

Департамент образования Администрации города Дзержинска  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад № 57»  
Нижегородская область, г. Дзержинск, бульвар Космонавтов, дом 14  
телефон 8 (8313) 33-33-03  
<https://57dzh.tvoysadik.ru>; e-mail: ds57\_dzh@mail.52gov.ru

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
Протокол от 18.04.2024 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА  
заведующим МБДОУ  
«Детский сад № 57»  
Приказ № 53 от 18.04.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа «Спортивная мозаика»  
для детей 6-7 лет  
Срок реализации программы 9 месяцев**

Разработчик Программы:  
Бараковская Наталья Александровна,  
инструктор по физической культуре

город Дзержинск  
Нижегородская область  
2024 год

## Содержание

I. Раздел. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1. Пояснительная записка	3 стр
1.2. Цель и задачи Программы	5 стр
1.3. Содержание и объем Программы	6 стр
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	11 стр
II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий	12 стр
2.1. Рабочая программа	12 стр
2.2. Учебный план занятий	18 стр
2.3. Календарный учебный график	18 стр
2.4. Условия реализации Программы	21 стр
2.5. Форма аттестации	21 стр
2.6. Оценочные материалы освоения Программы	22 стр
2.7. Методические материалы	24 стр
2.8. Список литературы	24 стр

## **I. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная мозаика» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- приказ Минпросвещения РФ от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам»
- приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 57»

**Направленность.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В основу программы положены научные и методические разработки по детскому фитнесу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемых в последние годы.

Программа составлена с использованием методической литературы: Е.В. Сулим. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016г.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких

качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

**Актуальность Программы** определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Программа «Спортивная мозаика» - это социальный запрос родителей на

развитие и оздоровление детей, которая предлагает альтернативу детским спортивным секциям, где заниматься могут дети с любой физической подготовленностью, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал. Детские тренировки проходят в игровой форме – на них всегда весело. Даже самые замкнутые и неповоротливые постепенно раскрепощаются, начинают вести себя свободно и открыто, развиваются коммуникативные навыки, ребенок учится действовать в команде, общаться со сверстниками, выполнять поручения.

**Адресат Программы.** Программа предусмотрена для освоения детьми старшего дошкольного в возрасте 6 – 7 лет. Группы формируются вне зависимости от способности воспитанников, уровня физического развития, с учетом отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

Цель Программы - создание условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через развитие двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни средствами детского фитнеса (сочетание упражнений на степ – платформах и фит-болах).

**ЗАДАЧИ :**

### ➤ Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

### ➤ Образовательные:

- обучить дошкольников технике базовой аэробики, шагам на степ-платформе и фит-болах, ритмической гимнастике, игровому стрейчингу, упражнениям дыхательной гимнастики и приемам самомассажа;
- формировать чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;

### ➤ Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма, интерес к собственным достижениям);
- воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;
- содействовать формированию у детей коммуникативных умений;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой.

### ➤ Развивающие:

- развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость,

силу, быстроту, координацию движений и функцию равновесия;  
 - развивать творческие способности воспитанников.

### 1.3. Содержание и объем Программы

	Содержание	Количество занятий		
		Теория	Практика	ИТОГО часов
1	Р. «Строев. упражнения»	0,5	2,5	3
2	Р. «Степ-аэробика»	0,5	10	10,5
3	Р. «Фитбо-гимнастика»	0,5	8	8,5
4	Р. «Игровой стретчинг»	0,5	2	2,5
5	Р. «Дыхат. гимнастика»	0,5	2	2,5
6	Р. «Самомассаж»	0,5	2	2,5
7	Р. «Игроритмика»	0,5	2	2,5
8	Открытые занятия, аттестация	-	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>3,5 час</b>	<b>32,5 час</b>	<b>36 час</b>

➤ **Основы знаний (теоретический материал) – 3,5 часа :**

1. Введение в образовательную деятельность;
2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале на занятиях детским фитнесом;
3. Основы терминологии (шагов-упражнений на степ-платформе и фит-болах);
4. Сочетание физических упражнений с режимом дня.

➤ **Учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей) – 32,5 часа:**

**1. Раздел: «Строевые упражнения»**

Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!». Повороты направо, налево при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и в колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед - в стороны.

