

Отдел образования администрации муниципального района
«Город Людиново и Людиновский район»


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 2 «СКАЗКА»


249406, г. Людиново
Калужской области
ул. Маяковского, 16

Телефон: 8(48444) 6-63-55
email: MDOU-skazka-2@mail.ru

Согласовано
Протокол методического совета №1
«31» августа 2023 г.

Утверждаю
Заведующая МКДОУ
«Детский сад №2 «Сказка»


Луковникова О.А.
Приказ № 48 от «31» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТАРТ».**



Срок реализации: 2 года
Возраст детей: 5-7 лет детей

Федотова Татьяна Николаевна
Инструктор по физической культуре

Людиново
2023 год.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Старт» муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2 «Сказка» является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания дополнительного образования, особенности образовательного процесса по реализации программы, характер оказываемых дополнительных образовательных услуг с учётом созданных условий, индивидуальных особенностей, интересов и возможностей воспитанников, образовательных запросов родителей (законных представителей). Программа дополнительного образования «Старт» определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) в объединении дополнительного образования физкультурно-оздоровительной студии «Грация». В программе представлены педагогические технологии, которые применяются в работе с детьми.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 2 года, для детей 5-7 лет стартового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о здоровье.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

Сегодня одна из главных стратегических задач развития страны - сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание у них потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Законы РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Дети дошкольного возраста имеют высокую потребность в двигательной активности. Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Н.И. Дворкина, В.А. Пегов, и др.). Установлено, что отставание в развитии физических качеств приводит к отставанию в умственном развитии (Н.Сладкова, О.В. Решетняк и Т.А. Банникова). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность

(Н.Т.Терехова, А.В. Запорожец и др., А.П.Ерастова). Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения и привычки к самостоятельным действиям, формируют потребность в здоровом образе жизни. В связи с этим необходимо усилить внимание к физическому развитию и воспитанию детей.

Программа «Старт» МКДОУ «Детский сад № 2 «Сказка» даёт реальную возможность для реализации обозначенного подхода, выполняя роль дополнительного курса и являясь составной частью в общей системе физического воспитания детей в дошкольном учреждении.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Устав муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2 «Сказка».

Актуальность данной программы заключается в том, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья детей. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось количество детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и третьей группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу

тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

В соответствии с уставными целями и задачами, отбирая содержание работы студий дополнительного образования, педагогический коллектив ориентируется на требования педагогической целесообразности организации детей. Прежде всего, это обеспечение права и возможности каждой личности на удовлетворение образовательных потребностей в соответствии с индивидуальными ценностными ориентациями.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в дошкольном учреждении, возрастных особенностей детей дошкольного возраста на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при её освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

В программу «Старт» наряду с традиционными формами упражнений включены элементы гимнастики, упражнения по степ-аэробике, аэробике на фитболах, обучение детей элементам спортивных игр (футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис), разнообразные подвижные игры.

Отличительная особенность данной программы является:

- включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
- нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга).
- Пальчиковая гимнастика;
- Игровой самомассаж;
- Мяч фитбол.

Такие физические упражнения развивают у детей такие важные качества, как внимательность, точность, дисциплинированность. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и вырабатывается сила воли.

Специально организованные и систематически проводимые упражнения обеспечивают правильное развитие скелета ребёнка и его мышечной системы. Под влиянием упражнений повышается обмен веществ в организме, увеличивается аппетит ребёнка и улучшается усвоение пищи. Все это обуславливает нормальный рост и развитие детей.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Физические упражнения предупреждают нарушение осанки и деформации скелета (искривление позвоночника, уплощения грудной клетки, изменения формы ног), хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его к различным заболеваниям.

Программа является модифицированной, разработана на основе анализа инновационной программы дошкольного образования под редакцией Н. Е. Вераксы,

Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, Э. Й. Адашкявичене, а также типовой программы «Детский фитнес» Е. В. Сулим, программ по различным разделам с учётом особенностей возраста, современных требований личного опыта педагога. - Спортивные игры и упражнения в детском саду. М: Просвещение 1992г. 159 с.

