

Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 14**

620146, г. Екатеринбург, ул. Амундсена, д. 54б, тел.: 8(343)298 -07-14, 8(343)298-07-13  
e-mail: [mdou14@eduekb.ru](mailto:mdou14@eduekb.ru)

Принято:  
Педагогическим советом МАДОУ  
детский сад № 14  
Протокол № 5 от 29.05.2024

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ детский сад № 14  
И.С. Рагозина  
Приказ № 48/1 от 29.05.2024



**Студия «Фитнес для малышей»**  
дополнительная общеразвивающая программа  
для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет;  
срок реализации 2 года;  
художественная направленность



*Автор – составитель:*  
Митькина Ирина Евгеньевна,  
инструктор по физическому воспитанию,  
педагог дополнительного образования

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста (5-7 лет) физкультурно – спортивной направленности студия «Фитнес для малышей» разработана в соответствии с нормативными документами:

- с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (далее ФЗ № 273).

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. № 1155/ Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013. № 30384).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

- 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»).

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 – СП 2.4.3648-20).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры.

*Направленность упражнений:*

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних

- органов.

### **Актуальность программы:**

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки и плоскостопием основным средством коррекции является оздоровительная физическая культура, в частности оздоровительная гимнастика, так, как только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет и укрепить опорно-двигательный аппарат.

Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

Динамический стереотип вырабатывается при организации определенных условий, соблюдении принципов последовательности, постепенности, систематичности индивидуального подхода. При этом необходимо помнить о взаимосвязи формы и функции, так как форма тела (осанка) меняется только под влиянием длительной функции (упражнений).

Двигательный акт, совершаемый при перемещениях тела и отдельных частей, – сложная целостная реакция, осуществляемая скелетно-мышечными элементами опорно-двигательного аппарата, снабженными чувствительными и вегетативными нервами. Регуляция двигательной деятельности осуществляется на всех уровнях нервной системы: спинном, продолговатом, среднем мозге, гипоталамо-гипофизарной области, а главное, на уровне коры больших полушарий головного мозга.

Таким образом, только осознанная двигательная деятельность собственных мышц способна наиболее эффективно и длительно корректировать имеющиеся деформации опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, мышечная деятельность оказывает существенное влияние на поддержание основных физиологических констант организма человека. При движении совершенствуется приспособление организма к условиям внешней и внутренней среды. Это проявляется в том, что постоянно улучшается взаимосвязь всех физиологических функций, деятельность регуляторных механизмов, реактивность, иммунобиологические свойства и приспособляемость к различным неблагоприятным воздействиям. Положительное влияние систематических занятий проявляется в регулировании протекания нервных процессов в центральной нервной системе.

Также важным средством для воспитания навыков оздоровительной гимнастики является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены при помощи занятий. По этому поводу профессор А. Н. Крестовников заметил: «Словесные указания педагога являются раздражителем более сильным, чем условные и безусловные раздражители, представленные потоком проприоцептивных импульсов от работающих мышц к нервным центрам».

Таким образом, работа над оздоровлением детей – не только лечебный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребенка представления о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечно-суставное чувство.

Исправление дефектов и выработка правильной осанки происходят путем образования динамического стереотипа, то есть доведения до автоматизма привычки сидеть, стоять и ходить с правильным положением головы, туловища, конечностей. Для коррекции дефектов осанки необходимо функциональное перевоспитание мышц – длительное, систематическое и последовательное.

Оздоровительная физическая культура позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. В дошкольном учреждении она показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста разработана данная программа оздоровительно-профилактической физкультуры.

### **Отличительные особенности:**

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 5-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия включены упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Также уделяется внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся. Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

**Адресат программы:** Программа ориентирована на возраст обучающихся от 5 до 7 лет, с учётом психофизиологических особенностей данных возрастных категорий. Число детей, одновременно находящихся в группе от 5 до 12 человек.

Дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) – своеобразный период развития человека. Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками.

Условия развития ребенка-дошкольника существенно отличаются от условий предыдущего возрастного этапа. Значительно увеличиваются требования, предъявляемые к его поведению взрослыми. Центральным требованием становится соблюдение обязательных для всех правил поведения в обществе, норм общественной морали. Ребенок включается в совместную деятельность со сверстниками, учится согласовывать с ними свои действия, считаться с интересами и мнением товарищей. На протяжении всего дошкольного детства происходит изменение и усложнение деятельности ребенка, предъявляющие высокие требования не только к восприятию, мышлению, памяти, но и к умению организовать свое поведение.