**2. Раздел: «Степ-аэробика»**

1. Базовый шаг. 2. Шаг ноги вместе, ноги врозь. 3. Шаг через платформу. 4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги. 6. Выпады в сторону. 7. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. 8. Шаги на угол.

**3. Раздел: «Фит-бол»**

1. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** ОРУ, сидя на мяче (ноги вместе): без предметов, с предметами (малые мячи, гантели). ОРУ с

фит-болом в руках: перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола индивидуально и в парах. Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух ногах, на одной, ноги врозь-ноги вместе) и с продвижением (вперед-назад, вправо-влево).

**2. Упражнения в равновесии.** Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руги в стороны.

**3. Акробатические упражнения.** Группировка в приседе и в седе.

**4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.** Игровой стретчинг. Статические и динамические упражнения на растягивание.

**5. Базовые упражнения фит-бола аэробики.** И.П.: сед на мяче, ноги вместе; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами, лежа боком на мяче; упор боком на мяче. Пружинные движения, сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положение сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче.

**6. Комплексы упражнений:** «Часики», «Ку-ку», «Ладонка», «Фея моря».

#### **4. Раздел: «Игровой стретчинг»**

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки.

#### **5. Раздел: «Дыхательная гимнастика»**

В программе служит для расслабления мышц, а также на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики: «Волны шипят», «Насос», «Ныряние», «Подуем»; упражнение наосанку: в седе «по-турецки», «Шарик красный надуваем», «Плаваем»; дыхательные упражнения с подниманием рук вверх; вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

#### **6. Раздел «Самомассаж»**

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### **7. Раздел «Игроритмика»**

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно

ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры, хлопки в такт музыки.

## **8. Раздел «Практической подготовки»**

Участие занимающихся в массовых праздниках, конкурсах и фестивалях разного уровня. Показательные выступления перед родителями (2 раза в год), участие занимающихся в показательных выступлениях на открытых занятиях для родителей.

### **Объем и срок освоения Программы**

Программа рассчитана на 9 месяцев (с сентября по май). Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности, **2 раза в неделю по 30 минут**. Всего занятий: в месяц – **8**, в год – **72**. Всего часов в год - **36 часов**.

Обучение по Программе проводится исходя из определения родительского запроса на предоставление платных образовательных услуг и желания детей заниматься в секции детским фитнесом. Ответственность за посещение детьми занятий несут родители (законные представители).

Прием на занятия производится в течение всего учебного года по мере наличия вакантных мест на договорной основе. Выпуск детей проводится в конце учебного года, по мере выполнения программы, согласно годовому учебному плану.

Группы для занятий по Программе комплектуются в соответствии с учетом возраста, не зависимо от состояния подготовленности занимающихся и не имеющих противопоказаний к занятиям детским фитнесом.

Наполняемость групп — **8 – 10 человек**. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основной формой организации деятельности занимающихся является *групповое занятие*. Для того, чтобы избежать монотонности образовательного процесса и для достижения оптимального результата, с детьми проводятся занятия в виде:

- тематических занятий: беседа;
- практических занятий: вводные занятия; занятия разучивания нового материала; занятия повторения и совершенствования изученного; смешанные (комбинированные) занятия; контрольные занятия (открытое занятие, показательное выступление, участие в утренниках, праздниках и развлечениях, конкурсах и фестивалях разного уровня).

### **Структура занятия**

Как и любое занятие по физической культуре, фитнес-тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 30 минут.

Части занятия	Длительность (в мин)	Кол-во упр-й	Преимущественная направленность упражнения
<b>Вводная часть (5 мин):</b>			
- строевые упражнения	3 мин	6 упр	- на осанку - типы ходьбы - движения рук
- игровая ритмика	2 мин	2 упр	- хлопки в такт
<b>Основная (аэробная) часть (23 мин):</b>			
- шаги упражнения: * на степ- платформе; * на фит-боле	21 мин	9 упр	- для мышц шеи - для мышц плечевого пояса - для мышц туловища - для мышц ног
- игровой стретчинг	2 мин	1-2 упр	
<b>Заключительная часть (2 мин):</b>			
- самомассаж	1 мин	2 упр	- массаж рук, ног
- дыхательные упражнения	1 мин	2 упр	- на дыхание, расслабление мышц

-Первая (подготовительная 3-5 минут) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Применяются различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных танцевальных композиций и с помощью ритмических упражнений.

