

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Лукошко» Тутаевского муниципального района

Рассмотрена на заседании
педагогического совета № 1
протокол № 1 от 27.08.2021



УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
от 27.08.2021 № 135/01-18
Е.В. Чикишева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Хван Лидия Александровна,
воспитатель

г. Тутаев
2021

Оглавление

I. Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:.....	3
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план.	4
3. Содержание программы.....	6
3.1. Содержание программы «Детский фитнес»	6
4. Планируемые результаты	11
II. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
5. Календарный учебный график	11
6. Условия реализации программы	12
6.1. Методическое обеспечение	12
6.2. Материально – техническое обеспечение	13
6.3. Кадровое обеспечение.....	13
7. Мониторинг образовательных результатов	13
8. Список информационных источников:	14

I. Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Детский фитнес» (далее Программа) разработана на основе программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», модифицирована с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей 4 -5 лет.

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка. До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес - занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Актуальность Программы заключается в том, что фитнес оказывает всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное воздействие на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте могут выступать условием формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации Программы подобраны упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Цель Программы: содействие приобретению обучающимися опыта в различных видах двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья.

Задачи Программы:

- развивать основные физические качества, навыки ориентировки в пространстве;
- знакомить с понятиями гимнастика, «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика;
- формировать навыки строевой подготовки, чувство ритма и музыкальной памяти;
- освоить элементы спортивных и танцевальных движений и игр;
- развивать творческие способности обучающихся в музыкально-ритмических упражнениях;
- содействовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Программа предназначена для дошкольников 4-5 лет.

Объём программы: 30 академических часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст детей на начало учебного года	Количество занятий			Продолжительность 1 занятия
	В неделю	В месяц	В год	
4 – 5 лет	1	4	30	20 минут

2. Учебно – тематический план.

Учебно – тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года)	1	-	1	Мониторинг
2	Техника	1	0,5	0,5	ен юд бл На

	безопасности				
3	Знакомство с понятием гимнастика, «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика.	3	1	2	
4	Общая физическая подготовка (развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты).	3	-	3	
5	Оздоровительная гимнастика.	2	-	2	
6	Фитнес.	5	1	4	
7	Усложнённые прикладные упражнения (ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча).	2	-	2	
8	Стретчинг.	4	1	3	
9	Классическая аэробика	2	0,5	1,5	
10	Танцевальная аэробика (базовые шаги, музыкальный квадрат).	2	0,5	1,5	
11	Подвижные игры с элементами спорта.	2	-	2	

12	Самомассаж.	2	0,5	1.5	
13	Итоговый контроль	1	-	1	Мониторинг
	ИТОГО	30	5	25	

3. Содержание программы

Содержание Программы обеспечивает:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Каждая тема Программы содержит:

- ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног);
- упражнения аэробики (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучение работе рук; после освоения медленного темпа, переход на быстрый темп);
- упражнения оздоровительной гимнастики (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата);
- элементы акробатики (развитие подвижности различных суставов);
- подвижные игры.
- дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

3.1. Содержание программы «Детский фитнес»

Тема 1. Выявление уровня физической подготовленности (начало года).

Теория: Выявление уровня физической подготовленности и умений.

Практика: Приветствие. Строевые упражнения. Разминка. ОРУ без предметов. Игровые упражнения: «Кто прыгнет дальше?», «Потанцуем», «Дотянись до носков», «Делай, как я!». Дыхательная гимнастика «Дышим носом». самомассаж «Девочки и мальчики, приготовьте пальчики»

Тема 2. Техника безопасности.

Теория: формирование представлений о технике безопасности, правилах поведения в спортивном зале, гигиенических требований к одежде.

Практика: Приветствие. Беседа «Правила безопасности». Строевые упражнения: повороты на месте. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в медленном темпе. ОРУ без предметов.

Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости. Игровые упражнения с мячом «Лови – бросай», «Отбей – передай», «Прокати мяч». Подвижная игра «Кошки мышки», «Паровозик». Игры малой подвижности «Сбей кегли», «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки (дерево, лев, гора, кобра, собака). Стретчинг «Кошечка и котёнок». Самомассаж «Девочки и мальчики, приготовьте пальчики».

Тема 3. Знакомство с понятием гимнастика, «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика.

Теория: формирование представлений о понятиях гимнастика, «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика.

