



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 552

620085, г. Екатеринбург, ул. Агрономическая 64, 64а, E-mail: [mdou552@eduekb.ru](mailto:mdou552@eduekb.ru) Сайт: <http://552.tvoyasadik.ru>

Принято:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 552  
/Н.Б. Коковина/  
Приказ от 31.08.2023 г. № 105/2023-ОД  
№552

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности «оздоровительно – игровая гимнастика «Детский фитнес»**

**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 552**

**для детей раннего и дошкольного возраста от 2-7 (8) лет**

**срок реализации: 5 лет**



2023 г. Екатеринбург

| № п/п   | Содержание Программы   | Стр. |
|---|--|------|
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>                                  |  | 3    |
| 1.1.  | Пояснительная записка  | 3    |
| 1.2.  | Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «оздоровительно – игровая гимнастика «Детский фитнес» | 5    |
| 1.3.  | Содержание Программы   | 6    |
| 1.4.  | Планируемые результаты освоения детьми Программы   | 10   |
| <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий. Календарный учебный график</b> |  | 12   |
| 2.1   | Календарный учебный график. Первый год обучения 2–3 года   | 21   |
| 2.2.  | Календарный учебный график. Второй год обучения 3–4 года   | 28   |
| 2.3.  | Календарный учебный график. Третий год обучения 4–5 лет  | 35   |
| 2.4.  | Календарный учебный график. Четвертый год обучения 5–6 лет   | 41   |
| 2.5.  | Календарный учебный график. Пятый год обучения 6–7 (8) лет   | 48   |
| 2.6.  | Условия реализации программы   | 54   |
| 2.7.  | Форма аттестации. Педагогическая оценка индивидуального развития детей 2–7 (8) лет   | 57   |
| 2.8.  | Методическое обеспечение. Методические материалы   | 60   |
| <b>Раздел 3. Список литературы.</b>   |  | 62   |
| 3.1.  | Список литературы  | 62   |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196«;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09«О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации».

#### **Направленность программы:**

Программа физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

Система дополнительного образования представляет развивающейся личности ребенка возможность выбора занятий по интересам и необходимые условия для самоутверждения, самоопределения и самоорганизации. Одна из задач дополнительного образования – способность многогранному развитию личности детей и ранней профориентации. Социальный заказ родителей воспитанников на дополнительное образование и досуг подрастающего поколения выполняется через организацию платных образовательных услуг МАДОУ. В МАДОУ могут заниматься все социальные категории детей.

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья и физического развития ребенка, формируется личность человека. Доступность - простота общеразвивающих упражнений. Эффективность–воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность – музыкальное сопровождение, элементы танцев, образные упражнения, сюжетные композиции.

Данная программа направлена на развитие двигательной активности и содействие творческому развитию детей. Современные дошкольники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переизбыток в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья и успешности личности.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Фитнес (от англ. *Fitness* – «соответствие») – появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (БЕЗ принуждения, С пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Особенностью программы является новизна, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов «ненасильственного» физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В оздоровительно - игровую гимнастику входят подразделы:

- аэробика,
- фитбол-гимнастика,
- степ-аэробика,

- чирлидинг,
- элементы спортивных игр.

Игровой метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон непосредственно образовательной деятельности (далее занятий), способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Воспитанники** 2–7 (8) лет

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте от 2 до 7 лет.

**Уровень программы:** «стартовый». Программа «Детский фитнес» разработана с учетом методических рекомендаций программ: «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, Санкт -Петербург Издательство «Детство – Пресс» 2015 г., «Детский фитнес» Е. В. Сулим, Издательство «Творческий центр «Сфера» 2014 г., «Фитнес для дошкольников» А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2017 г.; «СА-ФИ-ДАНСЕ» Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2016. В программе изложен необходимый материал минимальной сложности для освоения оздоровительно - игровой гимнастики.

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний

**Объем программы:**

Объем программы рассчитан на 9 месяцев, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 72 часа.

**Формы обучения:** очная

**Методы обучения:** Словесные: объяснение. Наглядные методы: показ педагогом приемов исполнения, наблюдение. Практические методы: тренировочные упражнения

**Типы возможных занятий:** обучающие, закрепляющие, итоговые

**Формы проведения занятий:** Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами программы.

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю Продолжительность занятий для детей от 2 до 3 лет – не более 10 минут, от 3 до 4 лет - не более 15 минут, от 4 до 5 лет – не более 20 минут, от 5 – 6 лет – не более 25 минут, от 6 до 7 (8) лет – не более 30 минут.

### **1.1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях

**Цель программы** - содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни, средствами оздоровительно-игровой гимнастики.

## Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 2–7 (8) лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 2–7 (8) лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### 1.3 Содержание Программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программе в группах общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста  
физкультурно – спортивной направленности, «оздоровительно-игровая гимнастика «Детский Фитнес»  
на 2022–2023 учебный год

| Содержание образования                               |                             |                  | ранний<br>возраст<br>2–3 года          | младшая<br>группа<br>3–4 года | средняя<br>группа<br>4–5 лет | старшая<br>группа<br>5–6 лет | подготовит<br>ельная к<br>школе<br>группа<br>6–7 (8) лет | Формы работы с детьми |
|--|-----------------------------|------------------|--|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|-----------------------|
| Направления<br>развития детей                        | Вид детской<br>деятельности | Раздел программы | Объем образовательной нагрузки, минуты |                               |                              |                              |  |                       |
| <b>Продолжительность непрерывной образовательной</b> |                             |                  | Не более                               | Не более                      | Не более                     | Не более                     | Не более   |                       |

| деятельности                             |                           |  | 10 минут        | 15 минут        | 20 минут        | 25 минут        | 30 минут        | Игровые упражнения,<br>спортивные игры,<br>ритмические движения,<br>подвижные игры |
|--|---------------------------|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| «Физкультурно-спортивная направленность» | Двигательная деятельность | Оздоровительно – игровая гимнастика «Детский фитнес» | 2<br>(10 минут) | 2<br>(15 минут) | 2<br>(20 минут) | 2<br>(25 минут) | 2<br>(30 минут) |  |
| Максимальный образовательной нагрузки    |                           |  | 20 мин          | 30 мин          | 40 мин          | 50 мин          | 60 мин          |  |
| Количество академических часов в год     |                           |  | 68              | 72              | 72              | 72              | 72              |  |

### Содержание учебного плана по направлениям Программы

| № п/п                                   | Название раздела, темы           | Количество часов            |        |          | Формы аттестации/ контроля   |
|---|----------------------------------|-----------------------------|--------|----------|--|
|   |                                  | Всего                       | Теория | Практика |  |
| <b>Первый год обучения (2–3 года)</b>   |                                  |                             |        |          |  |
| 1.                                      | Модуль «Аэробика»                | 24                          | 6      | 18       | Выполнение показателей элементов аэробики, фитбол-гимнастики, степ-аэробики, элементы спортивных игр, чирлидинга |
|   | Модуль «Фитбол – гимнастика»     | 10                          | 3      | 7        |  |
|   | Модуль «Степ – аэробика»         | 10                          | 3      | 7        |  |
|   | Модуль «Элементы спортивных игр» | 24                          | 6      | 18       |  |
|   | Модуль «Чирлидинг»               | 10                          | 3      | 7        |  |
| Итого:                                  |                                  | 68 часов по 2 часа в неделю |        |          |  |
| <b>Второй год обучения (3–4 года)</b>   |                                  |                             |        |          |  |
| 2.                                      | Модуль «Аэробика»                | 14                          | 3      | 11       | Выполнение показателей элементов аэробики, фитбол-гимнастики, степ-аэробики, элементы спортивных игр, чирлидинга |
|   | Модуль «Фитбол – гимнастика»     | 15                          | 3      | 12       |  |
|   | Модуль «Степ – аэробика»         | 15                          | 3      | 12       |  |
|   | Модуль «Элементы спортивных игр» | 14                          | 3      | 11       |  |
|   | Модуль «Чирлидинг»               | 14                          | 3      | 11       |  |
| Итого:                                  |                                  | 72 часа по 2 часа в неделю  |        |          |  |
| <b>Третий год обучения (4–5 лет)</b>    |                                  |                             |        |          |  |
| 3.                                      | Модуль «Аэробика»                | 14                          | 2      | 12       | Выполнение показателей элементов аэробики, фитбол-гимнастики, степ-аэробики, элементы спортивных игр, чирлидинга |
|   | Модуль «Фитбол – гимнастика»     | 16                          | 2      | 14       |  |
|   | Модуль «Степ – аэробика»         | 15                          | 3      | 12       |  |
|   | Модуль «Элементы спортивных игр» | 13                          | 3      | 10       |  |
|   | Модуль «Чирлидинг»               | 14                          | 2      | 12       |  |
| Итого:                                  |                                  | 72 по 2 часа в неделю       |        |          |  |
| <b>Четвертый год обучения (5–6 лет)</b> |                                  |                             |        |          |  |
| 4.                                      | Модуль «Аэробика»                | 14                          | 2      | 12       | Выполнение показателей элементов аэробики, фитбол-   |
|   | Модуль «Фитбол – гимнастика»     | 16                          | 2      | 14       |  |

