и развития дошкольников;
- формирование базовых двигательных умений и навыков, которые развиваются в основных видах движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание);
- развитие физических - быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость;
- развитие умственной сферы.

Адресность. Программа рассчитана на работу с воспитанниками 5-7 лет в дошкольной образовательной организации.

1.3. Возрастные особенности детей.

Для периода 5-7 летнего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. Продолжается окостенение скелета, хотя кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению. Позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы. В этот период прирост силы мышц верхних конечностей интенсивнее, чем нижних. Способность дифференцировать мышечные усилия, как и способность к расслаблению мышц, развиты слабо.

Работа сердца еще не совершенна, кругооборот крови составляет 16 с. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий футболом сердечно-сосудистая система

работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых.

Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, вены узки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

К 6-7 годам улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается до 23 раз у семилетних детей. Возрастает дыхательный объем, жизненная емкость легких увеличивается до 1400 мл.

Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе. У детей 5-7 лет наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена желаний и эмоций, кратковременность активного внимания.

Установлено, что уровень спортивного мастерства юных спортсменов в возрасте 5-7 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения спортивными снарядами в специфических сложно-координационных заданиях.

Таким образом, можно отметить, что формирование организма в детском возрасте проходит неравномерно. Имеются периоды ускоренного и замедленного развития отдельных органов и систем. В связи с этим анатомо-физиологические особенности созревания детского организма должны учитываться в процессе обучения юных спортсменов.

1.4. Сроки и этапы реализации программы.

Программа рассчитана на **2 года (курса обучения)**, 2 раза в неделю, сроком реализации на **36 учебных недель в год, 72 занятий в год** на курс обучения.

Уровень обучения: «стартовый»

Форма обучения – индивидуально-групповая, очная.

Виды занятий: групповые занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю.

Состав группы- 15 человек

Формы подведения результатов: педагогическое наблюдение.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав групп не постоянный. Наполняемость группы определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями – 15 обучающихся одного возраста. Набор детей свободный. Осуществляется на основе Устава учреждения, локального акта «О порядке приема, отчисления и учета воспитанников в МАДОУ детский сад комбинированного вида № 94».

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель Программы: создание условий для гармоничного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи Программы:

Обучающие:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- формировать базовые двигательные умения и навыки, которые развиваются в основных видах движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
 - **Воспитательные:**
 - привитие потребности в систематических физических нагрузках,
 - воспитание силы воли, дисциплинированности, организованности, умения работать в команде, уважительного отношения к окружающим;
 - воспитание чувства патриотизма на примерах жизни и деятельности известных российских спортсменов;
 - **Развивающие:**
 - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; внимания, быстроты реакции;
 - повышение уровня общей физической подготовленности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1 Учебно-тематический план

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый и второй год обучения)

Тема	Год обучения						Итого	Формы аттестации, контроля
	1 год обучения			2 год обучения				
	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего		
Вводное занятие	1	1	2	1	1	2	4	Сдача нормативов Игры Тренировочный процесс
Теоретическая подготовка	5	10	15	3	11	14	29	Сдача нормативов Игры Тренировочный процесс
Детский фитнес	3	12	13	3	13	16	29	Сдача нормативов Игры Тренировочный процесс

Тактическая подготовка	5	12	17	3	14	17	34	Сдача нормативов Игры Тренировочный процесс
Техническая подготовка	5	12	17	3	14	17	34	Сдача нормативов Игры Тренировочный процесс
Диагностика	1	3	4	1	3	4	8	Сдача нормативов Игры Тренировочный процесс
Итоговое занятие	1	1	2	1	1	2	4	Сдача нормативов Игры Тренировочный процесс
ИТОГО	21	51	72 ч.	15	57	72 ч.	144 ч.	

СОДЕРЖАНИЕ

Учебно-тематический план (1 –й год обучения)

месяц	ТЕОРИЯ (Тема занятия)	ПРАКТИКА (Содержание)
1-5 занятия	Учимся играть в движения	Беседа: учимся фитнесу (о технике фитнес) Знакомство с техниками фитнеса. ТБ во время занятий.
	Диагностика	Основные упражнения со спортивным оборудованием
	Упражнения на развитие навыков ходьбы	ходьба на носках, пятках, по кругу; ходьба по мягкой поверхности, затем по твёрдой; приставной шаг вправо, влево, вперёд назад; ходьба с закрытыми глазами 2-3 метра; переход от ходьбы к бегу.