-Вторая (основная 15-20 минут) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, на степ-платформе, на фит-больных мячах.

-Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подбираются с учетом двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра

– игра умеренной психофизической нагрузки, они являются развитием мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей детей.

-Целью третьей (заключительной 3-5 минут) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Здесь используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, упражнения на растяжку. Они помогают снять напряжения в мышцах.

### **Основные направления по программе:**

➤ Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами : интенсивные упражнения в

устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

➤ Степ–аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды – ступеньки. Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см. Занятия степ–аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ–аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение 3-х месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах – как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок – все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки –элементы, усложняющие и украшающие занятия на ступеньках. Занятия на ступеньках приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2 - 3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

➤ Стретчинг («растягивание») – освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «*stretching*» – растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

➤ Фитбол–гимнастика. Фитбол – большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Включая в занятия

упражнения по фитбол- гимнастике прежде всего мы предоставляем детям возможность познакомиться с новым оборудованием–поиграть с мячами. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фит-бол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап – научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

➤ Дыхательная гимнастика. Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким – либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

В соответствии с поставленными целями и задачами Программы, дети, обучающиеся по Программе, прежде всего, научатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством Программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

По окончании срока реализации Программы :

➤ У детей будут сформированы: правильная осанка; мотивация здорового образа жизни и стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям.

➤ Дети будут знать:

- несколько основных понятий (фитнес, аэробика, логоритмика, стретчинг, дыхательная гимнастика, степ-аэробика, фитбол-аэробика);
- названия базовых шагов в фитнесе.

➤ Дети будут уметь:

- выполнять простые связки различных упражнений под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- правильно выполнять танцевальные базовые шаги фитнеса;

- выполнять простые упражнения на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
  - выполнять элементарные упражнения стретчинга, гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание);
  - уметь слушать музыку, согласованность движений с музыкой, самостоятельно выражать имитационные движения;
  - работать в группе (в коллективе);
  - использовать приобретённые деятельности повседневной жизни.
- У детей будут развиты: двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, ловкость, координация движений и функция равновесия, гибкость, подвижность в суставах), а также чувства ритма и темпа, согласованность движений с музыкой.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Рабочая программа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для детей старшей группы (6-7 лет) на 72 занятия в год (36 недель \* 2 занятия/в неделю)**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>сентябрь</b>	<p><b><u>Занятие 1: Вводное</u></b> - Провести беседу: «Введение в образовательную деятельность»; «ТБ и правила поведения на занятиях ФК»</p> <p><b><u>Занятие 2: Диагностика</u></b> - Оценить уровень музыкально-двигательных способностей детей <b>на начало года</b></p>	<p><b><u>Занятие 3: Диагностика</u></b> - Оценить уровень двигательной подготовленности детей <b>на начало года</b></p> <p><b><u>Занятие 4: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Дать представление о форме и физических свойствах фит-бола (ОРУ с мячом, подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»)</p>	<p><b><u>Занятие 5: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Провести беседу: «ТБ на занятиях «фитбол-аэробикой»; -Ознакомить детей с правильной посадкой на фит-боле (сед на мяче, н.согнуты врозь, голень не касается м., стопы на полу,спина прямая, р.вниз, ладони на м.) - Комплекс упр. «Ладощка»</p> <p><b><u>Занятие 6: «Степ-аэробика»</u></b> - Провести беседу: «ТБ на занятиях «степ-аэробикой»; -Ознакомить детей и разучить технику степ-шага (базовый ш.; ш.ноги врозь, ноги вместе); - Комплекс упр. № 1</p>	<p><b><u>Занятие 7: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (базовый ш.; ш.ноги врозь, ноги вместе); - Комплекс № 1</p> <p><b><u>Занятие 8: «Подвижные игры и спортивные эстафеты»</u></b> -Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности</p>
<b>октябрь</b>	<p><b><u>Занятие 9: «Фитбол-аэробика»</u></b> -Разучить правильную посадку на фит-боле (сед на мяче, н.согнуты врозь, голень не касается м., стопы на полу, спина прямая, р.вниз, ладони на м.); - Комплекс упр. «Ладощка», «Часики».</p> <p><b><u>Занятие 10: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать правильную посадку на фит-боле ; -Дать представление и разучить основные исходные положения сидя на мяче (с различными положениями рук, ног и туловища); - Комплексы упр. «Ладощка»,</p>	<p><b><u>Занятие 11: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (базовый ш.; ш.ноги врозь, ноги вместе); - Комплекс № 2; - Подвижная игра «Бубен»</p> <p><b><u>Занятие 12: «Степ-аэробика»</u></b> - Повторить технику степ-шага (базовый ш.; ш.ноги врозь, ноги вместе); - Ознакомить и разучить технику степ-шага (приставной ш. с касанием на платформе или на полу); - Комплекс № 2; - Подвижная игра «Бубен»</p>	<p><b><u>Занятие 13: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить правильную посадку на фит-боле; - Продолжать разучивать основные исходные положения сидя на мяче (с различными положениями рук, ног и туловища); - Комплекс упр. «Ушастый нянь», «Часики»</p> <p><b><u>Занятие 14: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить основные исходные положения сидя на мяче (с различными положениями рук, ног и туловища); - Ознакомить и разучить исходные положения с фит-болом (в</p>	<p><b><u>Занятие 15: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (приставной ш. с касанием на платформе или на полу); - Комплекс упр. № 2 - Подвижная игра «Бубен»</p> <p><b><u>Занятие 16: «Степ-аэробика»</u></b> <b><u>Показательное выступление для родителей</u></b> (Комплекс № 1)</p>