Все это постепенно, шаг за шагом формирует личность ребенка, причем каждый новый сдвиг в формировании личности изменяет влияние условий, увеличивает возможности дальнейшего воспитания. Условия развития личности так тесно переплетаются с самим развитием, что разделить их практически невозможно.

В этом возрасте перестраиваются вся психическая жизнь ребенка и его отношение к окружающему миру. Суть этой перестройки заключается в том, что в дошкольном возрасте возникает внутренняя психическая жизнь и внутренняя регуляция поведения. Если в раннем возрасте поведение ребенка побуждается и направляется взрослыми или воспринимаемой ситуацией, то в дошкольном возрасте он сам начинает определять собственное поведение.

Испытывая потребность в любви и одобрении, ребенок учится принятым позитивным формам общения, уместным во взаимоотношениях с окружающими людьми. Он продвигается в развитии речевого общения и общения посредством выразительных движений, действий, отражающих эмоциональное расположение и готовность строить позитивные отношения.

В дошкольном возрасте продолжается активное овладение собственным телом (координацией движений и действий, формированием образа тела и ценностного отношения к нему). Возникающее в этот период стремление к овладению телом, психическими функциями и социальными способами взаимодействия с другими людьми приносит ребенку чувство переполненности и радости жизни. В то же время ребенок испытывает потребность к удержанию освоенных действий через их неустанное воспроизведение.

### *Физиологические особенности:*

**Позвоночник.** Физиологические изгибы позвоночника ребенка неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы, к которым привыкает ребенок (опускание одного плеча, постоянно опущенная голова, неправильная посадка за столом), могут стать причиной нарушения осанки. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

**Мышцы.** На 4-м году жизни диаметр мышц ребенка увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале 4-го года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, бросить мешочек с песком), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно движения кисти и пальцев совершенствуются, чему способствуют и пальчиковые игры, и музыкально-ритмические упражнения (которые целесообразно использовать в конце занятий). Восприятие ритма вызывает разнообразные двигательные ощущения мышц пальцев ног и рук, гортани, грудной клетки, поэтому упражнения на развитие чувства ритма как нельзя лучше помогают оздоровлению детей.

**Координация движений.** Ребенок увереннее начинает владеть своим телом, ему легче даются упражнения на поднятие рук вверх, разведение их в стороны, покачивания и повороты туловища, наклоны. А это значит, что можно значительно расширить круг общеразвивающих упражнений.

**Дыхание.** Дыхательные пути у детей отличаются от дыхательных путей у взрослых: просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, выстилающая их слизистая оболочка нежна и ранима. Такие особенности создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок 3–4 лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей и воспринимаются ими с восторгом упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, мыльными пузырями, легкими бумажными салфетками; упражнения на дыхание и речевки, используемые в конце зарядки и в подвижных играх.

**Сердце.** Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма, но при этом сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Характер и степень нагрузки необходимо учитывать в планировании занятий физкультурой, чередовать активные упражнения и игры со спокойными играми и упражнениями на восстановление дыхания. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

**Нервная система.** В дошкольном возрасте совершенствуется строение и деятельность центральной нервной системы. Развивается способность к концентрации внимания детей на учебном материале, однако внимание легко нарушается, если на занятие в момент объяснения вошел посторонний — дети мгновенно отвлекаются. Существует множество приемов, позволяющих быстро вернуть внимание детей к учебному заданию (неожиданно звонит колокольчик, персонаж, используемый в игре, хлопает в ладоши, мяукает и др.).

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, в излишней говорливости или, наоборот, в молчании. Они, в отличие от детей старшего дошкольного возраста, еще не могут дисциплинированно и молча выполнять задания педагога. Поэтому занятие лучше всего строить на основе единого сюжета или связного текста, а в играх и упражнениях использовать стихи и песенки.

**Режим занятий:** Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий 30 минут.

### **Объем программы:**

- Продолжительность одного учебного года по плану: 72 часа;
- Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы -144 часа.