6-14 занятия	Упражнения на развитие бега	бег «змейкой» за инструктором; непрерывный бег в медленном темпе в 3 -4 года - 50-60 секунд, в 45 - 1-1,5 минут. переход от ходьбы к бегу, к прыжкам; бег с изменением темпа; бег на беговой дорожке.
	Упражнения на развитие прыжковых навыков	прыжки вверх на месте (на двух ногах, на одной ноге); прыжки ноги вместе - ноги врозь, (ноги скрестно - ноги врозь); прыжки на двух ногах (на одной ноге) с продвижением вперёд (в 3-4 года расстояние 2-3 метра, в 4-5 лет - 2-3 метра).
	Упражнения на развитие навыков ползания	ползание на животе, подтягивая руками туловище, ноги вместе, прямые (4-5 метров); ползать как «бегемоты» - ходьба с опорой на ладони и стопы.
	Упражнения на развитие навыков метания, передачи и ловли мяча	«боулинг» - перекатывание из различных и.п. мяча в цель, находящуюся на расстоянии 1,5-2 метра в 3 года и 3-4 метра в 5 лет; «футбол» - ведение мяча ногой в ворота (ширина 50-60 см) с расстояния (2 метра в 3 года и в 4 метра - в 5 лет);

		броски мяча о пол с последующей ловлей; удары мяча о пол правой и левой руками не менее пяти раз в 4-5 лет.
	Техника передвижения,	«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед П/и.: «Подвижная цель».М/п игра «Олени».
	Упражнения в равновесии	ходьба по гимнастической скамейке на носках; ходьба по твёрдой, затем мягкой поверхности; ходьба по мягким модулям; перешагивание через предметы высотой 20-40 см.
15-23 занятие	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ритмическая гимнастика - выполнение ОРУ под музыку; предстретчинг - суставная гимнастика (<i>приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга</i>)
	Силовой тренинг (силовые упражнения)	морская звезда; толстый и тонкий; поднимание ноги вперёд в положении стоя; воздушный велосипед; футбол в воздухе; отбей хоп; поочерёдное опускание и подъём ног с положения лёжа.
	Игры разной подвижности	Подвижные игры (<i>приложение № 2 картотека подвижных игр</i>) Игры с «парашютом»
	Упражнения на профилактику плоскостопия	сожми пальцы ног; массаж ступни; массаж ступни «ёжиком» (массажным мячиком с шипами); массаж ступни массажным роликом.
	Сайклинг	тренировка на велотренажёре, правила поведения и техники безопасности на тренажере
	Базовые аэробные шаги (до 5 лет выполняются без степ-платформ)	Марш (March). Ходьба на месте, с продвижением вперёд, назад, по диагонали, по кругу. Туловище при этом прямо, без излишнего напряжения, руки работают равномерно, колено с опорой ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара. Марш фронт бэк (Marchfront-back). Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. Аут (Out). Марш на месте, ноги врозь. Аут-ин (Out-in). Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе), в и.п. - ноги вместе.
24-32 занятие	Стретчинг	«Деревце», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Слоник», «Змея», «Вафелька», «Черепашка», «Колобок», «Звезда», «Крылья», «Лягушка», «Домик», «Самолёт», «Лисичка».
	Дыхательная гимнастика	«Ветер», «Красный шарик», «Поехали».

	Релаксация	полежать закрытыми глазами на коврик слушая спокойную музыку (например, представлять пляж, солнце и т.д.); массаж тела хопом, в парах
33-45 занятие	Упражнения на развитие навыков ходьбы	ходьба по гимнастической скамейке, по бревну, горизонтальной лестнице, по наклонной доске; ходьба с различными движениями рук и ног; ходьба разными способами: в полуприседе, в полном приседе.
	Упражнения на развитие навыков бега	различные подвижные игры с беговыми упражнениями; бег на месте; игры с элементами эстафеты.
	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр.«Найди свой цвет», «Туннель» П/и.: «Стой!».
	Упражнения на развитие прыжковых навыков	прыжки из обруча в обруч, расстояние между обручами в 3 года - 30 см, в 4 года - 40 см, в 5 лет - 50- 60 см; прыжки в высоту (через предмет высотой 10-20 см, приземление на мягкий коврик); прыжки с высоты 15-20 см. перепрыгивать на двух ногах последовательно через 3 -6 предметов высотой 10-15 см; прыжки через скакалку (в 5 лет).
	Упражнения на развитие навыков ползания	ползать как «раки» - ходьба с опорой на ладони и стопы спиной назад; ползать как «тюлени» - и.п. - лёжа на животе с опорой на ладони прямых рук; передвижение только с помощью рук (1,5 - 2 метра); ползать как «крокодильчики» (по-пластунски); ползание «змейкой» между предметами по-пластунски. ползание на спине; чередование ползания с другими видами движений; ползание «по медвежьим»; лазание по гимнастической стенке.
	Упражнения на развитие навыков метания, передачи и ловли мяча	броски мяча вверх с последующей ловлей его двумя руками - не менее 5 раз в 4-5 лет; броски мяча вверх, о пол с последующей ловлей одной рукой - не менее 3-5 раз в - 5 лет; перебрасывание мяча из одной руки в другу; отбивание мяча о пол с продвижением вперед (шагом) - в 5 лет - 3-4 метра. перебрасывание мяча друг другу и ловля его из разных и.п.; броски мяча в кольцо; броски мяча о пол с последующим поворотом на 360° и ловлей мяча.
	Базовые аэробные шаги	Ви-степ (V - шаг (step)). Шаг вперед ноги врозь - шаг назад ноги вместе, выполняется на 4 счёта. Из положения ноги вместе, колени слегка согнуты, 1- шаг правой (левой) вперед