Особенности возрастной группы

Обучение рассчитано на детей 5-7лет, состав постоянный, набор обучающихся свободный (при отсутствии медицинских показаний).

Наполняемость групп первого года обучения: 16-18 человек,
второго года обучения: 12-14человек.

Уровень освоения программы - стартовый

Объём программы - 128 часов.

Срок освоения программы – 2 года

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу для каждой возрастной группы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количественный состав участников
1 год	1 академический час	2 раза	2 академических часа	64 часа	16 - 18
2 год	1 академический час	2 раза	2 академических часа	64 часа	12 - 14

Условия реализации программы:

Основные участники реализации Программы: дети в возрасте 5-7 лет, родители (законные представители), инструктор по физической культуре. Социальными заказчиками реализации программы, как комплекса дополнительных услуг являются родители (законные представители) воспитанников, как гаранты прав ребёнка на присмотр, уход, оздоровление. На занятиях физкультурно-оздоровительной студии «Грация» нужно учитывать возрастные особенности детей, если ребёнок страдает хроническими заболеваниями важно правильно подобрать упражнения, которая будет полезна для укрепления его здоровья.

Дети 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно- связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Продолжается процесс

окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

Более совершенной становится крупная моторика. Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами. Взрослый, находясь рядом с детьми, следит за безопасностью, заботится о смене двигательной активности, при необходимости организует вместе с детьми пространство для подвижных игр.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Дети 6-7 лет

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см. Одна из особенностей физического развития детей

6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. Но устойчивость пока невелика (достигает 10-15 минут) и зависит от индивидуальных особенностей ребенка и условий обучения.

Вместе со взрослыми ребенок может заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут.

В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. Помимо устойчивости внимания, развивается переключаемость и распределение внимания.

Обучение рассчитано на детей 5-7 лет

Форма занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, тренировочные, контрольные занятия, показательные выступления.

Основной формой работы на занятиях является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность

занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

На первом году обучения даются базовые знания и умения, на втором году обучения нагрузки увеличиваются и основное внимание уделяется применению полученных знаний и умений для совершенствования комплексов упражнений на развитие определённых групп мышц.

Содержание программы включает содержание следующих модулей:

- 1. Игровой стретчинг**
- 2. Фитбол-гимнастика**
- 3. Степ-аэробика**
- 4. Общая физическая подготовка**
 - Игровые занятия.
 - Круговая тренировка.
 - Спортивный досуг
 - Дидактические игры.
 - Акробатические упражнения.
 - Беседа.
 - Показ с пояснениями.
 - Разучивание элементов спортивных игр.
 - Спортивные игры
 - Подвижная игра.
 - Игра – эстафета.
 - Упражнения на восстановление дыхания.
 - Индивидуальная работа.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

Показательные выступления.

Структура занятий

1. Вводная часть (разминочная) часть 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия.

2. Основная часть (15-20 минут).

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья; формирование гармоничной всесторонне развитой личности, развитие творческой самостоятельности.

Задачи:

1 год обучения

Обучающие

- Обучение технике правильного выполнения специальных физических упражнений.
- Способствовать формированию и развитию жизненно необходимых двигательных умений и навыков мотивации к выполнению физических упражнений.
- Расширять знания о некоторых видах спорта.
- Научить ставить и решать каждого ребенка самостоятельно закалывать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения.

Воспитательные:

- Привить интерес способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоуважения стремления к активной деятельности и творчеству.
- Создать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.
- Обеспечить рост качества физических навыков детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).
- Способствовать профилактике и развития плоскостопия.

Развивающие:

- Развить правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- Развить эстетический и художественный вкус чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой.

2 год обучения:

Обучающие:

- Совершенствовать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.
- Продолжать укреплять дыхательную систему.
- Закреплять навык правильной осанки.
- Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.

Воспитательные:

- Создавать условия для всестороннего физического развития.
- Продолжать воспитывать у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.

Развивающие

- Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия совершенствовать движения в выполнении упражнений на степках, фитболах.