**Срок освоения программы:**

- одного года обучения - 9 месяцев: сентябрь – май;
- весь период обучения – 2 года (18 месяцев)

**Уровневость:** «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**Формы обучения:** Программа предполагает очную форму обучения. Также программа, в зависимости от темы занятия, включает такие формы работы обучающихся, как: фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Виды занятий:**

- практические занятия;
- беседы; самостоятельная работа;
- участие в конкурсах и фестивалях, соревнованиях.

**Формы подведения результатов:** практическое занятие, открытое занятие.

## 1. 2. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей через занятия детским фитнесом.

**Задачи:***Обучающие:*

- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом;
- Познакомить с ОРУ, учить правильно выполнять;
- Познакомить с элементарными упражнениями игрового стрейчинга, суставной гимнастики, приемами самомассажа (поглаживание и разминание).

*Развивающие:*

- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

*Воспитательные:*

- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- формирование у детей ответственности за результаты совместной деятельности.

**2. Содержание общеразвивающей программы**  
**2.1. Учебный (тематический) план 1 год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Давайте познакомимся.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Классическая аэробика</b>	<b>13</b>	<b>4,5</b>	<b>8,5</b>	
2.1	Аэробика. Вводное занятие	1	0,5	0,5	наблюдение/ беседа
2.2.	Маршевые простые шаги	3	1	2	наблюдение/ беседа
2.3	Приставные простые шаги	3	1	2	наблюдение/ беседа
2.4	Маршевые шаги со сменой ноги	3	1	2	наблюдение/ беседа
2.5	Приставные шаги со сменой ноги	3	1	2	наблюдение/ беседа
<b>3</b>	<b>Хореография</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	наблюдение/беседа
<b>4</b>	<b>Фитбол- гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1	Гимнастические упражнения	2	1	1	наблюдение/ беседа
4.2	Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера	2	1	1	наблюдение/ беседа
4.3	Аэробика на мяче	4	1	3	наблюдение/ беседа
4.4	Элементы футбола: ведение мяча	2	1	1	наблюдение/ беседа
<b>5</b>	<b>Элементы акробатики и гимнастики</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	наблюдение/ беседа
<b>6</b>	<b>Упражнения с малым мячом</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	наблюдение/беседа
<b>7</b>	<b>ОФП</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	наблюдение/беседа
<b>8</b>	<b>Элементы йоги</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	наблюдение/ беседа
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

*Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения*

**1. Вводное занятие -1ч**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* Игра на знакомство «Расскажи мне о себе»

**2. Классическая аэробика -13ч**

**2.1. Аэробика. Вводное занятие. -1ч**

*Теория:* История аэробики.

*Практика:* Примеры игр-заданий: «А как танцует... (зайка, кошка)?»,

**2.2 Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги) - 3ч**

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения маршевых простых шагов.

*Практика:* Техника выполнения базовых шагов:

1. March — ходьба на месте.
2. Basic step — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

### **2.3. Приставные простые шаги (simple — без смены ноги) – 3ч.**

**Теория:** Знакомство с техникой выполнения маршевых простых шагов.

**Практика:** Техника выполнения базовых шагов:

1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Knee up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой.
3. Curl — шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой.
4. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 450 («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 450 («удар»).
5. Lift side — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 450 («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой в сторону на 450 («удар»).
6. Open step — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок.

### **2.4. Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative) – 3 ч.**

**Теория:** Знакомство с техникой выполнения маршевых простых шагов.

**Практика:** Техника выполнения базовых шагов:

1. March +- Cha-cha-cha — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
2. March + lift — три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

### **2.5. Приставные шаги со сменой ноги (Alternative) -3ч**

**Теория:** Знакомство с техникой выполнения маршевых простых шагов.

**Практика:** Техника выполнения базовых шагов:

1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой — скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
2. Double step touch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Примеры игр-заданий: «А как танцует... (зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

## **3. Хореография – 6ч.**

**Теория:** Знакомство с техникой выполнения элементов классического танца

**Практика:** Техника выполнения классического танца:

1. Элементы классического танца:

- Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.

- Позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях.

- Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»).

Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45°, 90°.

Прыжки из II, III позиций.

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;

- приставной шаг вперед, в сторону, назад;

- переменный шаг вперед, в сторону, назад;

- шаг галопа;

- шаги польки;

- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр-заданий: «Разверни стопы в елочку», «Нарисуй крестик», «Большие и маленькие взмахи крыльями».