<p>46- 54 занятие</p>		<p>в сторону, 2- шаг левой (правой) вперёд в сторону, 3- шаг правой (левой) назад в и.п., 4 - то же, что и счёт 3, но левой(правой). А - степ (А - шаг (Step)), с поворотом направо, налево, кругом. Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) в и. п. ноги вместе.</p>
	<p>Базовые аэробные навыки</p>	<p>Плие - тач - выполняется на 2 счёта. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развёрнуты наружу, небольшой полуприсед, движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога касается опоры полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на опоре. Переход одной ноги на другую со сгибанием ноги назад. Переход одной ноги на другую с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения - голень параллельна полу или под тупым углом к бедру (в зависимости от индивидуальной подвижности в тазобедренном и коленном суставах, при этом бедро не должно быть впереди туловища, колено вниз (невыворотно).</p>
<p>55- 63 занятие</p>	<p>Упражнения в равновесии</p>	<p>«ласточка» на полу, на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке на носках затем перешагивание через небольшой предмет, ходьба, поворот вокруг себя; три поворота вокруг себя, затем ходьба по прямой линии 3-4 метра; стойка на двух ногах с закрытыми глазами; ходьба, прыжки, бег спиной вперёд; кружение; «брёвнышко» - перекатывание ребёнка с живота на спину и обратно.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>	<p>общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой, гимнастическим мячом, обручем, с кольцами для пилатеса, с лентой- амортизатором и т.д.) <i>(приложение № 1 картотека комплексов общеразвивающих упражнений).</i></p>

<p>Силовой тренинг (силовые упражнения)</p>	<p>планка; боковая планка; выпады; приседание; «моторная лодка» (на укрепление мышц живота); «нарисуй круг маленьким мячом» (на укрепление мышц живота); ягодичный мост; отжимания; переразгибания в тазобедренном суставе; отведение бедра и голени; приведение бедра и голени.</p>
<p>Упражнения на профилактику плоскостопия</p>	<p>поймай мячик ногами; катай мячик ногами; катай гимнастическую палочку ногами; игра «автомат для ловли игрушек» (перекладывание небольших игрушек захватом пальцев ног); вяжи ногами; скатай платок; сделай комочек из бумажной салфетки ногами; с пятки на пальцы; прогулка с шариками; играй мяч ногами в парах; пройди по канату, по обручу, по лестнице на полу.</p>
<p>Базовые аэробные шаги</p>	<p>Степ -тач (Step -touch). Выполняется в 2 счёта. Работающая нога ставится на пол с перекатом с носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или во всю стопу. Выполняется вперёд, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом. Той - тач (Toe - touch). Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком. Бейсик степ (BesikStep). Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе). Шаг вперёд - с пятки на всю стопу, шаг назад - с носка на всю стопу. Г рейпвайн - скрестные шаги в сторону (Grepevine). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. Выполняется на 4 счёта. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) скрестной сзади правой. Кни ап (KneeUp). Шаг в сторону, подъём колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).</p>
<p>Диагностика</p>	<p>Упражнения на развитие навыков: ползания, ходьбы, бега.</p>
<p>Стретчинг</p>	<p>«Цветочек», «Коробочка», «Веточка», «Морская звезда», «Жучок», «Волна», «Гора», «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрёшка», «Цапля» и т.д. (приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга).</p>
<p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>«Ветер», «Красный шарик», «Поехали», «Ёж», «Гуси шипят», «Вырасти большой» (приложение № 5 картотека комплексов дыхательной гимнастики)</p>