- Улучшать психическое состояние (снижение тревожности агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

1.3. Учебный план

№ п\п	Наименование раздела	Всего		Теория		Практика		Формы аттестации/контроля	
		1й год обучения	2й год обучения	1й год обучения	2й год обучения	1й год обучения	2й год обучения	1й год обучения	2й год обучения
1.	Вводное занятие: Валиология «Физическое здоровье ребёнка.»	2	2	1	1	1	1	наблюдение	наблюдение
2.	Модуль игровой стретчинг	14	15	2	1	12	14	наблюдение	наблюдение
3.	Модуль «Общая физическая подготовка»	16	12	2	1	14	11	Сдача нормативов	Сдача нормативов
4.	Модуль «Фитбол-гимнастика»	14	17	2	1	12	16	Показательные выступления	Показательные выступления
5.	Модуль «Степ-аэробика»	16	16	2	1	14	15	Показательные выступления	Показательные выступления
6.	Открытые уроки	2	2			2	2	Показательные выступления	Показательные выступления
	Итого	64	64	9	5	55	59		

1.4. Содержание программы.

1-й год обучения

1. Тема: Вводное занятие: Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем.

Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой.

Подкреплять их на практике.

Теория. Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы).

Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей).

Практика 1 час. Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта).

Заключительная часть. Игра м/п «Улитка». Техника безопасности на занятиях в объединении «Грация». **1 час.**

2. Модуль «Игровой стретчинг» (14 часов)

Теория Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, и творчества в движении. Техника безопасности на занятиях по игровому стретчингу. Что такое игровой стретчинг. Знакомство с основными позами в стретчинге. - **2 часа.**

Практика. (12 часов)

Разминка.

Основная часть.

Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев».

Игровой стретчинг:

«Древце»

«Веселый жеребенок»

«Кошечка»

«Страус»

«Осьминог»

«Ласточка»

Подвижная игра «Сделай фигуру»

Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»

3. Модуль «Фитбол - гимнастика» (14 часов)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом., познание детьми физических свойств фитбола. Подготовить к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом - **2 часа.**

Практика (12 часов).

Разминка. Упражнения на внимание.

Основная часть.

Комплекс упражнений на фитболах.

Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры.

Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место»

Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?» Подвижные игры с фитболом: «Успей передать», «Найди свой мяч», «Зайцы и волк», «Вдвоем на фитболе», «Кто быстрее возьмет фитбол».

4. Модуль «Степ - аэробика» (16 часов)

Теория. Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе. Что такое степ-платформа? Дать детям сведения о пользе занятий степ -аэробикой. Знакомство с базовыми шагами степ-аэробики - **2 часа.**

Практика. (14 часов)

Разминка «Ковбой».

Основная часть.

Комплекс упражнений на степе (под песню «Делайте зарядку»)

Выпады в сторону и назад.

Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)

Подвижная игра «Липкие пеньки»

Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»

5. Модуль «Общая физическая подготовка» (16 часов)

Теория. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. Что такое общеразвивающие упражнения. Их значение во время тренировки. – **2 часа.**

Практика. (14 часов)

- Строевые упражнения.
- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, размыкание.
- Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении.
- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером
- Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке
- Лазание, перелазание, равновесие, преодоление полосы препятствия.
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, в длину.
- Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

2-й год обучения

1. Тема Вводное занятие: Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях по фитнесу, что такое фитнес и его разновидности.

Теория. Техника безопасности на занятиях в объединении «Детский фитнес».

Значение фитнеса для укрепления здоровья, воспитания нравственных, физических и

морально - волевых качеств; распорядок дня и двигательный режим. - **1 час**

Практика.

- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение) –

1 час

2. Модуль «Игровой стретчинг» (15 часов)

Теория. - обучение культуре движений, раскованному владению своим телом.

Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости.