	«Часики», «Кукушечка»		руках, ногах, на полу); - Комплекс упр. «Ушастый нянь», «Часики»	
ноябрь	<p><b><u>Занятие 17: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать исходные положения с фит-болом (в руках, ногах, на полу); - Комплекс упр. «Часики», «Кукушечка», «Людоед»</p> <p><b><u>Занятие 18: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить исходные положения с фит-болом (в руках, ногах, на полу); - Ознакомить и разучить приемы самостраховки при выполнении различных упражнений на м.; - Комплексы упр. «Кукушечка», «Людоед», «Ку-ку»</p>	<p><b><u>Занятие 19: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (приставной ш. с касанием на платформе или на полу); - Комплекс упр. № 3; - Подвижная игра «Бубен»</p> <p><b><u>Занятие 20: «Степ-аэробика»</u></b> - Повторить технику степ-шага (приставной ш. с касанием на платформе или на полу); - Ознакомить и разучить технику степ-шага (ш. через платформу); - Комплекс упр. № 3</p>	<p><b><u>Занятие 21: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить приемы самостраховки; - Ознакомить и разучить ОРУ сидя на мяче (потягивание, для р. и пл/пояса, для м.туловища и шеи, для м.ног); - Комплекс упр. «Ушастый нянь», «Часики», «Ку-ку»</p> <p><b><u>Занятие 22: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать ОРУ сидя на мяче (потягивание, для р. и пл/пояса, для м.туловища и шеи, для м.ног); - Комплекс упр. «Ладощка», «Ушастый нянь», «Часики», «Кукушечка», «Ку-ку»</p>	<p><b><u>Занятие 23: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (ш. через платформу); - Комплекс упр. № 3; - Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</p> <p><b><u>Занятие 24: «Подвижные игры и спортивные эстафеты»</u></b> - Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности</p>
	декабрь	<p><b><u>Занятие 25: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить ОРУ сидя на мяче (потягивание, для р. и пл/пояса, для м.туловища и шеи, для м.ног); - Ознакомить и разучить ОРУ сидя на мяче (комбинированные упр., беговые и прыжковые упр., упр. на дыхание); - Комплекс упр. «Кукушечка», «Ку-ку»</p> <p><b><u>Занятие 26: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать ОРУ сидя на мяче (комбинированные упр., беговые и прыжковые упр.,</p>	<p><b><u>Занятие 27: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (ш. через платформу); - Комплекс упр. № 4</p> <p><b><u>Занятие 28: «Степ-аэробика»</u></b> - Повторить технику степ-шага (ш. через платформу); - Ознакомить и изучить технику степ-шага (ш. с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед); - Комплекс упр. № 4</p>	<p><b><u>Занятие 29: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить ОРУ сидя на мяче (комбинированные упр., беговые и прыжковые упр., упр. на дыхание); - Ознакомить и разучить ОРУ с фитболом (броски, ловля, удары об пол –индивидуально); - Комплекс упр. «Ладощка», «Кукушечка», «Песня на разных языках»</p> <p><b><u>Занятие 30: «Фитбол-аэробика»</u></b> <u>Показательное выступление для родителей</u></p>