|                                  |                                  |                       |   |    |  |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|----|--|
|                                  | Модуль «Степ – аэробика»         | 15                    | 3 | 12 | гимнастики, степ-аэробики, элементы спортивных игр, чирлидинга   |
|                                  | Модуль «Элементы спортивных игр» | 13                    | 1 | 12 |  |
|                                  | Модуль «Чирлидинг»               | 14                    | 2 | 12 |  |
| Итого:                           |                                  | 72 по 2 часа в неделю |   |    |  |
| Пятый год обучения (6–7 (8) лет) |                                  |                       |   |    |  |
| 5.                               | Модуль «Аэробика»                | 14                    | 2 | 12 | Выполнение показателей элементов аэробики, фитбол-гимнастики, степ-аэробики, элементы спортивных игр, чирлидинга |
|                                  | Модуль «Фитбол – гимнастика»     | 16                    | 2 | 14 |  |
|                                  | Модуль «Степ – аэробика»         | 15                    | 3 | 12 |  |
|                                  | Модуль «Элементы спортивных игр» | 13                    | 1 | 12 |  |
|                                  | Модуль «Чирлидинг»               | 14                    | 2 | 12 |  |
| Итого:                           |                                  | 72 по 2 часа в неделю |   |    |  |

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

**Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2–3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3–4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

Виды занятий и разделы программы в процессе обучения взаимно дополняют друг друга и проводятся в течение всего периода обучения с учетом интересов детей, их особенностей, календарных дат.

#### Содержание учебно-тематического плана

**Модуль «Аэробика»** – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика аэробики основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

**Модуль «Фитбол – гимнастика»** - учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

**Модуль «Степ – аэробика»** - разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема, что позволяет варьировать нагрузку для детей с различным уровнем подготовленности. Степ-платформа была разработана с функцией перемещения собственного тела в пространстве вверх и вниз, вправо, влево, через платформу и вокруг нее. Занятия степ-аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений.



**Модуль «Элементы спортивных игр»** - большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. на основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

**Модуль «Чирлидинг»** - предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

#### **Этапы реализации программы**

**Первый и второй год обучения (2–3 года и 3–4 года).** Обучение упражнениям на формирование правильной осанки, укреплению костно-мышечной системы. Упражнения на развитие координации движений и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Третий и четвёртый год обучения (4-5 лет и 5–6 лет).** Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.

**Пятый год обучения (6–7 (8) лет).** Улучшение качества и совершенствования выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

#### **Задачи программы «Детский фитнес» по возрастным группам**

##### ***Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)***

Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки). Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два. Знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание. Выполнять с помощью инструктора по физической культуре элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

##### ***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Повышать сопротивляемость организма. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развивать и укреплять все основные мышечные группы. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Формирование основных жизненно-важных двигательных умений и навыков.

##### ***Средняя группа (4–5 лет)***

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) Улучшать двигательную музыкальную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

### **Старшая группа (5–6 лет)**

Обучать приемам релаксации, самодиагностики. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета. Обучение элементам оздоровительной аэробики, гимнастики с предметами, танцевальным упражнениям. Улучшать физические качества (координацию движений, силу, выносливость, скорость и др.) Укреплять опорно-двигательный аппарат. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 (8) лет)**

Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия совершенствовать выполнение танцевальных движений и упражнений на стезях. Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать у детей умение слаженно выполнять упражнения в коллективе. Формировать чувство темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

## **1.4. Планируемые результаты освоения детьми Программы дополнительного образования**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Дети, занимающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятий физкультурой.

К целевым ориентирам относятся следующие е характеристики возможных достижений ребенка:

### **Ранний возраст (2–3 года)**

- Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- Знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

### **Младший дошкольный возраст (3–4 года)**

- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
- Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
- Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
- Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
- Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

#### **Средний дошкольный возраст (4–5 лет)**

- Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

#### **Старший дошкольный возраст (5–6 лет)**

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Развитие двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.
- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровью разрушающим привычкам.

#### **Старший дошкольный возраст (6–7 (8) лет)**

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Развитие двигательных творческих способностей;

- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.
- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровью разрушающим привычкам.

#### **Результаты за 5 лет обучения по Программе:**

- Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, чирлидинга, оздоровительной гимнастики,
- Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.
- Дети должны уметь: выполнять, показывать поправки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.
- У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график.**

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Аэробика
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Чирлидинг
5. Элементы спортивных игр

#### **Модуль «Аэробика»**

Цель:

Целью программы является совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

Основные направления программы: общеразвивающие, образовательные и воспитательные. Принципы её построения: систематичность, постепенность, доступность.

Задачи:

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья.
- Воспитание правильной осанки.
- Гармоничное развитие основных мышечных групп.
- Профилактика заболеваний.

- Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
- Повышение работоспособности и двигательной активности.
- Развитие музыкальности, чувства ритма.
- Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- Повышение интереса к занятиям оздоровительной аэробики, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
- Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Структура занятия

Занятия состоят из 3-х частей.

В первой (вводной) части занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходят к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом занятии детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений аэробики более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии используют много словесных указаний, учитывая индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и скорости их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Формы организации этой части занятия могут быть различны. Осуществляется правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно меняются виды деятельности.

Подвижная игра, также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаются в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

### **Особенности проведения занятий аэробики**

Упражнения аэробики носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих

задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

### Модуль «Фитбол-гимнастика»

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Формировать у дошкольников знания о влиянии занятий фитбол - гимнастикой на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх, трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Ожидаемые результаты:

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

Программа по фитбол – гимнастике включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

Фитбол-игра: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднимание и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

### **Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой**

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

### **Модуль «Степ-аэробика»**

**Цель** - сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности дошкольников, как в рамках образовательной и коррекционно-развивающей деятельности, так и в свободной деятельности детей.

#### **Задачи:**

- Обеспечить гармоническое физическое развитие ребёнка, укрепление психического и физического здоровья.



- Формировать потребность в двигательной активности
- Развивать физические качества. Как базовую основу для формирования двигательных навыков (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость)
- Совершенствовать мышечно-двигательные навыки правильной осанки, через включение упражнений, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди и т. д., упражнения для дыхания и релаксации.
- Расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.
- Развивать чувство ритма, положительные эмоции через художественное слово, музыкальное сопровождение.
- Способствовать развитию речевого дыхания, артикуляционной моторики, речевых умений и навыков.
- Развивать координацию движений.

#### **Методы обучения на занятиях:**

1. Словесный метод – это рассказ, беседа, словесное сопровождение движений под музыку.
2. Наглядный метод – это показ упражнений, прослушивание ритма и усвоение темпа движений.
3. Практический метод основан на активной двигательной деятельности самих детей. Использование практических методов – выполнение упражнений, организация подвижных игр вызывает эмоционально положительный настрой детей, способствует овладению определёнными взаимоотношениями в соответствии с ролью, стимулирует речевое развитие детей.

Обучение базовым шагам на степах в разных и.п. на все группы мышц.

Особенности проведения занятий степ-аэробикой

#### **Особенности проведения занятий степ-аэробикой**

- Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.
- Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.
- Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.
- Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.
- Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

#### **Модуль «Элементы спортивных игр»**

Миссия проведения спортивных игр и упражнений состоит в создании условий для:

- физического развития (спорт укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, тренирует ловкость, выносливость, темп и ритм движений);
- умственного развития (дети учатся ориентироваться в пространстве и времени, а за счёт необходимости выполнять игровые задачи в определённый хронометраж, происходит активизация процессов мышления, стимулируется сообразительность);
- коммуникативного развития (во время участия в спортивных играх ребята учатся взаимодействовать друг с другом и со взрослыми в коллективе);
- нравственно-духовного воспитания (в ходе участия в спортивной деятельности у малышей воспитывается самодисциплина, воля, честность, самообладание и т.д.).