64-72	Базовые аэробные шаги	<p>Степ -тач (Step -touch). Выполняется в 2 счёта. Работающая нога ставится на пол с перекатом с носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или во всю стопу. Выполняется вперёд, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом.</p> <p>Той - тач (Toe - touch). Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком.</p> <p>Бейсик степ (BesikStep). Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе). Шаг вперёд - с пятки на всю стопу, шаг назад - с носка на всю стопу.</p> <p>Г рейпвайн - скрестные шаги в сторону (Grepevine). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. Выполняется на 4 счёта. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) скрестной сзади правой).</p>
	Базовые аэробные шаги	<p>Кни ап (KneeUp). Шаг в сторону, подъём колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).</p> <p>Дабл кни ап (DoubleKneeUp). Шаг в сторону, два подъёма колена.</p> <p>Ланг (выпад) (Lunge). Выпады могут выполняться вперёд, назад, в сторону, в диагональ.</p> <p>Мамбо (Mambo). Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая на месте.</p> <p>Кик (Kik). Одна нога выполняет мах вперёд, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинистые движения.</p>
	Базовые аэробные шаги	<p>Дабл кик (Double Kik). Шаг в сторону, два подъёма ноги вперёд.</p> <p>Репит кик (RepeatKik). Шаг вперёд, 3 подъёма прямой ноги вперёд, два шага назад и.п.</p> <p>Бег (Джог).</p> <p>Кросс (Cross). Скачки с одной ноги на две. Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком.</p> <p>Джампинг - Джек. Прыжки.</p> <p>Тап сайд (TapSide) . Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.</p> <p>Опен степ (OpenStep). Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.</p> <p>Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Три быстрых шага на месте на «раз и два».</p> <p>Мамба ча-ча-ча (MamboCha-Cha-Cha). Шаг одной ногой вперёд, другой на месте т три быстрых шага на месте («на раз и два»).</p> <p>Шаг с поворотом.</p>
	Упражнения на развитие мелкой моторики	<p>массаж и самомассаж пальцев кистей рук (массажным мячиком с шипами, с массажором су джок);</p> <p>пальчиковая гимнастика (<i>приложение № 5 картотека комплексов пальчиковой гимнастики</i>);</p> <p>игры с предметами (с крышечками, небольшими игрушками).</p>

Релаксация	полежать закрытыми глазами на коврике слушая спокойную музыку (например, представлять пляж, солнце и т.д.); массаж тела хопом, в парах
Техника владением мячом	Итоговое «Волшебный фитнес»

Учебно-тематический план (2 – й год обучения)

№ занятий	ТЕОРИЯ (Тема занятия)	ПРАКТИКА (Содержание)
1-8 Занятие	Простейшие правила игры	Беседа: простейшие правила в зале во время занятий. Вспомнить основные элементы техник фитнеса.
	Диагностика	Основные упражнения на развитие двигательных навыков.
	Упражнения на развитие навыков ходьбы	ходьба по мягкой поверхности, затем по твёрдой; ходьба по гимнастической скамейке, по бревну, горизонтальной лестнице, по наклонной доске.
	Упражнения на развитие навыка бега	непрерывный бег в медленном темпе 2-3 мин; различные подвижные игры с беговыми упражнениями; бег на месте.
	Упражнения на развитие прыжковых навыков	прыжки вверх на месте (на двух ногах, на одной ноге); прыжки ноги вместе - ноги врозь, (ноги скрестно - ноги врозь и др); прыжки на двух ногах (на одной ноге) с продвижением вперёд; прыжки в длину с места, из обруча в обруч, расстояние между в 5 лет - 50- 60 см.
	Силовой тренинг (силовые упражнения)	планка; широкие отжимания; сгибание туловища (прямые скручивания); обратные отжимания; сгибание на бицепс; разгибание на трицепс; тяга к подбородку; сгибание и отведение плеча.
	Подвижные игры	(приложение № 2 картотека подвижных игр) (приложение № 3 картотека упражнений с «парашютом»

	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ритмическая гимнастика - выполнение ОРУ под музыку; предстрейчинг суставная гимнастика (приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга). общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой, гимнастическим мячом, обручем, с кольцами для пилатеса, с лентой-амортизатором и т.д.)
9-17 Занятие	Упражнения на развитие навыков ползания	ползание на животе, подтягивая руками туловище, ноги вместе, прямые; ползать как «бегемоты» - ходьба с опорой на ладони и стопы; ползать как «раки» - ходьба с опорой на ладони и стопы спиной назад; ползать как «тюлени» - и.п. - лёжа на животе с опорой на ладони прямых рук; передвижение только с помощью рук.
	Упражнения на развитие навыков метания, передачи и ловли мяча	«боулинг» - перекатывание из различных и.п. мяча в цель, находящуюся на расстоянии 3-4 метра в 5 лет; «футбол» - ведение мяча ногой в ворота (ширина 50-60 см) с расстояния (в 4 метра - в 5 лет); удары мяча о пол правой и левой руками не менее пяти раз в 4-5 лет; перебрасывание мяча из одной руки в другую.
	Упражнения в равновесии	ходьба по гимнастической скамейке на носках; ходьба по твёрдой, затем мягкой поверхности; перешагивание через предметы высотой 20-40 см; «ласточка» на полу, на гимнастической скамейке.
	Функциональный тренинг (с хопом)	присед плюс сгибание бедра с мячом в руках; сведение лопатки, плавание руками, лёжа на животе на хопе; шаги ногами плюс руки, согнутые в локтях к противоположному колену; подъём ноги из положения стоя; лёжа на животе подъём одной ноги и одной противоположной руки; динамические планки; стоя на одной ноге, подъём хопа; ягодичный мост с опорой на хоп.