## **4. Фитбол-гимнастика - 10ч**

#### **4.1. Гимнастические упражнения**

**Теория:** Знакомство с гимнастикой – как видом спорта.

**Практика:** Техника выполнения упражнений: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

#### **4.2. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.**

**Теория:** Здоровый образ жизни – что это?

**Практика:** Техника выполнения упражнений с массажными мячами.

#### **4.3. Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.**

**Теория:** Футбол – как вид спорта. Родина футбола.

**Практика:** Техника выполнения элементов ведения мяча.

#### **4.4. Шаги классической аэробики сидя на мяче:**

**Теория:** Знакомство с техникой выполнения упражнений с фитболом.

**Практика:** Техника выполнения упражнений:

- March — ходьба на месте.
- Step touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.
- Knee up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack -- прыжки: ноги врозь — ноги вместе.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «Кузнечики».

### **5. Элементы акробатики и гимнастики - 10ч**

**Теория:** Знакомимся с профессиями «акробат» и «гимнаст»

**Практика:** Техника выполнения упражнений:

- Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади угла. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.
- Горизонтальное, боковое равновесие. Приседание на одной ноге («пистолетик»).
- Повороты на двух переступанием и одной ногой.
- Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180 из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы стоп под себя (без обуви).
- Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).
- Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе. Перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов.
- Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с кругом рук, прыжки ноги врозь, прыжки, согнув ноги, приземление (со страховкой). Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Примеры игр: «Самый круглый колобок (группировка)», «Птица и зернышки (наклон)», «Рыбка и акула (из положения лежа на спине выход в упор лежа)».

### **6. Упражнения с маленькими мячами – 7ч.**

**Теория:** Что такое сила и выносливость. Как их развивать.

**Практика:** Техника выполнения упражнений на развитие силы и выносливости:

- Упражнения для мелкой моторики рук с пластилиновыми мячами («Массажный», «Фигурный»): катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимая ладонями; поднимание двумя (тремя) пальцами, Надавливание на мяч пальцами (ладонью).
  - Упражнения на крупные группы мышц с пластилиновыми мячами («Массажный», «Фигурный»): в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево – вправо, сгибание – выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая мяч полами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча па животе.
  - Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом.
- Примеры игр-заданий: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочком и пяточкой!».

## 7. Общая физическая подготовка (ОФП) -17ч

**Теория:** Если хочешь быть здоров- делай зарядку! О важности зарядки!

**Практика:** Техника выполнения упражнений:

- *Общеразвивающие упражнения без предметов*

Для рук: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены па гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

- *Общеразвивающие упражнения с предметами*

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

- *Упражнения на снарядах*

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ноги наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуй алфавит») и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

- *Упражнения из других видов спорта*

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др.

Преодоление полосы Препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Кто выше построит?», «Только квадратные модули»), творческие задания на различную тематику («Космический корабль», «Мамок дракона»).

## 8. Элементы йоги

**Теория:** Йоги – кто они?

**Практика:** Техника выполнения расслабления, разных типов дыхания.

- Массивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

- Асаны йоги. В положении сидя, поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат.

- Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Листья опадают», «Медузы на мяче», «Мороженое тает».

### 2.2. Учебный (тематический) план 2 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	опрос
2	Классическая аэробика	12	1	11	наблюдение/ беседа
3	Хореография	6	1	5	наблюдение/беседа
4	Фитбол- гимнастика	9	1	8	наблюдение/ беседа
5	Элементы акробатики и гимнастики	9	1	8	наблюдение/ беседа
6	Упражнения с малым мячом	6	1	5	наблюдение/беседа
7	ОФП	16	1	15	наблюдение/беседа
8	Элементы йоги	7	1	6	наблюдение/ беседа
9	Игровой стрейчинг	6	1	5	
	<b>Итого:</b>	72	8,5	63,5	

## Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

### 1. Вводное занятие -1ч

**Теория:** Техника безопасности на занятиях фитнесом.

**Практика:** Игра на знакомство «Расскажи мне о себе»

### 2. Классическая аэробика -12ч

**Теория:** Техника безопасности при выполнении элементов аэробики.

**Практика:** Техника выполнения базовых упражнений:

- *Маршевые простые шаги* (simple — без смены ноги):

1. March — ходьба на месте.
2. Basic step — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot — шаг мамбо с поворотом.
6. Cross — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п

- *Приставные простые шаги* (simple — без смены ноги):

1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Knee up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой.
3. Curl — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой.
4. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»),
5. Lift side — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой в сторону на 45° («удар»).
6. Open step — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок.
7. Toe touch — шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок.
8. Heel touch — шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой — правая в сторону на пятку.
9. Lunge — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую, выпад на правой левая в сторону на носок — приставить левую.