*Это интересно. Для всех возрастных групп цели и задачи организации спортивных игр и упражнений будут одинаковы, но с разработкой разных по сложности задач.*

Для реализации этих целей при организации игр и упражнений спортивного характера предполагается решение таких **задач**, как:

- получение начальных представлений о различных видах спорта;
- обогащение опыта движений (к примеру, в средней группе дети учатся отбивать мяч ногой в футболе или перебрасывать его через сетку в волейболе и пр.);
- обучение техническим нюансам выполнения элементов спортивных упражнений и игр (так, например, в старшей группе для более сильного и направленного удара по воротам в хоккее, игроки учатся держать клюшку двумя руками);
- развитие устойчивого интереса к спортивной деятельности игрового и неигрового характера (к примеру, в младшем дошкольном возрасте это достигается заданиями развлекательного характера — прокати куклу на санках и пр.);
- воспитание самостоятельности (если вначале, в младших группах, педагог показывает игры и упражнения, то впоследствии дети сами проявляют инициативность в выборе игр);
- развитие стремления к здоровому образу жизни;
- формирование эстетических и этических представлений о мире вокруг и взаимодействии людей.

На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощённым правилам. Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий.

Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Чем богаче сенсомоторный опыт ребенка, тем легче формируются его двигательные навыки. Этот опыт успешно приобретает при выполнении специально подобранных, методически правильно организованных физических упражнений. Оказывается, что одним из удачных в этом смысле упражнений являются упражнения и игры с мячом – элементы баскетбола, футбола, волейбола и тенниса

Игровые упражнения с мячом. (2-4 года)

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1, 5-2м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 50-60см) с расстояния 1-1, 5м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1, 5м.
6. Бросание мяча вверх и попытки ловить.
7. Бросание мяча об землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.

Игровые упражнения с мячом. (4-5 лет)

1. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4раз подряд).
2. Бросание мяча об землю и ловля.
3. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1, 5м.
4. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте.
5. Отбивание мяча одной рукой.
6. Бросание мяча об стену и ловля его.
7. Прокатывание мяча между палками, шнурами (длина дорожки 2-3м).

Рекомендационные упражнения обучения технике игры и владение мячом. (5-7 (8) лет)

- отработка ударов ногой по подвешенному мячу.
- отработка ударов ногой по неподвижному мячу.
- отработка броска мяча в стенку и приема отскочившего мяча от стены под подошву.
- отработка броска мяча руками вверх и последующий прием мяча на подошву.
- отработка ведения мяча правой и левой ногой по прямой.
- отработка ведения мяча толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
- удар по воротам.
- обводка стоек.
- передача мяча в движении в парах.
- отработка броска мяча по установленной цели на точность попадания.

Виды занятий:

**Занятия делятся на несколько видов:**

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

### Модуль «Чирлидинг»

Цель: укрепление здоровья детей, сочетание в себе элементов шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика; развитие координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, развитие эмоциональной сферы – выработка командного духа, взаимопонимания.

Задачи:

1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки;
2. Разучивание аэробных шагов;
3. Развивать равновесие, выносливость;
4. Развивать ориентировку в пространстве;
7. Развивать мышечную силу;
8. Развивать умение работать в общем темпе;
9. Укреплять дыхательную систему;
10. Развивать уверенность в себе.

Направленность упражнений чирлидинга:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

«Чирлидинг»

- упражнения для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;
- упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;
- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;
- упражнения на расслабление: элементы йоги;
- упражнения для развития скорости движений: в темп музыки;
- упражнения для развития аэробной выносливости;
- изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек

## Особенности методики проведения занятий

Разработанная модуль программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации.
  - 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т. п.)
  - 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

### 2.1. Календарный учебный график.

#### Первый год обучения 2–3 года

| № | Месяц | Число, неделя | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|-------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|---|-------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|

|   |         |             |          |              |              |  |           |  |
|---|---------|-------------|----------|--------------|--------------|--|-----------|--|
| 1 | Октябрь | 4<br>недели | 10 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | <u>2 модуля</u><br>Элементы спортивных игр<br>Аэробика                                       | Спорт.зал | Мониторинг на<br>начало года   |
| 2 | Ноябрь  | 4<br>недели | 10 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | <u>2 модуля</u><br>Элементы спортивных игр<br>Аэробика                                       | Спорт.зал | Консультация<br>для родителей<br>на тему:<br>«Фитнес для<br>малышей» |
| 3 | Декабрь | 4<br>недели | 10 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | <u>2 модуля</u><br>Элементы спортивных игр<br>Аэробика                                       | Спорт.зал | фотоотчет  |
| 4 | Январь  | 4<br>недели | 10 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | <u>2 модуля</u><br>Элементы спортивных игр<br>Аэробика                                       | Спорт.зал | Спортивные<br>эстафеты   |
| 5 | Февраль | 4<br>недели | 10 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | <u>2 модуля</u><br>Элементы спортивных игр<br>Аэробика                                       | Спорт.зал | Контроль за<br>выполнением<br>упр. с мячом                           |
| 6 | Март    | 4<br>Недели | 10 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр | Спорт.зал | Контроль за<br>выполнением<br>акробатических<br>упр.                 |
| 7 | Апрель  | 4<br>недели | 10 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | <u>4 модуля</u><br>Чирлидинг<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр     | Спорт.зал | Контроль<br>выполнения<br>упражнений на<br>фитболах                  |
| 8 | Май     | 4<br>недели | 10 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика   | Спорт.зал | Контроль за<br>выполнением   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг |  | Базовых шагов<br>на степ -<br>платформах |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

### Календарно-перспективное планирование

Первый год обучения 2–3 года

Октябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Знакомство, что такое фитнес - гимнастика?  |
| занятие 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| занятие 3 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.  |
| занятие 4 | Знакомство со степ-платформами, базовые шаги  |
| занятие 5 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.  |
| занятие 6 | Знакомство с элементами спортивных игр  |
| занятие 7 | Упражнения с мячом.   |
| занятие 8 | Сюжетно- подвижные упражнения и игры со сказочными героями  |

Ноябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| занятие 2 | Упражнения с обручем  |
| занятие 3 | Упражнения с обручем и скакалкой.   |
| занятие 4 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу.               |

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 5 | Сюжетное занятие: «В гости к нам пришел Петрушка» |
| занятие 6 | Упражнения, игры с султанчиками «чирлидинг»       |
| занятие 7 | Упражнения с мячом. (элементы спортивных игр)     |
| занятие 8 | Образно - ролевые игры                            |

Декабрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Сюжетно-ролевое занятие; «В гостях у сказки колобок»  |
| занятие 2 | Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа |
| занятие 3 | Знакомство с фитболами: основной сед, правила безопасности на занятиях фитбол-аэробики и профилактика травматизма.  |
| занятие 4 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.  |
| занятие 5 | Образно - ролевые игры.   |
| занятие 6 | Аэробика. упражнения на гимнастических ковриках.  |
| занятие 7 | Упражнения с мячом. (элементы спортивных игр)   |
| занятие 8 | Образно - ролевые игры  |

Январь 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Обучение ходьбе и беге по сигналу, повороты вправо, влево, обучение отбивания мяча об пол. Подвижная игра «Веселый мяч»                    |
| занятие 2 | Фитнес – тренировка «элементы зимних спортивных игр»   |
| занятие 3 | Акробатические упражнения: сед ноги врозь, сед на пятки, группировки. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. |



|           |  |
|-----------|--|
| занятие 4 | Упражнения с гимнастической палкой.  |
| занятие 5 | Фитбол- гимнастика (общеразвивающая направленность) комплекс упражнений «Ушастый нянь» |
| занятие 6 | Упражнения со скакалкой.   |
| занятие 7 | Упражнения с мячом. (элементы спортивных игр)  |
| занятие 8 | Сюжетное занятие: «В гости к бабушке -забавушке»                                       |

Февраль 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.                      |
| занятие 2 | Элементы акробатики. Игры.  |
| занятие 3 | Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры |
| занятие 4 | Основные шаги в степ-аэробики, базовой аэробики.                  |
| занятие 5 | Фитнес-тренировка: «Забавы зимушки-зимы»                          |
| занятие 6 | Упражнения на гимнастических скамейках.                           |
| занятие 7 | Упражнения на гимнастических лесенках для укрепления осанки.      |
| занятие 8 | Партерная гимнастика  |