Базовые аэробные шаги	могут выполняться без степ -платформы, а также с использованием степ-платформы Марш (March) . Ходьба на месте, с продвижением вперёд, назад, по диагонали, по кругу. Туловище при этом прямо, без излишнего напряжения, руки работают равномерно, колено с опорой ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара.
Комплексы дыхательной гимнастики	«Ветер», «Красный шарик», «Кошка», «Шары летят», «Трубач», «Каша кипит», «Поехали».
Стретчинг	«Дуб», «Морская звезда», «Вафель», «Самолёт», «Лисичка», «Колобок», «Собачка», «Солнышко садится за горизонт», «Домик», «Журавль», «Вторая поза война», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка», «Паучок», «Матрёшка», «Ракета», «Цапля», «Павлин», «Ручеёк», «Кустик», «Веточка», «Бабочка»,
Релаксация	полежать закрытыми глазами на коврике слушая спокойную музыку (например, представлять пляж, солнце и т.д.); массаж тела хопом, в парах; массаж голеней и бёдер

18-26 занятие	Упражнения на профилактику плоскостопия	сожми пальцы ног; массаж ступни; массаж ступни «ёжиком» (массажным мячиком с шипами); массаж ступни массажным роликом; поймай мячик ногами; катай мячик ногами; катай гимнастическую палочку ногами.
	Упражнения на укрепление мышц спины и профилактику нарушений осанки	с мешочком на голове; коромысло; самолёт; боксёр; дровосек; мяч в туннеле; косарь; любопытный котёнок; кошка ловит мышей.
	Базовые аэробные шаги	А - степ (А - шаг (Step), с поворотом направо, налево, кругом. Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) в и. п. ноги вместе. Плие - тач - выполняется на 2 счёта. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развёрнуты наружу, небольшой полуприсед, движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога

	касается опоры полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на опоре.
Стретчинг	«Сундучок», «Ёлка», «Сорванный цветок», «Качели», «Пушка», «Тигр», «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Ручей», «Весёлый жеребёнок», «Ковшик», «Третья поза война», «Замок», «Лебедь», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Ласточка», «Пенёк», «Месяц»,
Стретчинг	Переход одной ноги на другую со сгибанием ноги назад. Переход одной ноги на другую с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения - голень параллельна полу или под тупым углом к бедру (в зависимости от индивидуальной подвижности в тазобедренном и коленном суставах, при этом бедро не должно быть впереди туловища, колено вниз (невыворотно).
Упражнения на укрепление мышц спины и профилактику нарушений осанки	чаша воды; щенок; сюрприз в пакете; любопытный щенок; стойкий оловянный солдатик; маленький мостик; птица; паровозик; плавание на байдарке; качалочка.
Упражнения на профилактику плоскостопия	игра «автомат для ловли игрушек» (перекладывание небольших игрушек захватом пальцев ног); вяжи ногами; скатай платок; сделай комочек из бумажной салфетки ногами; с пятки на пальцы; прогулка с шариками; играй мяч ногами в парах; пройди по канату, по обручу, по лестнице на полу.
Комплексы дыхательной гимнастики	«Поехали», «Шуршит змея», «Насос», «Шар лопнул», «Шарик красный» и т.д. (приложение № 5 картотека комплексов дыхательной гимнастики)
Беседа	Беседа: как достичь положительного результата? Игры на правила поведения в зале.