- *Маршевые шаги со сменой ноги* (Alternative):

1. March + Cha-cha-cha — шаг правой — шаг левой — перескок | Ш -два-три (ча-ча-ча).
2. March + lift — три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).
3. Basic step + Cha-cha-cha — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча.
4. Basic step + lift — шаг правой вперед — подъем левой — шаг левой назад — правую приставить.

- *Приставные шаги со сменой ноги* (Alternative):

1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
2. Double step touch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.
3. Chasse mambo front — ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. Chasse mambo back — ча-ча-ча с продвижением в сторону правой, мамбо левой только назад.
5. Repeat — повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

### 3. Хореография

**Теория:** Знакомство с техникой выполнения элементов классического танца

**Практика:** Техника выполнения классического танца:

- *Элементы классического танца:*

■ Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.

■ Позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»); то же с полуприседанием. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45°, 90°, 110°. Глубокое приседание в I, II, III позициях. Прыжки из II, III позиций.

- *Танцевальные шаги и элементы народного танца:*

мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;

■ приставной шаг вперед, в сторону, назад;

■ переменный шаг вперед, в сторону, назад;

■ шаг галопа;

■ шаги польки;

■ вальсовый шаг;

■ сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр: «Передай предмет ногами», «Нарисуй солнышко носком стопы», «Разверни стопы в клоуна и плаксу».

### 4. Фитбол-гимнастика

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола

**Практика:** Техника выполнения упражнений с использованием фитбола:

- *Гимнастические упражнения:* ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

- *Упражнения массажа и самомассажа* с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой

- *Шаги классической аэробики сидя на мяче:*

1. March — ходьба на месте.

2. Step touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.

3. Knee up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

4. Lunge — выпад вперед, в сторону.

5. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах

6. Jack — прыжки ноги врозь — ноги вместе.

7. V-step — ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

### 5. Элементы акробатики и гимнастики

**Теория:** Техника безопасности при выполнении элементов акробатических и гимнастических упражнений

**Практика:** Техника выполнения элементов акробатических и гимнастических упражнений:

- Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Упор углом. Упор углом ноги врозь. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

- Горизонтальное, боковое равновесия. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноге.
  - Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180° из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы ног под себя (без обуви).
  - Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа па спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).
  - Шагаты: продольный, поперечный. Полушагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» па спине, на животе. Перекаты в «лодочке».
  - Комбинация из освоенных элементов. Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с кругом рук, прыжком ноги врозь, прыжком согнув ноги, приземление (со страховкой).
  - Упражнения на бревне (гимнастической скамейке).
  - Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг. Акробатические пирамиды в парах, тройках, четверках.
- Примеры игр: «Крепкий мост», «Красивая пирамида», «Фигура в воздухе».

## **6. Упражнения с малыми мячами**

**Теория:** знакомимся с профессией «массажист»

**Практика:** Техника выполнения элементов массажа с использованием массажного мяча:

- Упражнения для мелкой моторики рук с пластизолевыми мячами («Массажный», «Фигурный»): катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимая ладонями; поднимание двумя (тремя) пальцами, надавливание на мяч пальцами (ладонью).
- Упражнения на крупные группы мышц с пластизолевыми мячами («Массажный», «Фигурный»): в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево–вправо, сгибание–выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая мяч стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча на животе.
- Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом.

Примеры игр-заданий: «Перекаати ежа от кисти до плеча», «Удержи фигурный мяч пальцами», «Футбол стопами (сидя)».

## **7. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория:** Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**Практика:** Техника выполнения упражнений для разных частей тела.

**- Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Для рук: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.
- Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.
- Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух

ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

**- Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

- Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

- С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

**- Упражнения на снарядах:**

- Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

- Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание, согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

**- Упражнения из других видов спорта**

- Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

- Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»).