Март 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Фитнес-тренировка. Тема; «Пожарные на учении»         |
| занятие 2 | Совершенствование упражнений с гимнастической палкой. |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 3 | Совершенствование упражнений со скакалкой.   |
| занятие 4 | Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками |
| занятие 5 | Фитнес-тренировка: Игровые образно-подражательные движения тема: «Домашние животные»                                 |
| занятие 6 | Упражнения на степ-платформах с элементами чирлидинга.   |
| занятие 7 | Упражнения с гантелями, погремушками, подвижные игры.  |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (хоккей)   |

Апрель 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные водоемов.» |
| занятие 2 | Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.  |
| занятие 3 | Совершенствование упражнений с мячом. Подвижные игры с мячом.                          |
| занятие 4 | Фитбол-гимнастика: (общеразвивающая направленность) тема: «Часики»                     |
| занятие 5 | Ору со степ-платформами, упражнения на стечах, базовые шаги.                           |
| занятие 6 | Элементы спортивных игр; знакомство с пионерболом.                                     |
| занятие 7 | Чирлидинг- танцы с пампонами.  |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (футбол)   |

Май 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Насекомые.» |
|-----------|--|

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 2 | Сюжетно- подвижные упражнения и игры со сказочными героями.  |
| занятие 3 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками  |
| занятие 4 | Фитбол-гимнастика: (общеразвивающая направленность) тема: «Кукушечка».                               |
| занятие 5 | Сюжетное занятие фитбол-аэробики: «Королевство волшебных мячей».                                     |
| занятие 6 | Ориентационные упражнения.   |
| занятие 7 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе. |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (баскетбол)  |
| Итого:    | 68 занятий   |

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками:

**2-3 года**

#### **Формы проведения занятий**

- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- подвижная игра
- соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений;
- сюрпризные моменты;
- интегрированная деятельность.

#### **Методы проведения занятий**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;

- метод коммуникативного соревнования;

- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

## 2.2. Календарный учебный график.

### Второй год обучения 3–4 года

| № | Месяц    | Число, неделя | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля   |
|---|----------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|------------------|--|
| 1 | Сентябрь | 4 недели      | 15 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика,<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг,<br>Аэробика               | Спорт.зал        | Мониторинг на начало года                                |
| 2 | Октябрь  | 4 недели      | 15 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Элементы спортивных игр<br>Фитбол- гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика      | Спорт.зал        | Консультация для родителей на тему: «Фитнес для малышей» |
| 3 | Ноябрь   | 4 недели      | 15 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Степы-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика                | Спорт.зал        | фотоотчет  |
| 4 | декабрь  | 4 недели      | 15 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Элементы спортивных игр<br>Чирлидинг<br>Аэробика           | Спорт.зал        | Спортивные эстафеты                                      |
| 5 | Январь   | 4 недели      | 15 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Степ- аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Элементы спортивных игр | Спорт.зал        | Контроль за выполнением упр. с мячом                     |

|   |         |             |          |              |              |   |           |  |
|---|---------|-------------|----------|--------------|--------------|---|-----------|--|
| 6 | Февраль | 4<br>Недели | 15 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр | Спорт.зал | Контроль за выполнением акробатических упр.                |
| 7 | Март    | 4<br>недели | 15 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | 4 модуля<br>Чирлидинг<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр     | Спорт.зал | Контроль выполнения упражнений на фитболах                 |
| 8 | Апрель  | 4<br>недели | 15 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг               | Спорт.зал | Контроль за выполнением Базовых шагов на степ - платформах |
| 9 | Май     | 4<br>недели | 15 минут | подгрупповая | 8<br>занятий | 4 модуля<br>Элементы спортивных игр<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг     | Спорт.зал | Мониторинг<br>Отчет  |

### Календарно-перспективное планирование

Второй год обучения 3–4 года

Сентябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Знакомство, что такое фитнес - гимнастика?  |
| занятие 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| занятие 3 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.  |
| занятие 4 | Знакомство со степ-платформами, базовые шаги  |
| занятие 5 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.  |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 6 | Знакомство с элементами спортивных игр                     |
| занятие 7 | Упражнения с мячом.  |
| занятие 8 | Сюжетно- подвижные упражнения и игры со сказочными героями |

Октябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| занятие 2 | Упражнения с обручем  |
| занятие 3 | Упражнения с обручем и скакалкой.   |
| занятие 4 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу.               |
| занятие 5 | Сюжетное занятие: «В гости к нам пришел Петрушка»   |
| занятие 6 | Упражнения, игры с султанчиками «чирлидинг»   |
| занятие 7 | Упражнения с мячом. (элементы спортивных игр)   |
| занятие 8 | Образно - ролевые игры  |

Ноябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Сюжетно-ролевое занятие; «В гостях у сказки колобок»  |
| занятие 2 | Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа |
| занятие 3 | Знакомство с фитболами: основной сед, правила безопасности на занятиях фитбол-аэробики и профилактика травматизма.  |
| занятие 4 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.  |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 5 | Образно - ролевые игры.                          |
| занятие 6 | Аэробика. упражнения на гимнастических ковриках. |
| занятие 7 | Упражнения с мячом. (элементы спортивных игр)    |
| занятие 8 | Образно - ролевые игры                           |

Декабрь 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Обучение ходьбе и беге по сигналу, повороты вправо, влево, обучение отбивания мяча об пол. Подвижная игра «Веселый мяч»                    |
| занятие 2 | Фитнес – тренировка «элементы зимних спортивных игр»   |
| занятие 3 | Акробатические упражнения: сед ноги врозь, сед на пятки, группировки. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. |
| занятие 4 | Упражнения с гимнастической палкой.  |
| занятие 5 | Фитбол- гимнастика (общеразвивающая направленность) комплекс упражнений «Ушастый нянь»   |
| занятие 6 | Упражнения со скакалкой.   |
| занятие 7 | Упражнения с мячом. (элементы спортивных игр)  |
| занятие 8 | Сюжетное занятие: «В гости к бабушке -забавушке»   |

Январь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.                      |
| занятие 2 | Элементы акробатики. Игры.  |
| занятие 3 | Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 4 | Основные шаги в степ-аэробики, базовой аэробики.             |
| занятие 5 | Фитнес-тренировка: «Забавы зимушки-зимы»                     |
| занятие 6 | Упражнения на гимнастических скамейках.                      |
| занятие 7 | Упражнения на гимнастических лесенках для укрепления осанки. |
| занятие 8 | Партерная гимнастика   |

Февраль 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Фитнес-тренировка. Тема; «Пожарные на учении»  |
| занятие 2 | Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.  |
| занятие 3 | Совершенствование упражнений со скакалкой.   |
| занятие 4 | Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками |
| занятие 5 | Фитнес-тренировка: Игровые образно-подражательные движения тема: «Домашние животные»                                 |
| занятие 6 | Упражнения на степ-платформах с элементами чирлидинга.   |
| занятие 7 | Упражнения с гантелями, погремушками, подвижные игры.  |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (хоккей)   |

Март 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные водоемов.» |
| занятие 2 | Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.  |



|           |  |
|-----------|--|
| занятие 3 | Совершенствование упражнений с мячом. Подвижные игры с мячом.      |
| занятие 4 | Фитбол-гимнастика: (общеразвивающая направленность) тема: «Часики» |
| занятие 5 | Ору со степ-платформами, упражнения на стечах, базовые шаги.       |
| занятие 6 | Элементы спортивных игр; знакомство с пионерболом.                 |
| занятие 7 | Чирлидинг- танцы с пампонами.                                      |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (футбол)                         |

Апрель 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Насекомые.»                       |
| занятие 2 | Сюжетно- подвижные упражнения и игры со сказочными героями.  |
| занятие 3 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками  |
| занятие 4 | Фитбол-гимнастика: (общеразвивающая направленность) тема: «Кукушечка».                               |
| занятие 5 | Сюжетное занятие фитбол-аэробики: «Королевство волшебных мячей».                                     |
| занятие 6 | Ориентационные упражнения.   |
| занятие 7 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе. |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (баскетбол)  |

Май 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки. Например, из сказки «Волк и семеро козлят» |
|-----------|--|

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 2 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.          |
| занятие 3 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Птицы.» |
| занятие 4 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.                           |
| занятие 5 | Степ-аэробика: шаги и их комбинации.                                       |
| занятие 6 | Сюжетное занятие фитбол-аэробики: «Звезда футбола».                        |
| занятие 7 | Образно - ролевые и подвижные игры.  |
| занятие 8 | Итоговое занятие, подведение итогов за год, отчет.                         |
| Итого:    | 72 занятий   |

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками:

### **3-4 года**

#### **Формы проведения занятий**

- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- подвижная игра
- соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений;
- сюрпризные моменты;
- интегрированная деятельность.