27-35 занятие	Упражнения на развитие навыков ходьбы	ходьба разными способами: в полуприседе, в полном приседе; ходьба с закрытыми глазами 2-3 метра.
------------------	--	---

	Упражнения на развитие навыков бега	игры с элементами эстафеты; переход от ходьбы к бегу, к прыжкам; бег с изменением темпа; бег по наклонной доске.
	Упражнения на развитие прыжковых навыков	прыжки в высоту (через предмет высотой 15-20 см, приземление на мягкий коврик); прыжки с высоты 40 см; перепрыгивать на двух ногах последовательно через 3 -6 предметов высотой 10-15 см; прыжки через короткую скакалку разными способами; прыжки и пробегание через длинную скакалку; прыжки по наклонной доске.
	Игры с мячом	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом».
	Силовой тренинг (силовые упражнения)	становая тяга; тяга к низу живота; приседания; выпады; сгибание бедра - и.п. лёжа (обратные скручивания); боковая планка; отжимания; ягодичный мост; переразгибания в тазобедренном суставе; отведение бедра и голени; приведение бедра и голени.
	Техника передвижения	Передача мяча в парах. Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр.упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок».
	Базовые аэробные шаги	Степ -тач (Step -touch). Выполняется в 2 счёта. Работаящая нога ставится на пол с перекатом с носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или во всю стопу. Выполняется вперёд, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом.
	Базовые аэробные шаги	Той - тач (Toe - touch). Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком. Бейсик степ (BesikStep). Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе). Шаг вперёд - с пятки на всю стопу, шаг назад - с носка на всю стопу.

36- 42 занятие	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ритмическая гимнастика - выполнение ОРУ под музыку; предстрейчинг суставная гимнастика (приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга). общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой, гимнастическим мячом, обручем, с кольцами для пилатеса, с лентой- амортизатором и т.д.)
	Упражнения на развитие навыков ползания	ползать как «крокодильчики» (по-пластунски); ползание «змейкой» между предметами по-пластунски; ползание на спине.
	Упражнения на развитие навыков ползания	чередование ползания с другими видами движений; лазание по гимнастической стенке; ползание «по -медвежьи»; перелезание через гимнастическую скамейку.
	Техника передвижения	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу».
43-50 занятие	Упражнения на развитие навыков метания, передачи и ловли мяча	отбивание мяча о пол с продвижением вперед (шагом) - в 5 лет - 3-4 метра; перебрасывание мяча друг другу и ловля его из разных и.п.; броски мяча в кольцо; броски мяча о пол с последующим поворотом на 360° и ловлей мяча.
	Упражнения в равновесии	ходьба по гимнастической скамейке на носках затем перешагивание через небольшой предмет, ходьба, поворот вокруг себя; три поворота вокруг себя, затем ходьба по прямой линии 3-4 метра; ходьба, прыжки, бег спиной вперед; кружение; перекатывание на полу быстро.
	Базовые аэробные шаги	Г рейпвайн - скрестные шаги в сторону (Grevine). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. Выполняется на 4 счёта. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) скрестной сзади правой).
	Базовые аэробные шаги	Кни ап (KneeUp). Шаг в сторону, подъём колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).

	Техника передвижения	Развитие силы и координации Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка», «Кузнечик» – формирование правильной осанки.
	Техника передвижения	Развитие координации, техника владения спортивным оборудованием Бег по координационной лесенке.
	Комплексы дыхательной гимнастики	«Ветер», «Красный шарик», «Кошка», «Шары летят», «Трубач», «Каша кипит», «Поехали», «Шуршит змея», «Насос», «Шар лопнул», «Шарик красный» и т.д. (приложение № 5 картотека комплексов дыхательной гимнастики)
	Релаксация	полежать закрытыми глазами на коврике слушая спокойную музыку (например, представлять пляж, солнце и т.д.); массаж тела хопом, в парах; массаж голеней и бёдер
51-54 занятие	Функциональный тренинг (с хопом)	присед плюс сгибание бедра с мячом в руках; сведение лопатки, плавание руками, лёжа на животе на хопе.
	Функциональный тренинг (с хопом)	шаги ногами плюс руки, согнутые в локтях к противоположному колену; подъём ноги из положения стоя;
	Функциональный тренинг (с хопом)	лёжа на животе подъём одной ноги и одной противоположной руки;
	Функциональный тренинг (с хопом)	динамические планки; стоя на одной ноге, подъём хопа; ягодичный мост с опорой на хоп.

55- 58 занятие	Релаксация	полежать закрытыми глазами на коврике слушая спокойную музыку (например, представлять пляж, солнце и т.д.); массаж тела хопом, в парах; массаж голеней и бёдер
	Техника передвижения	«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд».