	упр. на дыхание); - Комплексы упр. «Ладощка», «Часики», «Кукушечка», «Ку-ку»			
<b>январь</b>	<p><b><u>Занятие 33: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать ОРУ с фитболом (броски, ловля, удары об пол –индивидуально, в парах); - Комплекс упр. «Ладощка», «Кукушечка», «Песня на разных языках»</p> <p><b><u>Занятие 34: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить ОРУ с фит-болом (броски, ловля, удары об пол – индивидуально, в парах, в кругах); -Ознакомить и разучить ОРУ с фит-болом (перекаты мяча-индивидуально, в парах); - Комплекс упр. «Веселый мяч»</p>	<p><b><u>Занятие 35: Диагностика «Фитбол-аэробика»</u></b> - Оценить уровень музыкально-двигательной подготовленности детей (<b>промежуточная</b>)</p> <p><b><u>Занятие 36: Диагностика «Степ-аэробика»</u></b> - Оценить уровень музыкально-двигательных способностей детей (<b>промежуточная</b>)</p>	<p><b><u>Занятие 37: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать ОРУ с фит-болом (перекаты мяча-индивидуально, в парах, в кругах); - Комплекс упр. «Песня на разных языках», «Веселый мяч»</p> <p><b><u>Занятие 38: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить ОРУс фит-болом (броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча- индивидуально, в парах, в кругах) - Комплекс упр. «Веселый мяч» . «На болоте»</p>	<p><b><u>Занятие 39: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжить разучивать технику степ-шага (ш. с подъемом на плат-форму и сгибанием ноги вперед); - Комплекс упр. № 5 - Подвижная игра « Физкультура!</p> <p><b><u>Занятие 40: «Подвижные игры и спортивные эстафеты»</u></b> -Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности</p>
<b>февраль</b>	<p><b><u>Занятие 41: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать ОРУ с фитболом (броски, ловля, удары об пол –индивидуально, в парах); - Комплекс упр. «Ладощка», «Кукушечка», «Песня на разных языках»</p> <p><b><u>Занятие 42: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить ОРУ с фит-болом (броски, ловля, удары об пол – индивидуально, в парах, в кругах); -Ознакомить и разучить ОРУ с фит-болом (перекаты мяча-индивидуально); - Комплекс упр. «Веселый мяч»</p>	<p><b><u>Занятие 43: «Степ-аэробика»</u></b> - Повторить технику степ-шага (ш. с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед); - Ознакомить и разучить технику степ-шага (ш. касание платформы носком свободной ноги); - Комплекс упр. № 6</p> <p><b><u>Занятие 44: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (ш. касание платформы носком свободной ноги); - Комплекс упр. № 6; - Подвижная игра « Физкультура!</p>	<p><b><u>Занятие 45: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать ОРУ с фит-болом (перекаты мяча-индивидуально, в парах); - Комплекс упр. «Песня на разных языках», «Веселый мяч»</p> <p><b><u>Занятие 46: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить ОРУс фит-болом (броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча- индивидуально, в парах, в кругах); - Ознакомить и разучить пружинные покачивания на мяче в положении сидя (в разном темпе и с различной амплитудой движения); - Комплекс упр. «На болоте»</p>	<p><b><u>Занятие 47: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (ш. касание плат-формы носком свободной ноги); - Комплекс упр. № 6; - Подвижная игра «Скворечник»</p> <p><b><u>Занятие 48: «Подвижные игры и спортивные эстафеты»</u></b> -Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности</p>