#### **Методы проведения занятий**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровитмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;

- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

### 2.3. Календарный учебный график. Третий год обучения 4–5 лет

| № | Месяц    | Число    | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля   |
|---|----------|----------|--------------------------|---------------|--------------|--|------------------|--|
| 1 | Сентябрь | 4 недели | 20 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика                | Спорт.зал        | Мониторинг на начало года                                    |
| 2 | Октябрь  | 4 недели | 20 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | 4 модуля<br>Элементы спортивных игр<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика      | Спорт.зал        | Консультация для родителей на тему: «Фитнес в жизни ребенка» |
| 3 | Ноябрь   | 4 недели | 20 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика                | Спорт.зал        | фотоотчет  |
| 4 | декабрь  | 4 недели | 20 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Элементы спортивных игр<br>Чирлидинг<br>Аэробика          | Спорт.зал        | Спортивные эстафеты  |
| 5 | Январь   | 4 недели | 20 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Элементы спортивных игр | Спорт.зал        | Выполнение показателей элементов Степ-аэробики               |

|   |         |          |          |              |           |   |           |  |
|---|---------|----------|----------|--------------|-----------|---|-----------|--|
| 6 | Февраль | 4 недели | 20 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр | Спорт.зал | Контроль за выполнением акробатических упр.      |
| 7 | Март    | 4 недели | 20 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр | Спорт.зал | Выполнение показателей элементов Фитбол-аэробики |
| 8 | Апрель  | 4 недели | 20 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг               | Спорт.зал | Выполнение показателей элементов Спорт. игр      |
| 9 | Май     | 4 недели | 20 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Элементы спортивных игр<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг     | Спорт.зал | Мониторинг<br>Отчет                              |

### Комплексно – тематическое планирование

Третий год обучения 4–5 лет

Сентябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Фитнес – тренировка: «Веселые мячи» с массажными мячами и среднего диаметра (d20)                             |
| занятие 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| занятие 3 | Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.  |
| занятие 4 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.  |
| занятие 5 | Повторение степ-аэробики- шаги и их комбинации.   |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 6 | Ориентационные упражнения.   |
| занятие 7 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе. |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (баскетбол)  |

Октябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Виды аэробики   |
| занятие 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?   |
| занятие 3 | Аэробика в стиле латино: разучивание латиноамериканских движений.   |
| занятие 4 | Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.   |
| занятие 5 | Повторение степ-аэробики- шаги и их комбинации.   |
| занятие 6 | Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас. |
| занятие 7 | Партерная гимнастика. Упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».   |
| занятие 8 | Повторение элементов спортивных игр (хоккей)  |

Ноябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Партерная гимнастика  |
| занятие 2 | Базовые шаги и их комбинации. (степ-аэробики) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш 14 (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. |
| занятие 3 | Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом  |
| занятие 4 | Имитационные игры: «Легкоатлеты», «Гимнасты».   |
| занятие 5 | Сюжетное занятие по мотивам сказки: «Бременские музыканты».   |

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах: «Путешествие в Играй-город» |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Мы-юные циркачи»                                 |
| занятие 8 | Повторение элементов спортивных игр (футбол)                              |

Декабрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные водоемов.»          |
| занятие 3 | Упражнения с гимнастической палкой в парах.   |
| занятие 4 | Упражнения с обручами в парах.  |
| занятие 5 | Сюжетное занятие по мотивам сказки: «В страну северного сияния».                                |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «В гости к морской фее»                            |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Цирк»  |
| занятие 8 | Повторение элементов спортивных игр (пионербол)   |

Январь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Степ-аэробика, базовые шаги с элементами чирлидинга                                 |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Дикие животные.» |
| занятие 3 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.  |
| занятие 4 | Упражнения с мячами в парах.  |
| занятие 5 | Сюжетное занятие: «В гости к гномику».  |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Звезда фитбола»                       |

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Олимпийские звезды».                   |
| занятие 8 | Степ-аэробика, повторение базовых шагов, упражнения со степами. |

Февраль 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Влияние физических упражнений на организм. Образно-ролевые игры  |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Домашние животные.»                 |
| занятие 3 | Игры на развитие сенсорной чувствительности.   |
| занятие 4 | Упражнения с гимнастическими палками в парах.  |
| занятие 5 | Тематическое занятие: «Мы веселые спортсмены».   |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов» |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Контрольно-проверочное занятие».  |
| занятие 8 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.   |

Март 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности.                                 |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Птицы.»   |
| занятие 3 | Совершенствование упражнений со скакалкой.                                   |
| занятие 4 | Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.                                  |
| занятие 5 | Знакомство и упражнения со спортивными дисками.                              |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Упражнения расслабление мышц». |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Круговая тренировка».                               |

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| занятие 8 | Комплексы аэробики в стиле сафиданс. |
|-----------|--------------------------------------|

Апрель 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Сафиданс: Сюжетное занятие «На лесной опушке» (путешествие в лес).   |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Насекомые.»                             |
| занятие 3 | Ориентационные упражнения.   |
| занятие 4 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе, игры  |
| занятие 5 | Упражнения со спортивными дисками.   |
| занятие 6 | Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность) по программе: танцы на мячах «Танец утят ».        |
| занятие 7 | Образно - ролевые игры. Создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка. |
| занятие 8 | Комплексы аэробики в стиле сафиданс: танцевально-ритмическая гимнастика: «на крутом бережку»               |

Май 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.                            |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные жарких стран.»             |
| занятие 3 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.                                      |
| занятие 4 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика  |
| занятие 5 | Веселые танцы на степ-платформах.  |
| занятие 6 | Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность) по программе: танцы на мячах «Танец кузнечик». |
| занятие 7 | Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.                     |
| занятие 8 | Итоговое занятие, подведение итогов за год, отчет.   |



|        |            |
|--------|------------|
| Итого: | 72 занятия |
|--------|------------|

#### 4–5 лет

##### Формы проведения занятий

- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- подвижная игра
- соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений.
- сюрпризные моменты;
- интегрированная деятельность.

##### Методы проведения занятий

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

#### 2.4. Календарный учебный график. Четвертый год обучения 5–6 лет

| № | Месяц    | Число    | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля                      |
|---|----------|----------|--------------------------|---------------|--------------|---|------------------|-------------------------------------|
| 1 | Сентябрь | 4 недели | 25 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика | Спорт.зал        | Мониторинг на начало года           |
| 2 | Октябрь  | 4 недели | 25 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | 4 модуля<br>Элементы спортивных игр<br>Фитбол-гимнастика                | Спорт.зал        | Консультация для родителей на тему: |

|   |         |          |          |              |           |   |           |  |
|---|---------|----------|----------|--------------|-----------|---|-----------|--|
|   |         |          |          |              |           | Чирлидинг<br>Аэробика   |           | «Фитнес в жизни ребенка»                         |
| 3 | Ноябрь  | 4 недели | 25 минут | подгрупповая | 8 занятий | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика                | Спорт.зал | фотоотчет  |
| 4 | декабрь | 4 недели | 25 минут | подгрупповая | 8 занятий | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Элементы спортивных игр<br>Чирлидинг<br>Аэробика          | Спорт.зал | Спортивные эстафеты                              |
| 5 | Январь  | 4 недели | 25 минут | подгрупповая | 8 занятий | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Элементы спортивных игр | Спорт.зал | Выполнение показателей элементов Степ-аэробики   |
| 6 | Февраль | 4 недели | 25 минут | подгрупповая | 8 занятий | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр  | Спорт.зал | Контроль за выполнением акробатических упр.      |
| 7 | Март    | 4 недели | 25 минут | подгрупповая | 8 занятий | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр  | Спорт.зал | Выполнение показателей элементов Фитбол-аэробики |
| 8 | Апрель  | 4 недели | 25 минут | подгрупповая | 8 занятий | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг                | Спорт.зал | Выполнение показателей элементов Спорт. игр      |

|   |     |          |          |              |           |   |           |                     |
|---|-----|----------|----------|--------------|-----------|---|-----------|---------------------|
| 9 | Май | 4 недели | 25 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Элементы спортивных игр<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг | Спорт.зал | Мониторинг<br>Отчет |
|---|-----|----------|----------|--------------|-----------|---|-----------|---------------------|

