

Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
г. Мурманска № 89

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 25.08.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 89  
Н.Ю. Позднеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*«Непоседы»*

возраст 3-4 лет

Срок реализации программы 6,5 месяцев

Составитель:  
Инструктор по физической  
культуре  
Зозуля Галина Анатольевна

Мурманск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Целевой раздел .....                                                                   | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                                          | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                                         | 5  |
| 1.3. Адресат программы:.....                                                              | 5  |
| 1.4. Срок реализации .....                                                                | 6  |
| 1.5. Форма реализации программы и методы освоения программного<br>материала.....          | 6  |
| II Содержательный раздел .....                                                            | 8  |
| 2.1. Учебный план .....                                                                   | 8  |
| 2.2. Содержание программы.....                                                            | 8  |
| 2.3. Планируемые результаты .....                                                         | 9  |
| 2.4. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий<br>формы аттестации ..... | 10 |
| III. Организационный раздел.....                                                          | 16 |
| 3.1. Условия реализации программы.....                                                    | 16 |
| Список литературы .....                                                                   | 18 |

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительной образовательной услуги «НЕПОСЕДЫ» разработана в соответствии с Конституцией РФ, с учетом законодательства РФ, опираясь на Конвенцию ООН о правах ребенка, а также на основе документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Локальные нормативные акты образовательной организации.

В программе реализуется системный, комплексный, личностный подход к развитию детей.

При системном подходе рассматриваются пути освоения ребёнком языка в единстве сознания и деятельности.

Комплексный подход требует взаимодействия разных наук (психолингвистики, педагогики, языкознания, социолингвистики).

При личностном подходе рассматривается процесс обучения детей в свете концепции развития целостной личности с учётом психофизиологических особенностей детей, их потребностей.

#### **Новизна программы**

Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

#### **Актуальность программы**

В последнее время отмечается тенденция к использованию

разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа «Непоседы» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах. Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Работа по программе «Непоседы» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа охватывает возрастную категорию 3-4 года. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха. Движения

под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Программа по ритмике рассчитана на 6,5 месяцев обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет.

Программа рассчитана на 52 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час – 15 минут).

В программе представлены различные разделы, но основными являются аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, йога.

**Уровень сложности:** стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель программы* – осуществление физического развития детей дошкольного возраста и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

*Задачи:*

1. формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
2. обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);
3. сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
4. воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

*Информационная карта программы:*

- Тип: образовательная;
- Вид: модифицированная;
- Уровень: развивающий;
- Форма проведения: групповая;
- Направленность: развивающая.

## **1.3. Адресат программы:**

Данная программа направлена на подготовку воспитанников 3-4 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 89.

| Возрастные особенности психического развития детей | Возрастные особенности                                                                                                                                                                                                                                                         | Особенности психического развития                                                                                                                                                                                   | Новообразования возраста                                                                      |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дети дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)          | Способен к эмоциональной отзывчивости. Высокая потребность ребенка в движении. Ведущая деятельность - предметно-практическая. Поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребенок не представляет. Сформированы основные сенсорные эталоны | Речь - главное средство общения со сверстниками и взрослыми, овладевает грамматическим строем речи. Внимание непроизвольное. Память непроизвольная и имеет яркую эмоциональную окраску. Мышление наглядно-образное. | Начинает развиваться воображение в игре. Ребенок учится действовать предметами-заместителями. |

#### 1.4. Срок реализации

Срок реализации программы рассчитан 6,5 месяцев, 1 год. Программа дополнительного образования реализуется 2 раза в неделю. Продолжительность 1-го занятия 15 минут. Занятия организуются в помещении спортивного зада образовательного учреждения.

Расписание занятий составлено с учетом режима дня в дошкольных образовательных учреждениях и свободного времени воспитанников. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

#### 1.5. Форма реализации программы и методы освоения программного материала

| Форма обучения                                                      | Очная                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Образовательная технология                                          | с применением информационно - коммуникационных технологий                   |
| Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности | интегрированная                                                             |
| Форма и тип организации работы учащихся                             | групповая, индивидуально-групповая, коллективная                            |
| Форма обучения и виды занятий                                       | игровые приемы и ситуации, практические занятия, релаксационные упражнения. |

*Методы освоения программного материала:*

Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)

Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)

Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).

Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).

Гимнастика с элементами хатха-йога (сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике)

Подвижные игры (развитие координации движений).

Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

## II Содержательный раздел

### 2.1. Учебный план

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                     | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/контроля |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
|          |                                                                            | Всего            | Теория | Практика |                              |
| 1        | Введение в программу<br>октябрь                                            | 1                | 0,5    | 0,5      | Мониторинг,<br>наблюдение    |
| 2        | Общая физическая и<br>техничко-тактическая<br>подготовка<br>октябрь-апрель | 46               | 0      | 46       | Мониторинг,<br>наблюдение    |
| 3        | Развитие личностных<br>качеств<br>апрель                                   | 3                | 0      | 3        | Мониторинг,<br>наблюдение    |
|          | Итоговый раздел                                                            | 2                | 0      | 2        | Итоговое занятие             |

### 2.2. Содержание программы

#### **Раздел 1. Введение в программу (1ч) (октябрь)**

**Теория (0,5 часов):** Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом.

**Практика (0,5 часов):** Повторение техники выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки, кувырки.

#### **Раздел 2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка (46 часов) (октябрь-апрель)**

##### **Практика (46 часов):**

Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.

Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения.

Усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.

Подвижные игры под музыку, логоритмика.

Степ-аэробика: разучивание базовых шагов, объединение базовых шагов в комбинацию движений.

Гимнастика с элементами хатха-йога: разучивание элементарных поз и упражнений.

Аэробика: игровитмика, танцевальные шаги, акробатические упражнения, гимнастические этюды.

Стретчинг: обучение детей методу игрового стретчинга с освоением дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию.

Фитбол-гимнастика: основные, исходные положения фитбол-гимнастики: уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, совершенствованию ритма на фитболах; свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах.

**Раздел 3. Индивидуальные композиции (апрель)**

**Практика (3 часов):** командное выполнение композиции по одному из направлений: ритмическая гимнастика (с предметом, без предмета), классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика.

**Раздел 4. Итоговый раздел (декабрь, апрель)**

**Практика (2 час).**

### 2.3. Планируемые результаты

По итогам освоения программы дети должны

*знать:*

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

*уметь:*

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

*Воспитательные результаты:*

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

*Критерии оценки освоения Программы:* Для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы: наблюдение, мониторинг.

## 2.4. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### Календарный учебный график

| № п/п | Месяц   | Число | Время проведения занятия | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                            | Место проведения   | Форма контроля         |
|-------|---------|-------|--------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|
| 1     | октябрь | 18    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом. Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения. | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 2     | октябрь | 20    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов.                                                                 | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 3     | октябрь | 25    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игорритмика, танцевальные шаги.                                                                                          | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 4     | октябрь | 27    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: основные, исходные положения фитбол-гимнастики.                                        | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 5.    | ноябрь  | 1     | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов.                                                                 | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 6.    | ноябрь  | 3     | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игорритмика, акробатические упражнения.                                                                                  | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 7.    | ноябрь  | 8     | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: основные, исходные положения фитбол-гимнастики.                                        | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 8.    | ноябрь  | 10    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов. Индивидуальные композиции                                                                | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 9.    | ноябрь  | 15    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: игорритмика, гимнастические этюды.                                                              | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 10.   | ноябрь  | 17    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: основные, исходные положения фитбол-гимнастики.                                                                 | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 11.   | ноябрь  | 22    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов.                                                                 | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 12.   | ноябрь  | 24    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игорритмика, танцевальные шаги.                                                                                          | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 13.   | ноябрь  | 29    | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: уточнение двигательных действий, совершенствованию ритма на фитболах.                  | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 14.   | декабрь | 1     | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: разучивание базовых шагов.                                                                                          | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 15.   | декабрь | 6     | 17.30-17.45              | групповая     | 1            | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: игорритмика, акробатические упражнения, гимнастические этюды.                                   | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |

|     |         |    |             |           |   |                                                                                                                                                                                                                             |                    |                        |
|-----|---------|----|-------------|-----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|
| 16. | декабрь | 8  | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: уточнение двигательных действий, совершенствованию ритма на фитболах<br>Индивидуальные композиции   | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 17. | декабрь | 13 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.                               | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 18. | декабрь | 15 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: игорритмика, гимнастические этюды                                                                            | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 19. | декабрь | 20 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: уточнение двигательных действий, совершенствованию ритма на фитболах.      | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 20. | декабрь | 22 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | Открытое занятие.                                                                                                                                                                                                           | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 21. | декабрь | 27 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.                                                        | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 22. | декабрь | 29 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: игорритмика, танцевальные шаги.                                          | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 23. | январь  | 10 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.<br>Индивидуальные композиции. | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 24. | январь  | 12 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.                                                             | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 25. | январь  | 17 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: уточнение двигательных действий, совершенствованию ритма на фитболах.      | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 26. | январь  | 19 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.                                                        | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 27. | январь  | 24 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.                                    | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 28. | январь  | 26 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.<br>Индивидуальные композиции. | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 29. | январь  | 31 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.                                                             | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 30. | февраль | 2  | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах                      | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 31. | февраль | 7  | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.                                                        | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |



|     |        |    |             |           |   |                                                                                                                                                                                                          |                    |                        |
|-----|--------|----|-------------|-----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|
| 48. | апрель | 11 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Аэробика: акробатические упражнения, гимнастические этюды.                 | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 49. | апрель | 13 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах                            | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 50. | апрель | 18 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Гимнастика с элементами хатха-йога. Степ-аэробика: объединение базовых шагов в комбинацию движений.            | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 51. | апрель | 20 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | ОРУ, усложнённые строевые, прикладные упражнения, подвижные игры под музыку, логоритмика. Стретчинг. Фитбол-гимнастика: свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах. Индивидуальные композиции | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |
| 52. | апрель | 25 | 17.30-17.45 | групповая | 1 | Открытое занятие                                                                                                                                                                                         | Спортивный зал ДОО | Мониторинг, наблюдение |

## Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Способы определения результативности:

- Мониторинг
- Наблюдение

Формой подведения итоговой реализации дополнительной образовательной программы могут служить:

- открытые занятия, которые могут посещать родители детей.

Методика:

### ***Гибкость***

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

***Статическое равновесие:*** стоя на носках с закрытыми

глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой- на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

**Скоростно-силовые способности**, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

| № | И. Ф. ребёнка | Скоростные способности. Бег на 30 м., сек |      | Силовые способности |      | Метание мешочка (150-200г), м. Подтягивание, раз. |      | Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см. |      | Гибкость: наклон вперёд, см |      | Статическое равновесие. |      | Уровень физической подготовленности |      |
|---|---------------|-------------------------------------------|------|---------------------|------|---------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------------------|------|
|   |               | Н.Г.                                      | К.Г. | Н.Г.                | К.Г. | Н.Г.                                              | К.Г. | Н.Г.                                                       | К.Г. | Н.Г.                        | К.Г. | Н.Г.                    | К.Г. | Н.Г.                                | К.Г. |
|   |               |                                           |      |                     |      |                                                   |      |                                                            |      |                             |      |                         |      |                                     |      |

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Условия реализации программы

##### *Материально-техническое обеспечение*

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Технические средства обучения | ковровое покрытие;<br>музыкальный центр, с записями ритмичной, спокойной музыки для сопровождения занятий;<br>мультимедийная система;<br>индивидуальные коврики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Спортивный инвентарь          | <ul style="list-style-type: none"><li>– комплект спорт./2 каната (1 шт.);</li><li>– гимнастическая стенка;</li><li>– гимнастические кольца;</li><li>– гимнастические палки (25 шт.);</li><li>– маты 2 шт.;</li><li>– детские тренажерные устройства для развития различных групп мышц (10 шт.);</li><li>– ворота для подлезания (2 набора по 4 шт.);</li><li>– гимнастические ролики (10 шт.);</li><li>– детские гантели (10 шт.);</li><li>– ходунки (2 шт.);</li><li>– «змейка – шагайка» (1 шт.);</li><li>– кегли;</li><li>– парашют (1 шт.);</li><li>– обручи (12 шт.);</li><li>– резиновые массажные коврики (10 шт.);</li><li>– роликовая дорожка;</li><li>– мячи разных размеров и назначений (20 шт.);</li><li>– скакалки (12 шт.);</li><li>– фитболы (8шт.);</li><li>– набор мягких модулей;</li><li>– тренажер для формирования правильной осанки с обратной биологической связью;</li><li>– нестандартное спортивное оборудование, (автор М.А. Правдов);</li><li>– «звездное небо»;</li><li>– гимнастические скамейки (2 шт.)</li></ul> |

### *Информационно – образовательные ресурсы*

- Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 112 с.
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: Сфера, 2012. – 112 с.
- Занкина В.А. Йога в кармане. Детская практика. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 125 с.
- Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. университета, 2004. – 124 с.

### *Учебно – методическое обеспечение*

Для эффективной реализации программы, необходимо учитывать:

- интеграцию образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра).

### *Кадровое обеспечение:*

Программу реализует инструктор по физической культуре.

## Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Издво Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год; 5
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб., 2011.
10. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: - Речь, 2001.
11. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 г.
12. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7 лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015 г.