Развитие

гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни. -

1 час

Практика. (14 часов)

Упражнения: «Звезда», «Пушка», «Паучок», «Замок», «Жучок», «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюд», «Черепашка», «Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Ласточка», «Пенек»,

«Месяц», «Скамейка», «Жираф», «Колобок», «Бабочка полетела», «Окошко», «Ручей», «Маленькая елочка», «Червячок», «Ручеек», «Смешной клоун», «Пирожок», «Солнышко садится за горизонт», «Веселый жеребенок», «Морская звезда», «Кошечка», «Карусель», «Саранча», «Матрешка», «Экскаватор», «Самолет взлетает», «Цапля машет крыльями», «Сложный замок», «Третья поза воина», «Стрела», «Сундучок», «Дуб».

3. Модуль «Фитбол - гимнастика» (17 часов)

Теория. – закрепление техники безопасности во время упражнений по фитбол-гимнастике, формирование навыков физических упражнений на фитболе, формирование мотивации к занятиям на фитболе, развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений. – **1 час**

Практика. (16 часов)

- Различные прокатывания фитбола: между ориентирами «змейкой», по скамейке, вокруг ориентиров;
- Прыжки на фитболе через центр зала;
- Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- Передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- Выполнение комплексов ОРУ с использованием фитбола, в различных исходных положениях: сидя на мяче, сидя в полуприсяде на носках лицом к фитболу, лежа на фитболе, руки в упоре на полу.

Подвижные игры с использованием фитбола: «Зайцы и волк», «Хвост дракона», «Найди свой мяч», «Пингвины на льдине», «Утки и собачка», «Вдвоем на фитболе», «Стоп, хоп, раз», «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки».

Игры-эстафеты с использованием фитбола.

Упражнения на расслабление.

4. Модуль «Степ - аэробика» (16 часов)

Теория. – закрепление техники безопасности во время выполнения упражнений по 11 степ-аэробике, дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. – **1 час**

Практика. (15 часов)

Закрепление пройденных базовых шагов, добавление новых:

1. Straddle (Стредл ап)
2. Turn step (Тёрн степ)
3. Ове зе топ (over the top)
4. Cha-cha-cha (ча-ча-ча)
5. L-step (8 шагов)

Разучивание танцевальных композиций, состоящих из базовых шагов.

5. Модуль «Общая физическая подготовка» (12 часов)

Теория. дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о гигиене, о технике безопасности, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. - **1 час**

Практика. (11 часов)

- Строевые упражнения.

- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, размыкание.
- Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
 - Общеразвивающие упражнения для разных групп мышц: мышц спины, мышц ног, мышц рук, мышц туловища, мышц головы;
 - Прыжки в длину, глубину, высоту;
 - Упражнения для мышц ног - приседания: основная, широкая, узкая стойка; выпады: вперед, назад, в сторону; полуприседания, махи ног вперед - назад.
 - Лазанье на гимнастическую стенку, ползание различными способами;
 - Упражнения с мячами различного диаметра
 - Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
 - Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);
 - Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты
 - Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

1.5. Планируемые результаты

Дети, обучающиеся по программе «Старт», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством Программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

1й год обучения:

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- освоят манеру исполнения движений игрового стретчинга.
- расширят знания об основных видах закаливания организма.

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила безопасности;
- уметь выполнять, показывать повадки животных;
- выполнять упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

Личностные результаты:

- проявляют интерес к занятиям спортом, соблюдению правил здорового образа жизни;

- всесторонне физически развиты.

Метапредметные результаты:

- сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами;
- улучшены физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- укреплены мышцы стопы и голени для предупреждения плоскостопия.

2й год обучения:

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основы теории и практики детского фитнеса, манеру исполнения тех или иных движений; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- способы укрепления связочно-суставного аппарата, сосудистой и дыхательной системы.

Обучающиеся будут уметь:

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения под счет и музыку;
- делать упражнения правильно;
- уметь слушать музыку;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку.

Личностные результаты:

- слаженно выполняют упражнения в коллективе;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- всесторонне физически развиты.

Метапредметные результаты:

- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения;
- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы.

Оценочные материалы.

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для общей физической подготовки и фитнес-аэробики, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических

оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем. Оценка умений проводится через контрольные посещения занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (декабрь) и в конце (май).