март	<p><b><u>Занятие 49: «Степ-аэробика»</u></b> <i>Показательное выступление для родителей</i></p> <p><b><u>Занятие 50: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать пружинные покачивания на мяче в положении сидя (в разном темпе и с различной амплитудой движения); - Комплекс упр. «Веселый мяч», «На болоте»</p>	<p><b><u>Занятие 51: «Степ-аэробика»</u></b> - Повторить технику степ-шага (ш. касание плат-формы носком свободной ноги); - Ознакомить и изучить технику степ-шага (ш. выпады в сторону); - Комплекс упр. № 7</p> <p><b><u>Занятие 52: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (ш. выпады в сторону); - Комплекс упр. № 7; - Подвижная игра «Скворечник»</p>	<p><b><u>Занятие 53: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить пружинные покачивания на мяче в положении сидя (в разном темпе и с различной амплитудой движения); - Ознакомить и разучить перекааты (с пяток на носок, вперед-назад, вправо-влево)</p> <p><b><u>Занятие 54: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать перекааты (с пяток на носок, вперед-назад, вправо-влево); - Комплекс упр. «Веселый мяч» . «На болоте», «Кукушечка»</p>	<p><b><u>Занятие 55: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжить разучивать технику степ-шага (ш. выпады в сторону); - Комплекс упр. № 7; - Подвижная игра «Бубен»</p> <p><b><u>Занятие 56: «Подвижные игры и спортивные эстафеты»</u></b> - Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности -</p>
	апрель	<p><b><u>Занятие 57: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить перекааты (с пяток на носок, вперед-назад, вправо-влево); - Ознакомить и разучить пружинные покачивания в сочетании с движением рук и ног; - Комплекс упр. «Кукушечка», «Песня на разных языках»</p> <p><b><u>Занятие 58: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать пружинные покачивания в сочетании с движением рук и ног; - Комплекс упр. «Веселый мяч», «Кукушечка», «Песня на разных языках», «На болоте»</p>	<p><b><u>Занятие 59: «Степ-аэробика»</u></b> - Повторить технику степ-шага (ш. выпады в сторону); - Ознакомить и разучить технику степ-шага (приставной ш. с касанием на платформе или на полу); - Комплекс упр. № 8</p> <p><b><u>Занятие 60: «Степ-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать технику степ-шага (приставной ш. с касанием на платформе или на полу); - Комплекс упр. № 8; - Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</p>	<p><b><u>Занятие 61: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Повторить пружинные покачивания в сочетании с движением рук и ног; - Ознакомить и разучить пружинные покачивания на шагах; - Комплекс упр. «Песня на разных языках»</p> <p><b><u>Занятие 62: «Фитбол-аэробика»</u></b> - Продолжать разучивать пружинные покачивания на шагах; - Комплекс упр. «Веселый мяч» . «На болоте», «Песня на разных языках»</p>

<b>май</b>	<p><b><u>Занятие 65: «Фитбол-аэробика»</u></b>          - Повторить пружинные покачивания на шагах;          -Ознакомить и разучить ОРУ в сочетании с пружинными покачиваниями на фит-боле;          - Комплекс упр. «Ушастый нянь», «Кап-кап»</p> <p><b><u>Занятие 66: «Фитбол-аэробика»</u></b>          - Продолжать разучивать ОРУ в сочетании с пружинными покачиваниями на фит-боле;          - Комплекс упр. «Ушастый нянь», «Кап-кап», «Кикимора»</p>	<p><b><u>Занятие 67: «Фитбол-аэробика»</u></b>  <i>Показательное выступление для родителей</i></p> <p><b><u>Занятие 68: «Степ-аэробика»</u></b>          - Повторить технику степ-шага (приставной ш. с касанием на платформе или на полу);          - Ознакомить и разучить технику степ-шага (приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами );          - Комплекс упр. № 9</p>	<p><b><u>Занятие 69: «Фитбол-аэробика»</u></b>          - Повторить ОРУ в сочетании с пружинными покачиваниями на фит-боле;          - Комплекс упр. «Ушастый нянь», «Кап-кап», «Кикимора»;          - Учить упражнения на удержание равновесия (сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах, стойка на одной ноге-другая на фит-боле)</p> <p><b><u>Занятие 70: Показательное «Фитбол-аэробика»</u></b>          - Показательное выступление перед родителями</p>	<p><b><u>Занятие 71: Показательное «Степ-аэробика»</u></b>          - Показательное выступление перед родителями</p> <p><b><u>Занятие 72:</u></b>          -Подвести итоги обучения по Программе;          -Поставить цели и задачи на следующий учебный год</p>
------------	---	--	--	--