## **8. Элементы йоги**

**Теория:** Страна йогов.

**Практика:** Техника выполнения пассивного расслабления, диафрагмального дыхания:

- Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

- Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат.

- Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

- Примеры игр: «Шалтай-болтай», «Волны на животе», «Прикоснись — проспись».

## **9. Игровой стрейчинг (специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме).**

**Теория:** Гибкость – как физическое качество человека.

**Практика:** Техника выполнения упражнений на растяжку, гибкость:

1. Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно. «Дерево», «Веселый жеребенок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк».
2. Растягивание в стороны - уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов. «Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза воина», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолет».
3. Боковое растягивание - помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. «Солнышко», «Солнечные лучики», «Качели», «Месяц», «Стрела».
4. Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат. «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Кустик», «Кузнечик», «Неваляшка», «Ванька – встанька».
5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными. «Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок».
6. Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки. «Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок», «Поворот сидя», «Посмотри назад».
7. Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь. «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик».
8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота. «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок».
9. Перевернутые позы «Экскаватор», «Березка».
10. Позы на развитие статического равновесия «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля», «Окошко», «Журавль».

### 2.3. Планируемые результаты

**Предметные результаты:**

1. Имеют представление о разных видах спорта;
2. Знают элементы самомассажа, суставной гимнастики и применяют на практике.
3. Владеют техникой выполнения ОРУ с предметами и без предметов.

**Метапредметные результаты:**

1. Сформирован интерес к собственным достижениям.
2. Сформирована мотивация здорового образа жизни.
3. Сформированы основные физические данные для дальнейшего обучения и потребность в двигательной активности;
4. Сформированы универсальные предпосылки учебной деятельности;
5. Сформированы умения работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

**Личностные результаты:**

1. Развита эмоциональная отзывчивость на музыкальные и художественные произведения, мир природы;
2. освоены средства общения и способы взаимодействия со взрослыми и сверстниками

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Условия реализации программы

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

- 1) Физкультурный зал.
- 2) Коврики гимнастические.
- 3) Мячи разного веса и диаметра (в том числе массажные, «ёжики»).
- 4) Обручи.
- 5) Палки гимнастические.
- 6) Скакалки.
- 7) Фитболы.
- 8) Скамейки гимнастические.
- 9) Маты гимнастические.
- 10) Конусы-ориентиры.
- 11) Канат.
- 12) Тренажёры.
- 13) Стенка шведская.
- 14) Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
- 15) Коврики со следочками.
- 16) Мешочки с грузом.
- 17) Музыкальный центр, колонки
- 18) Флажки

##### **Информационное обеспечение:**

- Интернет-ресурсы:

1. <http://fitnessexpert.com/>
2. <http://fitness-convention.ru/>
3. <http://www.fitexpo.ru/>
4. [https://www.youtube.com/watch?v=KwbckU\\_HwXg](https://www.youtube.com/watch?v=KwbckU_HwXg)
5. <https://www.youtube.com/watch?v=XXxXu-iJvio>

- Фонотека;

- Технологические карты учебных занятий;

- Контрольно-оценочные тесты;

- Программа педагогического мониторинга результативности освоения дополнительных образовательных программ.

##### **Кадровое обеспечение:**

Педагоги с высшим профессиональным образованием или среднее профессиональным образованием в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

##### **Методические материалы:**

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст]/Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3 – е изд.,испр. И доп. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2014 г. – 368с.
2. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория,методика,практика) [Текст] / Н.Э. Власенко – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство – пресс», 2015.-112с.
3. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/Н.С.Галицына. – М/Скрепторий, 2004.
4. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 176 с.
5. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст] / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104 с. – (Растем здоровыми)
6. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Ганцы на мячах» Парциальная программа. [Текст] / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми). 8. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!)

### **3.2. Формы аттестации и контроля**

#### **Формы аттестаций:**

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей.
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня.
- Видеоматериал.
- Фотоотчет.

#### **Оценки эффективности занятий ОФК:**

1. Физиологический (определение частоты пульса и дыхания, величины артериального давления в ходе каждого занятия и в динамике курсового лечения).
2. Психологический (динамика психостатуса ребёнка).
3. Клинический (изменения в состоянии: самочувствие, жалобы).
4. Антропометрический (измерение окружностей и диаметров, толщины жировых складок и динамике занятий).
5. Педагогический (оптимизация методики занятий для усиления оздоровительного эффекта). Эффективность занятий оздоровительной гимнастикой оценивается по показателям частоты заболеваний или обострений.