I. 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 рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

II. Гибкость

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

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

Уровни		5-6 лет	6 -7лет
Мальчики	Высокий	7 см	6см
	Средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III. Быстрота

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

	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м со старта (сек)	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:
Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок; Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста) Ниже среднего – выполнено 2 теста.

Чувство ритма

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.

Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Грация» отражен в сводной таблице.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический планирование программы

(составляется ежегодно) вынесено Приложение 1.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для полноценного физического развития детей, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки – основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.

Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки 4

- Стульчики 10
- Гимнастическая стенка 1
- Наклонная доска 4
- Мячи 25
- Гимнастические палки 28
- Плоские кольца 15
- Обручи 30
- Утяжеленные мячи 20
- Скакалки 20
- Мешочки с песком 25
- Гантельки 30
- Фитболы 18
- Кегли 12
- Большие и малые кубы 25
- Дуги 10
- Мячики-ежики 15
- Массажные дорожки и коврики 12
- Гимнастические маты 2
- Оборудование для спортивных игр
(баскетбольные корзины 4, волейбольная сетка 1, хоккейные клюшки 25, футбольный и волейбольный мячи 4, стол для настольного тенниса 1, ракетки 4)

Наглядное обеспечение

1. Карточки-схемы выполнения основных видов движений, поз стретчинга.

2. Слайд-фильмы выполнения комплексов степ-аэробики, фитбол-гимнастики.

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

Требования к оборудованию:

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;

- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды; 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.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная (декабрь) и итоговая (май) аттестация, которая осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Методы проверки: наблюдение, тестирование, сдача нормативов.

Итоговая аттестация осуществляется в форме наблюдения, сдачи нормативов, показательных выступлений.

2.4. Контрольно-оценочные материал

На занятиях применяется:

- текущий – на каждом занятии;
- промежуточный – показательные выступления, индивидуальные показатели физического состояния;
- итоговый контроль – итоговое занятие, показатели физического состояния.

Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за физическим развитием каждого обучающегося (Приложение 3).

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

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

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

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

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

Важными показателями успешности освоения программы являются: знания, умения, навыки, мотивация к занятиям, творческая активность, личные достижения.

2.5. Методическое обеспечение

В программе «СТАРТ» для детей от 5 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 5 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом **методов обучения**, позволяющих достичь максимального результата:

- игровой метод (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).

Применяются **активные методы обучения**: сдача нормативов, показательные выступления. Педагогом активно используются **современные образовательные технологии**: проектные, информационно-коммуникационные, личностноориентированного обучения.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического использования музыкального сопровождения, просмотра видеоматериалов, участия в показательных выступлениях.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: усвоения материала от простого к сложному, построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Формы организации образовательной деятельности детей.

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

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

Формы занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

Структура занятий.

При создании программы стремились разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

Первый год обучения

для детей 5-6 лет

Продолжительность занятия – 20 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин.

ОРУ - 3-5 мин

ОВД- 5-6 мин

Веселый тренинг - 2 мин.

Подвижная игра - 3 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин

Второй год обучения

для детей 6-7 лет

Продолжительность занятия – 25 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 4 мин

ОРУ - 6 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 3 мин.

ОВД - 8 мин.

Веселый тренинг -2 мин.

Подвижная игра -2 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин.

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Дата начала и окончание учебного периода	Дата проведения промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1 год	1	3.10	9.05	64	6	64	2	3.10-29.12. 09.01-29.05	декабрь	май
2 год	2	3.10	9.05	64	6	64	2	3.10-29.12. 09.01-29.05	декабрь	май

2.7. Список литературы

1. «Инструктор по физкультуре», 2016 г. № 4, №5, №7 «ТЦ Сфера»
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М: Просвещение 1983г. 79 с.
3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М: Просвещение 1992г. 159 с.
4. Алябьева Е. А . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. «ТЦ Сфера», 2014г.
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2000г.
6. Горбатенко О.Ф. «Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ», Учитель, 2008.г.
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
8. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
9. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. 7.
10. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, М.: Мозаика-Синтез 2014 г.
12. Столяров, В. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция) / В. Столяров. – Киев : НУФВСУ : Олимпийская литература, 2015
13. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2014 г.
14. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
15. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
16. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
17. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011.
18. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников/Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
20. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С-Пб. 2007.
21. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г.
22. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.
1. <https://fizinstruktor.ru> - статьи по физическому воспитанию