## 2.2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия:</b>			
	Темы:	1. Введение в образовательную деятельность. 2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале на занятиях ФК. 3. Основы терминологии (шагов-упражнений на степ-платформе и фитболе) 4. Сочетание физических упражнений с режимом дня.	3,5	Беседа
<b>2.</b>	<b>Практические занятия:</b>			
<b>2.1.</b>	Раздел общей физической подготовки.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета). Игровые упражнения, Стретчинг, Самомассаж, Дыхательная гимнастика	10,5	Наблюдение, анализ выполнения детьми практических заданий
<b>2.2.</b>	Раздел технической подготовки.	Базовые технические упражнения. Специальные технические упражнения. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.	18	Наблюдение, анализ выполнения детьми практических заданий.
<b>2.3.</b>	Раздел практической подготовки.	Показательные выступления перед родителями. Диагностика (исходная, промежуточная).	4	Наблюдение, анализ выполнения детьми практических заданий.
		<b>ИТОГО :</b>	<b>36 часов</b>	

## 2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом организации, требованиями санитарных правил СП 2.4.3648-20 и образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 57».

<i>Содержание</i>	<i>Возрастная группа (6-7 лет)</i>
Количество групп	1
Начало предоставления образовательной услуги	01 сентября
Окончание предоставления образовательной услуги	31 мая
Продолжительность одного занятия	30 минут
Количество занятий в неделю	2 раза
Объем недельной нагрузки	60 минут
Продолжительность образовательной услуги за год :	36 часов
1 полугодие	18 часов
2 полугодие	18 часов
Аттестация :	
Первичный мониторинг	1 – 2 неделя сентября
Промежуточный мониторинг	2 – 3 неделя января
Время проведения занятий :	вторник, четверг
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни (в соответствии с календарём на учебный год)
Каникулы :	
Зимние каникулы	с 30 декабря - 09 января
Летние каникулы	с 01 июня - 31 августа

## Календарный учебный график

№ занятия	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV				
1-2 ИСХ. аттестация	2																																							
3-4		2																																						
5-6			2																																					
7-8				2																																				
9-10					2																																			
11-12						2																																		
13-14							2																																	
15-16								2																																
17-18									2																															
19-20										2																														
21-22											2																													
23-24												2																												
25-26													2																											
27-28														2																										
29-30															2																									
31-32																2																								
33-34																	2																							
35-36 ПР. аттестация																		2																						
37-38																			2																					
39-40																				2																				
41-42																					2																			
43-44																							2																	
45-46																								2																
47-48																									2															
49-50																										2														
51-52																											2													
53-54																												2												
55-56																													2											
57-58																														2										
59-60																															2									
61-62																																2								
63-64																																	2							
65-66																																		2						
67-68																																			2					
69-70																																				2				
71-72																																								2

**ВСЕГО (периодичность занятий-часов- в неделю\ в месяц\ в год ): Занятий – 2\ 8\ 72 занятия Часов – 1\ 8\ 36 часов**

## **2.4. Условия реализации Программы**

### **Материально-техническое обеспечение :**

Для реализации образовательной программы по трем модулям созданы условия.

Материальная база : и т.д.

1. Спортивный зал
2. Степ – доски пластмассовые (на всех)
3. Мячи гимнастические (фит-бол) (на всех)
4. Колеса гимнастические для упражнений на пресс (6 шт.)
5. Коврики гимнастические (на всех)
6. Маты гимнастические (2 шт)
7. Дорожки массажные (4 шт)
8. Гантели (на всех)
9. Лестница координационная (4 шт)
10. Музыкальный центр Samsung MAX – G55

Физкультурный зал соответствует требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей :спокойная и доброжелательная обстановка, внимание к эмоциональным потребностям детей, представление самостоятельности и независимости каждому ребенку, представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения, созданы условия для развития и обучения.

### **Информационное обеспечение:**

Фонотека:

Музыкальные диски,  
Видеодиски,  
Интернет- источники.

### **Кадровое обеспечение:**

Занятия по детскому фитнесу может проводить педагог с средним-профессиональным ил высшем специальным (физкультурным) образованием и стажем работы не менее 5 лет.