	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр. упр. «Найди свой цвет», «Туннель» прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч.
	Базовые аэробные шаги	Марш фронт бэк (Marchfront-back). Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. Аут (Out). Марш на месте, ноги врозь. Аут-ин (Out-in). Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе), в и.п. - ноги вместе.
	Базовые аэробные шаги	Ви-степ (V - шаг (step). Шаг вперед ноги врозь - шаг назад ноги вместе, выполняется на 4 счёта. Из положения ноги вместе, колени слегка согнуты, 1- шаг правой (левой) вперед в сторону, 2- шаг левой (правой) вперед в сторону, 3- шаг правой (левой) назад в и.п., 4 - то же, что и счёт 3, но левой (правой).
59-65 занятие	Стретчинг	Переход одной ноги на другую со сгибанием ноги назад. Переход одной ноги на другую с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения - голень параллельна полу или под тупым углом к бедру (в зависимости от индивидуальной подвижности в тазобедренном и коленном суставах, при этом бедро не должно быть впереди туловища, колено вниз (невыворотнo).
	Базовые аэробные шаги	Дабл кнi ап (DoubleKneeUp). Шаг в сторону, два подъёма колена. Ланг (выпад) (Lunge). Выпады могут выполняться вперед, назад, в сторону, в диагональ.
	Базовые аэробные шаги	Мамбо (Mambo). Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая на месте. Кик (Kik). Одна нога выполняет мах вперед, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинистые движения.
	Базовые аэробные шаги	Дабл кик (Double Kik). Шаг в сторону, два подъёма ноги вперед. Репит кик (RepeatKik). Шаг вперед, 3 подъёма прямой ноги вперед, два шага назад и.п.
	Техника передвижения	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча в цель.(игры без мяча “волк и зайцы”, ”хвост тигра”, ”найди свой дом”.

Техника передвижения	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.
Стретчинг	«Скамейка», «Жираф», «Маленькая ёлочка», «Червячок», «Пирожок», «Самолёт на вираже», «Мы растём», «Стрела»

	Базовые аэробные шаги	Бег (Джог). Кросс (Cross). Скачки с одной ноги на две. Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком.
	Базовые аэробные шаги	Джампинг - Джек. Прыжки. Тап сайд (TapSide) . Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.
66-68	Базовые аэробные шаги	Опен степ (OpenStep). Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Три быстрых шага на месте на «раз и два».
	Базовые аэробные шаги	Мамба ча-ча-ча (MamboCha-Cha-Cha). Шаг одной ногой вперёд, другой на месте т три быстрых шага на месте («на раз и два») Шаг с поворотом.
	Техника передвижения	Бег 30 м. на скорость. Челночный бег до 3х30 м., до 2х60м.Бег медленный до 10 мин. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.
	Техника передвижения	ОФП. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги в перед, в стороны, назад.
	Стретчинг	«Скамейка», «Жираф», «Маленькая ёлочка», «Червячок», «Пирожок», «Самолёт на вираже», «Мы растём», «Стрела»
	Постановка танцевальных сюжетов	Разучивание элементов танцев.
69-72 занятие	Диагностика	Упражнения на развитие двигательных навыков.
	Комплексы дыхательной гимнастики	«Ветер», «Красный шарик», «Кошка», «Шары летят», «Трубач», «Каша кипит», «Поехали», «Шуршит змея», «Насос», «Шар лопнул», «Шарик

	красный» и т.д. (приложение № 5 картотека комплексов дыхательной гимнастики)
Релаксация	полежать закрытыми глазами на коврике слушая спокойную музыку (например, представлять пляж, солнце и т.д.); массаж тела хопом, в парах; массаж голеней и бёдер
Подведение итогов	Итоговое «Волшебный фитнес»

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- сформировать понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развить патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- развить потребность принятия норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом.

Метапредметные результаты:

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, участие в оздоровительных мероприятиях и т. д.);
- уметь планировать свое свободное время;
- развить навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

- владеть основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;
- владеть основными фактами из истории развития футбола в России.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

5.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал площадь – 49,9 кв. м

Материально-техническое оснащение обеспечивает максимальную реализацию Программы и следует следующим принципам:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Занятия проходят в спортивном зале с использованием следующего оборудования:
музыкальный центр;
медiateка;

палки гимнастические пластмассовые;
мячи разного размера;
мячи массажные;
ролики массажные;
хопы и фитболы;
скакалки;
стойки;
кольцебросы;
обручи;
ленты;
платочки;
коррекционные дорожки;
балансиры;
гимнастическая стенка;
скамьи гимнастические;
горизонтальные лестницы;
наклонная доска;
канат;
батут детский;
детский тренажёр «беговая дорожка»;
детский велотренажёр;
маты;
мешки для прыжков;
конусы;
складные туннели;
кирпичики;
кегли;
наборы для подлезания «Радуга»;
степ-платформы;
массажёр су джок;
амортизаторы;
игра «Поле чудес» (с крышками);
игра «Чудесный мешочек» (с небольшими игрушками)

5.2. Информационное обеспечение.

- аудио записи музыки ;
- звуковые колонки (2 шт.);
- тематические фото и видео материалы, презентации, слайды.