Уровень физического развития является ярким показателем здоровья детей. Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принятии необходимых мер к их коррекции. Пропорциональность физического развития измеряется с помощью антропометрических коэффициентов. Сравнивая эти показатели со стандартными, мы делаем определенные выводы о качестве занятий, окрепли

дети, или, напротив качество оздоровительной работы оставляет желать лучшего. О состоянии ССС можно судить по функциональным пробам. Например, в начале года пульс детей учащался при нагрузке на 45 %, прошло три месяца, а показатели функциональных проб все те же, значит, оздоровительная работа в таком случае ведется плохо.

Развитие дыхательной мускулатуры отслеживается с помощью теста «контроль динамики системы органов дыхания». Сантиметровой лентой измеряется окружность груди, потом делается вдох, опять измеряется. Разница измеряется в сантиметрах. Выдох должен составлять от вдоха не менее 80%. Показатели следует снимать после каждого периода. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка и группу детей в целом, и соответственно, корректировать процесс занятий ОФК. Все показатели заносятся в индивидуальную карту ребенка. Важным критерием эффективности применения средств оздоровительной физкультуры является положительная динамика функциональных показателей.

Таблица

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

*Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»*

№ п/п	Ф. И. О. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга
1						
2						
3						
4						
5						

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

#### 4. Список литературы:

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Душанин А. П., Жолдак В. И. Москва, 1996.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни. Виноградов П. А. Москва, 1990.
3. Здоровье и физическая культура/ Под ред. Г. М. Куколевского: Учеб. Пособие. Москва, 1979 г.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
6. Игры и занятия с детьми раннего возраста, имеющими отклонения в психофизическом развитии: Книга для педагогов / Под ред. Е. А. Стребелевой, Г. А. Мишиной. М.: «Полиграфсервис», 2002. – 128 с.
7. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. – М., 2000
8. Психогимнастические упражнения для дошкольников. Разминки, энергизаторы, активаторы / авт. -сост. М. А. Павлова. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2013. – 87 с.
9. Сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста. Из опыта работы / сост. Н. В. Нищева – СПб.: Детство Пресс, 2010 – 128с. Сенсорное воспитание в детском саду / Под ред Н. Н. Поддъякова, В. Н. Аванесовой М.: Просвещение, 2012 - 192с
10. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. —2-е изд. - М.: Просвещение:ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
11. Исследование и оценка психофизического состояния учащихся на этапах спортивного отбора и в процессе занятий физической культурой и спортом. Н.С.Кончин, С.М.Рябцев., Новосибирск 2000г.
12. Технология оздоровления человека и средства повышения работоспособности спортсмена. И.О.Болдырева., Новосибирск 2012г
13. Уроки физической культуры в школе. Ю.А.Янсон. Ростов н/Д, Феникс, 2005г
14. Физиология спорта и двигательной активности. (Учебник) Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л.,пер. с англ. (1997, 504с).
15. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Под редакцией В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона.М., Просвещение, 2001г.
16. И.П. Иванов. Энциклопедия коллективных творческих дел.
17. Сайт :<http://kommunarstvo.ru/>.
18. Красикова И.: «Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет».
19. Красикова И. «Массаж и гимнастика для здоровых детей с первого года жизни».
20. Красикова И. «Плоскостопие. Профилактика и лечение».
21. Красикова И. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки».
22. Красикова И. «Сколиоз: Профилактика и лечение».
23. А.А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова Фитнес для дошкольников Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2017.
24. Сулим Е.В. "Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет".
25. Борисова М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва, обруч, 2014.
26. Сулим Е.В. "Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет".
27. Нечитайлова А.А. Фитнес для школьников.

28. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика .Для детей 5-7 лет.
29. Е.Г.Сайкина. Фит-бол аэробика для школьников «Танцы на мячах».
30. Л.Ц. Кагермазова «Возрастная психология».
31. В.С. Мухина «Детская психология».
32. В.С. Мухина «Возрастная психология».
33. Е.О. Смирнова «Детская психология».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039478

Владелец Рагозина Ирина Сергеевна

Действителен с 10.11.2023 по 09.11.2024