Практика: Приветствие. Беседа. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроения в шеренгу и колонну по одному. Разминка. Ходьба с различным положением рук, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах. Бег между мячами. ОРУ с мячом. ОВД: Совершенствование техники прыжка в длину с места. Ходьба по гимнастической скамье с выполнением задания. Игровые упражнения «Мой веселый звонкий мяч», «Лягушки», «Горячий и холодный мяч», «День и ночь». Подвижные игры с прыжками «Волк во рву». Упражнения на осанку. Стретчинг. Развитие мышечной силы ног «Прыгалка», «Солдатики». Танцевальные упражнения «Волшебные превращения». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация».

Тема 4. Общая физическая подготовка (развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты).

Теория: формирование представлений о понятии «физическая культура», «здоровье», физических возможностях своего тела.

Практика: Приветствие. Беседа «Что такое здоровье». Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. Разминка: ходьба обычная, с заданием, выполнение по сигналу упражнения на равновесие. ОРУ с гимнастической палкой / ОРУ со шнуром. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимнастической палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Выполнение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. ОВД: прокатывание набивного мяча; метание мяча на дальность; ползание по-пластунски. Подвижная игра «Удочка», «Бездомный заяц». Игра малой подвижности «Бусинки». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля». Самомассаж

Тема 5. Оздоровительная гимнастика.

Теория: формирование устойчивой потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Практика: Приветствие. Беседа «Гимнастика – друг здоровья». Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Разминка: ходьба, ходьба с опорой на ладони и стопы «медвежата», с опорой на ладони и колени «котятка», на ягодицах «гусеница», прыжки прямо и боком, прыжки через небольшое возвышение (серия), бег с выполнением задания по сигналу. Игра на внимание «Кто первый построится?». Построение. ОРУ с обручем/ОРУ со скакалкой. ОВД: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через обруч. Лазанье на гимнастическую стенку. Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц», «Не оставайся на полу», «выше ноги от земли». Игры малой подвижности: «Кто позвал?», «Найди и промолчи», «Тишина». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Самомассаж. Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Тема 6. Фитнес.

Теория: знакомство с понятием фитнес, повышение физической подготовленности обучающихся.

Практика: Приветствие. Беседа «Быть здоровым – здорово». Разминка: ходьба и бег с изменением направления, с заданиями (в колонну по одному – в рассыпную). Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противходом. ОРУ с пластиковыми гантелями /ОРУ с гимнастической палкой на профилактику нарушений осанки. Игровые упражнения «С кочки на кочку», «Кто быстрее соберёт». Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Прыжки в глубину на точность приземления. Ходьба по канату боком, прямо приставным шагом. Подвижные игры «Быстрый и ловкий», «Паровозик». Игры малой подвижности: «Жуки», «Лови мяч». Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Здравствуй, пальчик». Самомассаж с массажным мячом «Этот мячик не простой».

Тема 7. Усложнённые прикладные упражнения (ходьба, бег, упражнения равновесия, броски мяча).

Теория:

Практика: Приветствие. Беседа «Спорт и спортсмены». Рассмотрение наглядного материала – «Картотека зимние виды спорта/летние виды спорта». Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом. Разминка: различные виды ходьбы, бега, прыжков. ОРУ у гимнастической стенки / ОРУ

на гимнастической скамье. Игровые упражнения. ОВД: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча двумя руками из-за головы, от груди. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Танцевально- ритмические упражнения: ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Пальчиковая гимнастика «Зайцы». Самомассаж.

Тема 8. Стретчинг.

Теория: развитие гибкости, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Практика: Приветствие. Беседа «Моё тело». Рассмотрение иллюстраций «Моё тело». Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонны по двое. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Ходьба с заданиями. Игровое упражнение «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе. Подскоки. Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей». ОВД: «Полоса препятствий». Подвижные игры: «День и ночь», «Мышеловка». Игры малой подвижности «Что изменилось», «Нога. рука. голова». Игровые упражнения стретчинга по карточкам-схемам: «Сундучок», «Бабочка», «Черепашка», «Фонарик», «Гора», «Лодочка». Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж с массажным мячом «Ежики».

Тема 9. Классическая аэробика

Теория: углублённое знакомство с аэробикой, как видом спорта.

Практика: Приветствие. Беседа «Что такое аэробика». Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Разминка. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Ходьба с выполнением заданий для рук. ОРУ с малым мячом / ОРУ с шнуром. ОВД: простейшие базовые движения классической аэробики (степ-тач, опэн-степ, кик-степ, V-степ). Игровые упражнения «Не забегай в круг, «Кто соберет больше лент». Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде». Стретчинг. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». пальчиковая гимнастика «Виды спорта». Стретчинг. Самомассаж.