## **2.5. Формы аттестации**

В течение учебного года воспитанники получают определенные теоретические знания и практические умения.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленной цели и планируемым результатам проводится Аттестация (2 раза в год):

➤ *Исходная аттестация* проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель : изучение базовых возможностей воспитанников для выявления общих умений и навыков;

➤ *Промежуточная аттестация* проводится (декабрь-январь).

Цель : выявление динамики освоения дополнительной программы и корректировки построения дальнейшей работы.

Аттестация (*исходная, промежуточная*) включает в себя оценку физического развития ребенка, развития общих способностей и фитнес-тестирование. Проходит в форме наблюдений, бесед, анализа выполнения детьми практических заданий с внесением в итоговый протокол.

Одной из форм подведения *итогов по освоению* дополнительной программы является участие воспитанников в различных творческих конкурсах, фестивалях и соревнованиях.

## 2.6. Оценочные материалы

Оценка умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике *М.А. Руновой, Н. А. Гукасовой*.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы степ-аэробики и фитбол-аэробики:

элементы степ-аэробики: элементы фитбол-аэробики:

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. Базовый шаг  | 1. Марш                          |
| 2. Шаг ноги вместе, ноги врозь                          | 2. Подъем согнутой ноги вперед   |
| 3. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед | 3. Выпады вперед, в сторону      |
| 4. Касание платформы носком свободной ноги              | 4. Выброс ноги вперед            |
| 5. Шаг через платформу                                  | 5. Прыжки ноги врозь-ноги вместе |
| 6. Выпады в сторону и назад                             |                                  |
| 7. Шаги на угол   |                                  |

### Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Ис	Пр	Ис	Пр	Ис	Пр	Ис	Пр	Ис	Пр	Ис	Пр

➤ **Знание базовых шагов (уровень):**

*Высокий.* Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

*Средний.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

*Низкий.* Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

## Диагностические методики

### ➤ **Равновесие.**

1. Упражнение «Фламинго»: Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»: Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. *Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.*

пол	6 лет	7 лет
<i>мальчики</i>	12,1-25,0	25,1-30,2
<i>девочки</i>	10,7-23,7	23,8-30,0

### ➤ **Гибкость.**

1. Упражнение: Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед (вытянуть ладони вниз), не сгибая ноги в коленях (см).

	уровни	6-7 лет
<i>мальчики</i>	<b>высокий</b>	8см и более
	<b>средний</b>	3-5см
	<b>низкий</b>	Менее 3см
<i>девочки</i>	<b>высокий</b>	9см и более
	<b>средний</b>	5-8см
	<b>низкий</b>	Менее 5см

### ➤ **Чувство ритма (уровень):**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### ➤ **Сила и силовая выносливость.**

	пол	6 лет	7 лет
<b>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во) за 60 сек</b>	<i>мальчики</i>	12-25	15-30
	<i>девочки</i>	11-20	14-28

### ➤ **Координационные способности.**

	пол	низкий	средний	высокий
<b>Челночный</b>	<i>Мальчики 5-6 лет</i>	12,0 – 11,6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,5
<b>Бег 3*10м(сек)</b>	<i>Девочки 5-6 лет</i>	12,2 – 11,8	11,7 – 11,0	10,9 – 10,7
	<i>Мальчики 6-7 лет</i>	11,8 – 11,4	11,3 - 10,6	10,5 – 10,0
	<i>Девочки 6-7 лет</i>	12,0 – 11,6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,5

## 2.7. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: *очное обучение.*

Форма занятий: *групповые.*

Методы работы с детьми: игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, 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)

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Педагогические технологии: фитнес, аэробика, логоритмика, стретчинг, дыхательная гимнастика, степ-аэробика, футбол-аэробика.

## 2.8. Список литературы

1. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. - "Фитнес для дошкольников. ФГОС". - С-Пб: Детство-Пресс, 2017 г. Серия: Физическая культура.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей: / М. А. Рунова; Центр "Дошк. детство" им. А. В. Запорожца. — Москва: Мозаика-синтез, 2000 — 255 с;
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. - "Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Парциальная программа". - С-Пб: Детство-Пресс, 2016 г. Серия: Физическая культура.
4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми с 2-7 лет. Программа и методические рекомендации.– М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2008г. – 96 с;
5. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2009г.;
6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2015г.;
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014. 11.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012г.;
9. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678521

Владелец Сиверскова Ольга Ивановна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025