**Календарно – тематическое планирование.**

Четвертый год обучения 5–6 лет

Сентябрь 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема: «Птицы»  |
| занятие 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?                        |
| занятие 3 | Комплексы аэробики в стиле сафиданс: танцевально-ритмическая гимнастика: Сюжетный урок: путешествие по станциям «Веселый экспресс ». |
| занятие 4 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу.                                      |
| занятие 5 | Повторение степ-аэробики- шаги и их комбинации.  |
| занятие 6 | Классическая аэробика с мячом.   |
| занятие 7 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе, игры.                           |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (баскетбол)  |

Октябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Упражнения с предметами в парах и тройках   |
| занятие 2 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.  |
| занятие 3 | Комплексы аэробики в стиле сафиданс: танцевально-ритмическая гимнастика: Сюжетный урок: «В гости к чебурашке ». |
| занятие 4 | Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.                                 |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 5 | Упражнения с предметами в парах и тройках                |
| занятие 6 | Элементы танцевальных упражнений с пампонами (чирлидинг) |
| занятие 7 | Упражнения с фитболом, силовые упражнения.               |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (футбол)               |

Ноябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Партерная гимнастика  |
| занятие 2 | Базовые шаги и их комбинации. (степ-аэробики) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш 14 (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. |
| занятие 3 | Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом  |
| занятие 4 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.   |
| занятие 5 | Сюжетное занятие по мотивам сказки: «Бременские музыканты».   |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах: «Путешествие в Играй-город»   |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Мы-юные циркачи»   |
| занятие 8 | Повторение элементов спортивных игр (пионербол)   |

Декабрь 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные водоемов.»         |
| занятие 3 | Упражнения с гимнастической палкой в парах.  |
| занятие 4 | Упражнения с обручами в парах и тройках.   |

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 5 | Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и футболом. |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «В гости к морской фее»  |
| занятие 7 | Комбинация из 3–5 акробатически упражнений (кувырок, мостик, березка) элементы стретчинга                     |
| занятие 8 | Повторение элементов спортивных игр (городки)   |

Январь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Степ-аэробика, базовые шаги с элементами чирлидинга                                 |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Дикие животные.» |
| занятие 3 | Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Упражнения с обручами. |
| занятие 4 | Упражнения с мячами в парах.  |
| занятие 5 | Фитбол-гимнастика: (общеразвивающая направленность) занятие: «Кукушечка».           |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Звезда футбола»                       |
| занятие 7 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.  |
| занятие 8 | Степ- аэробика, повторение базовых шагов, упражнения со степами.                    |

Февраль 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры                    |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Сказочные герои.» |
| занятие 3 | Игры на развитие сенсорной чувствительности.   |
| занятие 4 | Упражнения с гимнастическими палками в парах.  |
| занятие 5 | Тематическое занятие: «Мы веселые спортсмены».                                       |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов» |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Контрольно-проверочное занятие».  |
| занятие 8 | Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3–5 элементов.                               |

Март 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности.                                 |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка: Путешествие в город радуга колец»                         |
| занятие 3 | Совершенствование упражнений со скакалкой и обручем.                         |
| занятие 4 | Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.                                  |
| занятие 5 | Знакомство и упражнения со спортивными дисками.                              |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Упражнения расслабление мышц». |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Круговая тренировка».                               |
| занятие 8 | Комплексы аэробики в стиле сафиданс.   |

Апрель 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Сафидансе: Сюжетное занятие «На лесной опушке» (путешествие в лес).  |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Транспорт.»                                       |
| занятие 3 | Фитбол-атлетика: (общеукрепляющая направленность) «Мама-квочка».   |
| занятие 4 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе, подвижные игры. |
| занятие 5 | Упражнения со спортивными дисками.   |
| занятие 6 | Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность) по программе: танцы на мячах «Танец утят ».                  |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 7 | Образно - ролевые игры. Создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка. |
| занятие 8 | Фитнес-аэробика, упражнения для осанки, на расслабление, стретчинг, упражнения с погремушками.             |

Май 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.                             |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные жарких стран.»              |
| занятие 3 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.                                       |
| занятие 4 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика с мячами.   |
| занятие 5 | Веселые танцы на степ-платформах с элементами чирлидинга.   |
| занятие 6 | Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность) по программе: танцы на мячах «Танец кузнечик ». |
| занятие 7 | Элементы акробатики: мост, кувырок, колесо, березка, упражнения в лазании на гимнастической стенке.     |
| занятие 8 | Итоговое занятие, подведение итогов за год, отчет.  |
| Итого:    | 72 занятия  |

**5-6 лет**

**Формы проведения занятий**

- Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений
- Технически сложные спортивные упражнения:
  1. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
  2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
  3. части комплекса (определённое количество комбинаций);
  4. комплекс упражнений.
- Подвижная игра;
- Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой;
- круговая тренировка;
- интегрированная деятельность;
- Показательные выступления.

### Методы проведения занятий

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);
- технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук);
- технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова);
- технология гимнастики мозга (П. Деннисон);
- технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);
- метод музыкотерапия;
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия.

### 2.5. Календарный учебный график. Пятый год обучения 6-7 (8) лет

| № | Месяц    | Число    | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля   |
|---|----------|----------|--------------------------|---------------|--------------|--|------------------|--|
| 1 | Сентябрь | 4 недели | 30 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика       | Спорт.зал        | Мониторинг на начало года                                    |
| 2 | Октябрь  | 4 недели | 30 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Эл.спорт. игр<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика       | Спорт.зал        | Консультация для родителей на тему: «Фитнес в жизни ребенка» |
| 3 | Ноябрь   | 4 недели | 30 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Аэробика       | Спорт.зал        | фотоотчет  |
| 4 | декабрь  | 4 недели | 30 минут                 | подгрупповая  | 8 занятий    | <u>4 модуля</u><br>Степ-аэробика<br>Элементы спортивных игр<br>Чирлидинг<br>Аэробика | Спорт.зал        | Спортивные эстафеты  |



|   |         |          |          |              |           |  |           |  |
|---|---------|----------|----------|--------------|-----------|--|-----------|--|
| 5 | Январь  | 4 недели | 30 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Чирлидинг<br>Элементы спортивных игр | Спорт.зал | Выполнение показателей элементов Степ-аэробики   |
| 6 | Февраль | 4 недели | 30 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр  | Спорт.зал | Контроль за выполнением акробатических упр.      |
| 7 | Март    | 4 недели | 30 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Элементы спортивных игр  | Спорт.зал | Выполнение показателей элементов Фитбол-аэробики |
| 8 | Апрель  | 4 недели | 30 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Степ-аэробика<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг                | Спорт.зал | Выполнение показателей элементов Спорт. игр      |
| 9 | Май     | 4 недели | 30 минут | подгрупповая | 8 занятий | 4 модуля<br>Элементы спортивных игр<br>Фитбол-гимнастика<br>Аэробика<br>Чирлидинг      | Спорт.зал | Мониторинг<br>Отчет                              |

**Календарно – тематическое планирование.**

Пятый год обучения 6–7 (8) лет

Сентябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные»                                  |
| занятие 2 | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)? |
| занятие 3 | Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала»                 |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 4 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу.            |
| занятие 5 | Повторение степ-аэробики- шаги и их комбинации.  |
| занятие 6 | Аэробика со скакалкой. Игры.   |
| занятие 7 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе, игры. |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (баскетбол)  |

Октябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка)   |
| занятие 2 | Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом  |
| занятие 3 | Комплексы аэробики в стиле сафиданс: танцевально-ритмическая гимнастика: Сюжетный урок: «В гости к чебурашке ». |
| занятие 4 | Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.                                 |
| занятие 5 | Упражнения с предметами в парах и тройках   |
| занятие 6 | Элементы танцевальных упражнений с пампонами (чирлидинг)  |
| занятие 7 | Упражнения с фитболом, силовые упражнения.  |
| занятие 8 | Обучение элементам спортивных игр (футбол)  |

Ноябрь 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Партерная гимнастика, упражнения в парах и тройках с предметами.  |
| занятие 2 | Базовые шаги и их комбинации. (степ-аэробики) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш 14 (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. |
| занятие 3 | Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом  |

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 4 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Контрольно-проверочное занятие. |
| занятие 5 | Сюжетное занятие по мотивам сказки: «Бременские музыканты».   |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах: «Путешествие в Играй-город»   |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Мы-юные циркачи»<br>Комбинация из 3–5 акробатически упражнений.  |
| занятие 8 | Повторение элементов спортивных игр (пионербол)   |

Декабрь 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.   |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные водоемов.»   |
| занятие 3 | Упражнения с гимнастической палкой и обручем в парах.  |
| занятие 4 | Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе. Соблюдение техники безопасности. |
| занятие 5 | Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.                                      |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «В гости к морской фее». Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.                   |
| занятие 7 | Комбинация из 3–5 акробатически упражнений (кувырок, мостик, березка) элементы стретчинга  |
| занятие 8 | Повторение элементов спортивных игр (городки)  |