Тема 10. Танцевальная аэробика (базовые шаги, музыкальный квадрат).

Теория: Освоение техники основных базовых танцевальных шагов, формирование умения правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;

Практика: Приветствие. Беседа «Музыка и движение». Строевые упражнения: построение в одну, две колонны, шеренги; повороты на месте (вправо, влево, кругом). Разминка: ходьба, ходьба приставным шагом, боком, гимнастическим шагом. Прыжки на одной ноге и на двух ногах, поскоки. Бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения. ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. ОВД: Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Степ-аэробика «Музыкальный квадрат». Подвижная игра «Удочка», хороводная подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности: «Двигайся - замри». Танцевально-ритмическое упражнение «Покажи музыку». Дыхательная гимнастика «Насос». Пальчиковая гимнастика «Друзят в нашей группе». Самомассаж. Стретчинг.

Тема 11. Подвижные игры с элементами спорта.

Теория: формирование представлений о подвижных играх с элементами спорта.

Теория: Приветствие. Беседа «Спортивные игры». Строевые упражнения. Разминка: ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. ОРУ с мячами. ОВД: передача мяча в парах руками – бросок от груди, ногами; отбивание мяча на месте. Игровое упражнение «Попади в обруч». Подвижные игры с элементами спортивных: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки», «Вышибалы с фитболом». Игра малой подвижности «Сидячий футбол». Дыхательная гимнастика «Бабочки». пальчиковая гимнастика «Замок». Стретчинг «Собачка». Самомассаж.

Тема 12. Самомассаж.

Теория: углубленное ознакомление с приёмами самомассажа.

Практика: Приветствие. Беседа «Волшебные точки». Строевые упражнения. Разминка: ходьба гимнастическим шагом. Ходьба с опорой на ладони и стопы «медвежата», с опорой на предплечья и колени «муравьишки», с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.: ОРУ с элементами ритмической гимнастики / ОРУ с массажными мячами. ОВД: упражнения для развития гибкости туловища: упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на

расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Подвижные игры: «Цветные автомобили». «Кролики». Стретчинг «Лодочка», «Кошечка». Дыхательная гимнастика «Облака». Самомассаж биологически активных точек кистей рук, головы, стоп, туловища. Релаксация «Вибрация».

Тема 13. Итоговый контроль.

Теория: выявление уровня освоения программы.

Практика: Приветствие. Беседа. Разминка. Игровые упражнения «Кто быстрее соберётся», «С кочки на кочку», «Меткий стрелок», «Делай, как я», «лови – бросай виды спорта называй», «Ловкие обезьянки». Самомассаж. Стретчинг по карточкам-схемам. Дыхательная гимнастика «Цветы».

4. Планируемые результаты

В результате освоения Программы обучающийся сможет:

- ориентироваться в пространстве зала, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в круг;
- владеть простыми базовыми элементами гимнастики, стретчинга, фитнеса, классическая и танцевальной аэробики;
- владеть основными навыками при выполнении физических упражнений. танцевально-ритмических упражнений в соответствии с музыкой;
- выполнять базовые упражнения с предметами (инвентарем и оборудованием);
- правильно выполнять упражнения на дыхание;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях;
- осознанно проявлять знания о назначении спортивного зала, инвентаря, оборудования и правилах поведения во время занятий физической культурой и спортом;
- будет знать правила подвижных игр, проявлять в играх товарищеские чувства.

II. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно до начала учебного года (Приложение 1). Даты начала и окончания учебных занятий и каникул меняются в соответствии с календарем на каждый учебный год.

6. Условия реализации программы

Условия реализации Программы:

- условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) обучающихся, имеющих медицинский допуск и медицинское заключение.

- условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) обучающихся.

Форма работы: Совместная деятельность детей и педагога. Форма проведения занятий: групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся. Структура занятий в рамках программы – Приложение 2.

Методы организации деятельности обучающихся:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- выполнение заданий по инструкционным картам, схемам
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры.