2. http://www.sportykid.ru/morning-gym_sad.html - статьи по физической культуре в детском саду
3. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura> - социальная сеть работников образования
- <http://www.asdoshkolnik.ru> - Общественная организация "Ассоциация педагогов дошкольных образовательных организаций"

Список примеров дидактического материала

1. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике.

При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
2. Пятка и носок не должны свисать с платформы.
3. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
4. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
5. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
6. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.
7. В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

2. Правила безопасности при проведении фитбол – гимнастики у дошкольников На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. При поточном и фронтальном выполнении гимнастических упражнений с мячами рекомендуемое расстояние между занимающимися – не менее 1-1.5м.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся, так чтобы обеспечить при посадке на него угол не менее 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Условно: для детей 4-5лет - 45-50см, для детей 5-6лет - 50-55см.

3. Проверять перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.

4. Допускать к занятиям детей в облегчённой, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и спортивной обуви.

5. Осуществлять систематический инструктаж воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

6. Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол – гимнастики и последовательность обучения упражнениям с фитболами.

7. Обеспечить личную и взаимную самостраховку, учить детей приёмами самостраховки, начиная с первых занятий

8. Определять объём и продолжительность физической нагрузки в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных игр.

Индивидуальными и возрастными особенностями развития детей, их физическим состоянием

9. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

10. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения:

Базовые шаги степ-аэробики:

1.Степ-тач (step touch) - начинают с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

2.Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

3.Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

4.Шаг-колени (knee – up) - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

5.Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

6.Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

7.Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

8.Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

9.Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

10. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

11.Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

12.Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

13.Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

14.L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степплатформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

4. Ключевые понятия программы

Слово "аэробика" произошло от греческого корня "аеро", имеющего значение "воздух". Определение "аэробный" буквально переводится как "живущий на воздухе" или "использующий кислород". Следовательно, аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие виды двигательной активности.

Стретчинг - это система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц. Регулярное их выполнение поможет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и предотвратит болезненные растяжения. Суставы становятся подвижнее, мышцы получают больше кислорода и расслабляются.

Фитбол - это аэробика с использованием специальных гимнастических мячей диаметром от 55 до 70 см. Использование мячей вносит некий игровой момент в занятие, а также создает неповторимый эмоциональный подъем. Кроме этого, фитбол - эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Степ - аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

5. Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. 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, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желателно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

«Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.

Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.

Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

6. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости и свободного самовыражения.

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

Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол 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.

Занятия по фитболу состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины;
- для укрепления мышц тазового дна;
- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
- игры с футболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Общеразвивающие упражнения с футболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с футболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха.

Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

7. Особенности проведения занятий степ-аэробикой

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на степах и ходить вокруг них. Использовать степы 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 степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степах 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 два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Работу со степами начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;

4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. В – степ
11. А – степ
12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
13. Прыжки
14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять, лёжа на спине, на платформе.
20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя

совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

8. Особенности проведения занятий по общей физической подготовке.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания воспитанников; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Структура занятий: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается с построения и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений.

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

После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 3--4

мин. В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4--5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1--1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6--8 дыхательных упражнений.

Особенности методики, применяемой при обучении ОФП по данной программе:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка _____

	Учебный год		Учебный год	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
Возраст				
вес				
рост				
Группа здоровья				
Бег на 30 м., сек				
Метание мешочка (150-200г),м.				
Прыжок в длину с места, см.				
Наклон вперёд, см.				
Равновесие				
Чувство ритма				
Знание базовых шагов				
Уровень физической подготовленности				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766789

Владелец Луковникова Ольга Александровна

Действителен с 18.08.2023 по 17.08.2024