Январь 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Степ-аэробика, базовые шаги с элементами чирлидинга. Повторение разученных ранее игр.                                  |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Дикие животные.» Упражнения со спортивными дисками. |
| занятие 3 | Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Упражнения с обручами, подвижные игры.                    |

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 4 | Упражнения с мячами в парах, игры с мячом   |
| занятие 5 | Фитбол-гимнастика: (общеразвивающая направленность) занятие: «Кукушечка». Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Звезда фитбола»   |
| занятие 7 | Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.  |
| занятие 8 | Степ-аэробика, повторение базовых шагов, упражнения, танец со степами. Совершенствование базовых шагов.                     |

#### Февраль 8 занятий

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 1 | Влияние физических упражнений на организм. Образно-ролевые игры  |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема: «Сказочные герои.»                   |
| занятие 3 | Игры на развитие сенсорной чувствительности, Упражнения со скакалкой. Игры                             |
| занятие 4 | Упражнения с гимнастическими палками в парах, упражнения на расслабление. Подвижные игры.              |
| занятие 5 | Тематическое занятие: «Мы веселые спортсмены».   |
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов» |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Контрольно-проверочное занятие».  |
| занятие 8 | Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3–5 элементов.                               |

#### Март 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности.  |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка: Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с гантелями. Акробатика и стретчинг. |
| занятие 3 | Совершенствование упражнений со скакалкой и обручем.  |
| занятие 4 | Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.   |
| занятие 5 | Знакомство и упражнения со спортивными дисками.   |

|           |  |
|-----------|--|
| занятие 6 | Фитбол-аэробика по программе: танцы на мячах «Упражнения расслабление мышц».                                       |
| занятие 7 | Фитнес-тренировка: тема «Круговая тренировка».   |
| занятие 8 | Комплексы аэробики в стиле сафиданс. Стен- аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг. |

Апрель 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Сафидансе: Сюжетное занятие «На лесной опушке» (путешествие в лес).   |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Транспорт.»  |
| занятие 3 | Фитбол-атлетика: (общеукрепляющая направленность) «Мама-квочка».  |
| занятие 4 | Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе, подвижные игры.  |
| занятие 5 | Упражнения со спортивными дисками. Степ- аэробика с большим мячом, акробатика и стретчинг.  |
| занятие 6 | Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность) по программе: танцы на мячах «Танец утят ».   |
| занятие 7 | Образно - ролевые игры. Создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка.  |
| занятие 8 | Фитнес-аэробика, упражнения для осанки, на расслабление, стретчинг, упражнения с погремушками. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, акробатика (колесо, шпагат, кувырок) |

Май 8 занятий

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 1 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку. Силовая гимнастика с гантелями, элементы спортивных игр, стретчинг. |
| занятие 2 | Фитнес-тренировка. Игровые образно-подражательные движения. Тема; «Животные жарких стран.»  |
| занятие 3 | Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.   |
| занятие 4 | Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика с мячами.   |
| занятие 5 | Веселые танцы на степ-платформах с элементами чирлидинга. Совершенствование упражнений со скакалкой.  |
| занятие 6 | Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность) по программе: танцы на мячах «Танец кузнечик», «Ушастый нянь».                          |

|           |   |
|-----------|---|
| занятие 7 | Элементы акробатики: мост, кувырок, колесо, березка, упражнения в лазании на гимнастической стенке, скамейке, отжимание, пресс. |
| занятие 8 | Итоговое занятие, подведение итогов за год, отчет.  |
| Итого:    | 72 занятия  |

## 6–7 лет

### Формы проведения занятий

Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений

- Технически сложные спортивные упражнения:

- 1.соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
3. части комплекса (определённое количество комбинаций);
4. комплекс упражнений.

- Подвижная игра

- Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой;

- круговая тренировка;

- интегрированная деятельность;

- Показательные выступления.

### Методы проведения занятий

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);

- технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук);

- технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова);

- технология гимнастики мозга (П. Деннисон);

- технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);

- метод музыкотерапия;

- методики формирования правильной осанки;

- методика профилактики плоскостопия.

## 2.6. Условия реализации программы

В ДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов. Наличие сайта в сети Интернет предоставляет родителям возможность оперативного получения информации о деятельности детей, о проводимых мероприятиях. Кроме этого, сайт детского сада является для родителей источником информации учебного, методического или воспитательного характера. Со страниц сайта родители могут получить информацию о методах сбережения здоровья детей, их безопасности, правилах поведения ребенка в семье и в обществе, полезные советы по

обучению и воспитанию дошкольников.

Таким образом, ДООУ использует следующие средства ИКТ:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- музыкальный центр;
- музыкальная система.

### **Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития детей**

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивными игровыми комплексами.

**Предметно – пространственная среда** способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. Развитие, накопление и использование двигательного опыта детей-дошкольников.
2. Формирование основ сбережения своего здоровья.
3. Безопасность пространственных элементов и окружающего пространства.
4. Обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода).
5. Развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей).
6. Развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми и сверстниками. (выстраивание предметной и эмоциональной среды с использованием известных и проблемных компонентов, выстраивание определенных детско-взрослых взаимоотношений на примере красоты человеческого мира и взаимоотношений).
7. Стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития

| <b>Агрономическая 64</b> | <b>Агрономическая 64 а</b> |
|--------------------------|----------------------------|
| Мяч большой – 14 шт.     | Мяч большой – 16 шт.       |
| Мяч средний – 5 шт.      | Мяч средний – 7 шт.        |
| Мяч малый - 6 шт.        | Мяч малый - 5 шт.          |

|                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Мяч массажный – 19 шт.               | Мяч массажный – 26 шт.              |
| Мяч фитбол – 15.шт.                  | Мяч фитбол – 15.шт.                 |
| Мяч для фитнеса – 2 шт.              | Мяч для фитнеса – 2 шт.             |
| Обруч 80 см. – 8 шт.                 | Обруч 80 см. – 4 шт.                |
| Обруч 60 см.- 6 шт.                  | Обруч 60 см.- 8 шт.                 |
| Дуги - 2 шт.                         | Дуги - 2 шт.                        |
| Батут -1 шт.                         | Батут -1 шт.                        |
| Конус – 6 шт.                        | Конус – 7 шт.                       |
| Скакалки – 14 шт.                    | Скакалки – 14 шт.                   |
| Набор кубиков – 1 уп.                | Набор кубиков – 1 уп.               |
| Палка гимнастическая 150см. – 2 шт.  | Палка гимнастическая 150см. – 2 шт. |
| Палка гимнастическая 106 см. – 5 шт. | Спортивные диски -2 шт.             |
| Палка гимнастическая 71 см.-20шт.    | Палка гимнастическая 71 см.-21шт.   |
| Палка эстафетная -5 шт.              | Палка эстафетная -7 шт.             |
| Кегли -9 шт.                         | Кегли -9 шт.                        |
| Гантели 0.25 кг.- 4 шт               | Гантели 0.25 кг.- 8шт               |
| Флажки – 19 шт.                      | Флажки – 29 шт.                     |
| Коврики гимнастические – 25 шт.      | Коврики гимнастические – 25 шт.     |
| Мешочки для метания – 15 шт.         | Мешочки для метания – 15 шт.        |
| Клюшки для хоккея – 2 шт.            | Клюшки для хоккея – 2 шт.           |
| Кольцеброс -2 шт.                    | Кольцеброс -2 шт.                   |



### Обеспеченность методическими материалами

1. «Фитнес для дошкольников (конспекты занятий)» А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова. Издательство «Детство - Пресс» 2016 г.
2. «Детский фитнес (физкультурные занятия для детей 5-7 лет) Е. В. Сулим, «Растим детей здоровыми» «ТЦ Сфера» 2014 г.
3. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» парциальная программа Е. Г. Сайкина С. В. Кузьмина. Санкт- Петербург «Детство - Пресс» 2016 г.

### 2.7. Форма аттестации. Педагогическая оценка индивидуального развития детей 2-7 (8) лет

Согласно п. 3.2.3 Стандарта, при реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОО может проводиться оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики (мониторинга) и психологической.

Цель оценки индивидуального развития (педагогической диагностики) – выявление результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Такая оценка связана с освоением воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования в связи с тем, что содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать определенные направления развития и образования (образовательные области).