6.1. Методическое обеспечение

Дидактические материалы:

- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
- наглядное пособие «Виды спорта», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»;
- карточки «Игровой стретчинг»

- аудио материалы
- схемы
- альбомы
- картины, открытки
- игрушки

6.2. Материально – техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал

спортивный инвентарь:

- скамейка гимнастическая
- шведская стенка
- маты гимнастические
- скакалки
- мячи
- кегли
- гантели пластмассовые
- обручи
- балансиры
- коврики индивидуальные
- атрибуты для подвижных игр
- гимнастические палки
- флажки

6.3. Кадровое обеспечение

Программу физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» проводит педагог, имеющий среднее профессиональное педагогическое образование, специальность «Учитель физической культуры».

7. Мониторинг образовательных результатов

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (ноябрь) проводится диагностика уровня физического развития детей.

Диагностика позволяет определить уровень овладения основными двигательными умениями. Показатели вносятся в таблицу

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес» проводится итоговый мониторинг (май). В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей методом фиксации наблюдений. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования физического качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий.

Диагностическая таблица

№	ФИО	Прыжок в длину с места	Метание теннисного мяча	Бег 10 м	Челночный бег 3 по 10м	Наклон	Статическое равновесие	Музыкально-ритмические чувства
1								
2								

Методика проведения тестов – Приложение 3.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения программы.

8. Список информационных источников:

нормативно-правовые акты федерального уровня

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ)

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. N196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

3. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 8.12.2011 года № 2227-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70106124/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

4. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утв. постановлением Правительства РФ от 23.05.2015 года № 497. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/71044750/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70512244/>

методические рекомендации

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby_files/files/wiki/2015/09/proektirovaniyu_dopolnitelnyh_razvivayushchih_programm.pdf (официальный сайт Министерства образования и науки РФ)

7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ, письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 года № 09-3564. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/>

8. Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст]: методические рекомендации. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 60 с. – (Серия «Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей»)

программные материалы

9. Буренина, А.И. «Ритмическая мозаика». – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 96 с.

10. Вавилова, Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М.: Просвещение, 1983. – 134с.

11. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М.: ННОУ, 1998. – 80с.

12. Елисеева, Е.Н. «Хрестоматия для маленьких» – М.: Просвещение, 1997. – 112с.

13. Конорова, Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М.: Просвещение, 1992. – 76с.

14. Конорова, Е.В. Ритмика. – М.: Просвещение, 1997. – 110с.

15. Константинова, А.А. Игровой стретчинг. – СПб.: Учебно – методический центр «Аллегро», 1993. – 96с.

16. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика. / В.Н.Кряж, Е.В. Конорова, Т.Т.Ротес – Минск, 1997. – 78с.

17. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. М.: ТЦ Учитель, 2013. – 144с.

18. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова– СПб.: «Речь», 2002. – 98с.

19. Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». – М.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. – 176с.

20. Сулим, Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М.: Творческий центр, 2010. -210с.

Приложение 1.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.11	31.05	30	30	30	1 раз в неделю
Итого			30	30	30	

Структура занятий:

Вводная часть

сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

Основная часть

комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц и упражнения импровизационного характера – 5 минут;

задания обучающего характера с элементами гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 10 минут;

подвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минуты;

Заключительная часть

восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, стретчинг, самомассаж – 3 минуты.

Приложение 3.

Методика выполнения теста для определения скоростных качеств

Методика выполнения теста «Бег на 10 м с хода» (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «На старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Методика выполнения теста «Наклон вперед из положения сидя»

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.

Ход: на полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20—30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон — зачетный,

выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

Методика выполнения теста «Прыжок в длину с места»

Цель: определение уровня количественных и качественных показателей прыжка в длину с места детей младшего школьного возраста.

Ход: проводится в физкультурном зале на поролоновом мате на который нанесена разметка через каждые 10 сантиметров. Тестирование проводят два человека: один объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду к прыжку; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближайшей ноги» с точностью до одного сантиметра. Делаются три попытки, засчитывается лучшая из них.

Методика выполнения теста «Бросок теннисного мяча удобной рукой» (тест позволяет определить меткость и скоростную реакцию ребенка).

Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Методика выполнения теста «Челночный бег 3 раза по 10 м» (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Методика выполнения теста «Статическое равновесие» (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей)

Ребенок встает в стойку: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги - и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Методика выполнения теста «Музыкально-ритмические чувства».

1. Движение в соответствии с характером и ритмом музыки, с контрастными частями (плясовой, маршевый характер) «Ах ты, береза» - р.н.м., Марш - Ломовой
2. Умение заканчивать движение с окончанием музыки