5.3. Кадровое обеспечение.

Ф.И.О. Глазунов Михаил Вячеславович

Должность: педагог дополнительного образования.

Образование: 2003 г., Свердловский областной педагогический колледж

Курсы повышения квалификации:

2017г., ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» по программе «Физкультурное воспитание обучающихся в условиях реализации ФГОС ДО», 48 часа.

Стаж работы : 6 лет.

5.4. Методическое обеспечение.

Структура тренировки

Первая (вводная) часть - разминка - направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя, а также подготовку систем организма к физической нагрузке. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает собственно разучивание и выполнение упражнений на развитие основных видов движения, физических качеств и профилактику заболеваний.

Цель третьей (заключительной части) - заминки - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, массаж и самомассаж, стретчинг. Они помогают снять напряжение в мышцах

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.

В тренировочном процессе спортсменов необходимым элементом является контроль за общей физической подготовленностью. В состав комплексов входят тесты: упражнение на развитие навыков в равновесии, упражнения на развитие навыков бега, упражнения на развитие прыжковых навыков, базовые аэробные шаги. Предназначен для детей в возрасте от 5 лет.

Контрольные нормы для оценки физической подготовленности детей, посещающих фитнес 5–7 лет.

	Физические качества	Контрольное упражнение	Уровень физической подготовленности		
			Низкий (5-6 лет /6-7лет)	Средний (5-6 лет/6-7лет)	Высокий (5-6 лет/6-7лет)
1.	упражнения на развитие навыков бега	Бег на 30 м	7,9/5,0	7,4/5,7	7,0/6,0
2.	упражнения на развитие прыжковых навыков	Прыжки в длину с места	98/ 108	100/110	106/112
3.	упражнения на развитие навыков в равновесии	бег «по конверту» 3x10м, сек	16	12	10,1
4.	базовые аэробные шаги	выполнение 5 комплексов	выполнено 3 комплекса	выполнено 4 комплекса	выполнено 5 комплексов без ошибок

Результаты диагностики оформляются в виде диагностической карт. Критерии для диагностических карт разрабатываются к каждой возрастной группе с учётом программных задач. По картам определяется уровень личностных компетенций обучающихся.

**Диагностическая карта.
Первый и второй год обучения**

	Ф.И. ребенка	Физические качества											
		упражнения на развитие навыков бега			упражнения на развитие прыжковых навыков			упражнения на развитие навыков в равновесии			базовые аэробные шаги		
1		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - 2-е изд., исп. и доп.». - М.: ТЦ Сфера, 2016
2. Бабенкова Е.А. «Настольная книга здоровьесбережения. Новые стандарты». - М.: УЦ «Перспектива», 2013
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2017
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2017
5. Бережнова О.В., Бойко В.В. «Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши крепыши». - М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017
6. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «от рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)». - 3-е изд., исп. и доп. - М.: Мозайка - Синтез, 2014
7. Воронова Е.К. «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты». - Волгоград: Учитель
8. «Детский фитнес». - М.: Академия фитнеса, 2006
9. Добрынина З.Н. «Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: Методические рекомендации», Екатеринбург: СОПК, 2018
10. Кандава Т.И., Семкова О.А., Уварова О.В. «Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями». - Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель
11. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. Пособие для студентов педагогических ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр и доп. - М.: Просвещение, 1978
12. Копылова С.Ф. «Физкультурные занятия с элементами логоритмики». - Волгоград: Учитель
13. Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников». - М.: ТЦ Сфера, 2014
14. Музыка О.В. «Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст». - Волгоград: Учитель, 2010
15. Подольская Е.И. «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет». - Волгоград: Учитель, 2009
16. СанПиН 2.4.3049-13
17. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет». - М.: Мозайка-Синтез, 2013
18. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2016
19. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2015
20. Теплюк С.Н. «Ребёнок от рождения до года. Пособие для родителей и педагогов». - М.: Мозайка-Синтез, 2008

21. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. - М.: УЦ Перспектива, 2014
22. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 2018 год. - М.: Эксмо, 2018
23. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 34 лет. Младшая группа». - М.: Мозайка-Синтез, 2017
24. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 45 лет. Средняя группа». - М.: Мозайка-Синтез, 2017
25. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа». - М.: Мозайка-Синтез, 2017
26. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 67 лет. Подготовительная к школе группа». - М.: Мозайка-Синтез, 2017
27. Фомина Н.А. «Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников». - Волгоград.: Учитель
28. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок». - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель
29. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-5 лет». - М.: Мозайка-Синтез, 2016
30. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7 лет». - М.: Мозайка-Синтез, 2016

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813771

Владелец Матненко Марина Юрьевна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024