Индивидуальная карта развития заводится один раз при поступлении воспитанника в дошкольное образовательное учреждение и заполняется на каждого воспитанника на протяжении всего периода посещения детского сада специалистами, которые ведут образовательную и коррекционно-развивающую работу с ребенком.

Результаты мониторинга используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Педагогическая диагностика проводится методами наблюдения, беседы, продукты детской деятельности, специальные диагностические ситуации, организуемые воспитателями во всех возрастных группах – таблицы педагогической диагностики заполняются **2 раза в год – в начале и в конце учебного года (декабрь и май)**. В первом случае диагностика помогает выявить наличный уровень деятельности, а во втором – наличие динамики ее развития. Важно, чтобы обследование проходило в атмосфере доброжелательности: ребенка следует поощрять, оказывать ему эмоциональную поддержку.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап.

При проведении мониторинга используются пособия Верещагиной Н. В., разработанные с целью оптимизации образовательного процесса. Используются общепринятые критерии развития детей определенного возраста и уровневый подход к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей.

Оценка педагогического процесса связана с овладением каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;  
 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;  
 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год – в начале и в конце учебного года, для проведения сравнительного анализа.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развитию ребенка возрасту, а также корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/данной образовательной области.

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей детского сада. Инструментарий педагогической диагностики представляет собой описание тех проблемных ситуаций, вопросов, поручений, ситуаций наблюдения, которые используются для определения уровня сформированности у ребёнка того или иного параметра оценки. Каждый параметр педагогической оценки может быть диагностирован несколькими методами с тем, чтобы достичь определенной точности. Также одна проблемная ситуация может быть направлена на оценку нескольких параметров, в том числе из разных образовательных областей.

Основные диагностические методы педагога: наблюдение, проблемная (диагностическая) ситуация; беседа. Формы проведения педагогической диагностики: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

### Образовательная область «Физическое развитие» 2 – 5 лет

| №<br>пп | ФИО<br>ребенка | Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня |   | Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности |   | Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик |   | Ловит мяч с расстояния. метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол |   | Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг |   | Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки |   | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |   |
|---------|----------------|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|--|---|---|---|
|         |                | XII   | V | XII   | V | XII  | V | XII   | V | XII  | V | XII  | V | XII   | V |
| 1       |                |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итоговый показатель по группе (среднее значение) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Образовательная область «Физическое развитие» 5-7 (8) лет**

| № пп   | ФИО ребенка | Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня |   | Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности |   | Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике |   | Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку |   | Умеет перестирываться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне |   | Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч |   | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |   |
|--|-------------|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|--|---|---|---|
|  |             | XII   | V | XII   | V | XII  | V | XII   | V | XII  | V | XII  | V | XII   | V |
| 1  |             |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |   |   |
| 2  |             |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |   |   |
| Итоговый показатель по группе (среднее значение) |             |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |   |   |

**Оценочные материалы.**

Оценивание качества освоения содержания образовательной программы осуществляется путем определения степени проявления достижений во всех направлениях развития дошкольников.

Изучение результативности работы педагогов строится на основе:

1. Входной (при приеме ребенка в группу детского сада, в конце определенного адаптационного периода) и итоговой педагогической диагностики развития и актуального состояния каждого воспитанника;
2. Текущей медико-социальной и психолого-педагогической диагностики развития ребенка, позволяющей комплексно увидеть динамику его образовательных достижений;
3. Итоговой психолого-педагогической диагностики изучения готовности ребенка к следующей ступени образования.

Диагностика промежуточных результатов освоения программы проводится по разработанным листам оценки, соответствующим возрастным периодам. Итоговые результаты освоения Программы реализуются через заполнение Карты развития ребенка 6-7 (8) лет. В ней заданы показатели, характеризующие наиболее существенные стороны развития, значимые и с точки зрения готовности ребенка к школьному обучению.

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, воспитатель ставит показатель «всегда, часто».

Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ставится показатель «иногда». Эти показатели отражают состояние нормы развития и освоения Программы, и проведения дальнейшей специальной диагностической работы по высокоформализованным методикам не требуется.

Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослыми, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций, ставится «редко».

Результаты диагностики к концу каждого психологического возраста интерпретируются следующим образом.

Преобладание показателей «всегда, часто» свидетельствует об успешном освоении детьми требований образовательной программы.

Если по каким-то направлениям преобладают показатели «иногда», следует усилить индивидуальную педагогическую работу с ребенком по данным направлениям с учетом выявленных проблем в текущем и следующем учебном году, а также взаимодействие с семьей по реализации образовательной программы.

Если по каким-то направлениям присутствуют показатели «редко», процесс диагностики переходит на второй уровень, предполагающий проведение комплексного психологического диагностического обследования. На этом этапе диагностика опирается не только на низко-, но и на высокоформализованные методы оценки развития ребенка, которая проводится педагогом-психологом, учителем-логопедом. По результатам этой оценки составляются индивидуальные программы и рекомендации по педагогической и психологической коррекции развития ребенка.

Итоговые результаты заполняются в Карте развития ребенка 6-7 (8) лет. Предполагается применение различных методов оценки: наблюдение за детьми, изучение продуктов их деятельности (рисунков, аппликаций), несложные эксперименты (в виде отдельных поручений ребенку, проведения дидактических игр, предложения небольших заданий), беседы и т.д. Карта заполняется в конце последнего года пребывания в детском саду перед его поступлением в ш

## **2.8 Методическое обеспечение. Методические материалы**

### **Структура занятий.**

Структура проведения занятий общепринятая, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Вводная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач вводной части занятия в календарно - тематическом планировании представлены следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, любимые детям ритмические танцы и другие задания).

Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

В работе используются следующие технологии:

Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми Характерные особенности:

- смена педагогического воздействия на педагогическое взаимодействие; изменение направленности педагогического «вектора» — не только от взрослого к ребенку, но и от ребенка к взрослому;
- основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка как индивидуального субъекта познания и других видов деятельности;
- содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включать содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности, без чего содержание образования становится обезличенным, формальным, невостребованным.

Характерные черты личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми в ДОУ:

- создание педагогом условий для максимального влияния образовательного процесса на развитие индивидуальности ребенка (актуализация субъектного опыта детей);
- оказание помощи в поиске и обретении своего индивидуального стиля и темпа деятельности, раскрытии и развитии индивидуальных познавательных процессов и интересов;
- содействие ребенку в формировании положительной Я-концепции, развитии творческих способностей, овладении умениями и навыками самопознания).

Интегрированные свойства личности педагога, которые в основном определяют успешность в личностно-ориентированном взаимодействии:

- Социально-педагогическая ориентация — осознание педагогом необходимости отстаивания интересов, прав и свобод ребенка на всех уровнях педагогической деятельности.
- Рефлексивные способности, которые помогут педагог остановиться, оглянуться, осмыслить то, что он делает: «Не навредить!»
- Методологическая культура — система знаний и способов деятельности, позволяющих грамотно, осознанно выстраивать свою деятельность в условиях выбора образовательных альтернатив; одним из важных элементов этой культуры является умение педагога мотивировать деятельность своих воспитанников.

Информационно – коммуникационные технологии. В МАДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

### **Раздел 3. Список литературы**

#### **а) Нормативные правовые акты**

1. Конституция Российской Федерации. — М.: Приор, 2004. — 32 с.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 от 29 мая 2015года. 8 июня 2015 г. Российская газета - Федеральный выпуск №6693 (122). [Электронныйресурс]. — URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
3. Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года от 07 декабря 2017 года. [Электронный ресурс]. — URL: <http://docs.cntd.ru/document/446498752>
4. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»: (федер. закон: принят Гос. Думой 21 дек.2012 г.) // Российская газета, 31 декабря 2012.
5. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23.07.2008 N 160-ФЗ).
6. Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. -

<http://www.consultant.ru>

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс].- <http://www.consultant.ru>
8. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс].- <http://www.consultant.ru>
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242) [Электронный ресурс].- <http://www.consultant.ru>
10. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09) [Электронный ресурс].- <http://www.consultant.ru>
11. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

***б) Литература, использованная педагогом при составлении программы***

1. «Фитнес для дошкольников (конспекты занятий)» А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова. Издательство «Детство - Пресс» 2016 г.
2. «Детский фитнес (физкультурные занятия для детей 5-7 лет)» Е. В. Сулим, «Растим детей здоровыми» «ТЦ Сфера» 2014 г.
3. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» парциальная программа Е. Г. Сайкина С. В. Кузьмина. Санкт-Петербург «Детство - Пресс» 2016 г.