

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 с УИОП»
(ДО №1)**

141307 Московская обл., г. Сергиев Посад, ул. Молодежная, д. 2
тел/факс 8(496) 545-61-04

Принята на заседании
педагогического совета
от « 26 » 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №18 с УИОП»
(ДО №1) 
« 26 » 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселая физкультура»
(вид спорта «фитнес-аэробика»)**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Этап начальной подготовки

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Сумарокова Ж.А.

г. Сергиев Посад, 2023

Содержание

I. Пояснительная записка

1. Общие положения
2. Актуальность, цель программы, задачи
3. Характеристика дополнительной образовательной Программы, входящих в нее дисциплин и их отличительные особенности
4. Планируемые результаты реализации программы

II. Нормативная часть

5. Срок реализации программы, возраст, количество занимающихся
6. Объем тренировочного процесса
7. Режим тренировочной работы
8. Структура тренировочного процесса. Средства, методы работы
9. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы
10. Годовой учебно-тренировочный план

III. Методическая часть

11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
12. Учебно- тематический план
13. Рекомендации по проведению занятий

IV. Система отбора и контроля

14. Отбор занимающихся для комплектования групп
15. Результаты прохождения Программы и их оценка

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы

16. Материально-техническое обеспечение Программы
17. Кадровое обеспечение Программы
18. Информационно-методическое обеспечение

Приложение 1 «Подвижные игры»

Приложение 2 «Игры с парашютом»

Приложение 3 «Пальчиковая гимнастика»

I. Пояснительная записка

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа «Веселая физкультура» (далее Программа) реализуется в рамках начального этапа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика». Разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «фитнес-аэробика» от 24 января 2022 г. №39
- Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденной пр. Минспорта РФ от 14 декабря 2022 г. №1233
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (ФОП ДО)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федеральной государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ФГОС ДО)
- 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"

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольном отделении №1 МБОУ «СОШ №18 с УИОП» г. Сергиев Посад.

2. Актуальность, цель, задачи программы.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Но, современных детей невозможно оторвать от телевизора или компьютера, их физическая активность снижена. Дошкольники мало гуляют, мало занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая активность

уменьшается из-за чрезмерного увлечения интеллектуальным развитием, посещения кружков в ущерб физическому развитию. Важно сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это - залог здоровья.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это детский фитнес. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Использование занятий фитнес-аэробикой актуальны так как:

- обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, психологическое здоровье личности, эмоциональную «разрядку»;

- развивают двигательную подготовленность детей к школе и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий;

- занятия, органично соединяющие в себе танцевальные и силовые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни. Для расширения двигательного режима, повышения функциональных возможностей детского организма, развития творческих проявлений детей, а также для удовлетворения запроса на дополнительную образовательную услугу по физическому воспитанию была разработана оздоровительно-развивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая физкультура».

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности и укрепление здоровья дошкольника средствами детского фитнеса

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучить технике основных шагов вида спорта фитнес-аэробика
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по виду спорта фитнес-аэробика
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений

Воспитательные:

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой
- воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество, целеустремленность и трудолюбие
- воспитывать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе (лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия) средствами и методами командно – игровой деятельности.

Оздоровительные:

- оптимизировать двигательную деятельность

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укреплять здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повышать работоспособность воспитанников.

Развивающие:

- Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, мышление, воображение, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать мелкую моторику
- развивать гибкость, выносливость, равновесие, скоростно-силовые и координационные способности;

3. Характеристика дополнительной образовательной Программы, входящих в нее дисциплин и их отличительные особенности

Фитнес (от англ. Fitness – соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, подразумевает сочетание общеукрепляющих упражнений с предметами или без предметов, с использованием разнообразного спортивного инвентаря, с использованием музыкального сопровождения. Существует несколько направлений детского фитнеса: Зверобика, Лого-аэробика, Step by step, Baby top, Упражнения с фитболом, Детская йога, Baby games, First step.

Во время тренировки в детском саду целесообразно сочетать разные направления фитнес-аэробики.

Программа направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации движений, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание, повороты в обе стороны);
- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Отличительная особенность программы в том, что занятия проводятся с использованием базовых элементов разных видов фитнес-аэробики (базовой классической аэробики, танцевальной аэробики, стретчинга) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, шейпинга, релаксирующей гимнастики). Сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля делает занятия привлекательными.

Новизна и оригинальность программы состоит в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, в комплексном воздействии различных видов

двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических показателей; в раскрытии творческого потенциала личности; в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

4. Планируемые результаты реализации программы

По итогам освоения Программы применительно к этапу начальной спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях физической культурой и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных выступлениях
- повысить уровень физической подготовленности
- овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»
- принять участие в показательных выступлениях на массовых мероприятиях в ДОУ
- выполнить контрольные нормативы

II. Нормативная часть

5. Срок реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год, в течение которого занимающиеся осваивают начальный этап спортивной подготовки. В реализации программы «Веселая физкультура» участвуют дети дошкольного возраста 6-7 лет. Наполняемость подгруппы 8 человек.

6. Объем тренировочного процесса

Этап	Этапный норматив		
	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Общее количество часов в год
Начальной подготовки	2	29 (с 1 октября по 30 апреля)	58

7. Режим тренировочной работы

Продолжительность образовательной деятельности в форме занятий: 2 раза в неделю по 45 минут в соответствии с требованиями физкультурно-спортивной направленности, а также СП 2.4.3648-20, Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

Занятия проводятся во второй половине дня в спортивном зале детского сада. Занимающиеся допускаются к тренировке в спортивной форме и обуви.

8. Структура тренировочного процесса. Средства, методы работы

Содержание Программы представлено в соответствии с двумя основными видами деятельности по физическому развитию дошкольников: приобщение детей к физической культуре и укрепление здоровья детей, каждый из которых подразумевает свое направление.

Направление «Физическое совершенствование». Дети знакомятся с возможными движениями человека (прыжки, лазание, метание, равновесие), осваивают основные жизненно важных умения и навыки. Развивают физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость), умение ориентироваться в пространстве. Укрепляют опорно-двигательный и мышечный аппарат (ОРУ), стимулируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма, т.е. повышают физическую и умственную активность и в итоге – создают основу для нормального роста и полноценного развития.

Направление «Тренировка психических процессов и развитие нравственно-коммуникативных качеств». К психическим процессам относят слуховое и зрительное восприятие, внимание (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций. Физические качества, по мнению исследователей, тесно связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций. У детей с невысоким уровнем готовности к обучению в школе более низкие показатели развития физических качеств. Успешное овладение двигательной деятельностью во многом зависит от выносливости, т.е. способности выполнять какую-либо деятельность определенный отрезок времени без снижения ее эффективности. Это же качество важно и для умственной деятельности. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки, игр с речевым сопровождением.

В процессе образовательной деятельности ребята развивают нравственно-волевые качества (доброта, отзывчивость, желание победить, взаимовыручка, умение действовать по правилам, умение принимать решение самостоятельно, действовать в меняющейся обстановке), учатся взаимодействовать друг с другом (выполнение задания в команде – чувство коллективизма, согласованно друг с другом в паре).

Каждое направление имеет несколько разделов. (таблица 1)

Разделы 2,3,4,5,6 Программы могут осваиваться в любом порядке в зависимости от материально-технической базы и интересов детей. Остальные разделы осваиваются в течение всего учебного года. Занятия физической культурой могут сочетать компоненты нескольких представленных разделов. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Предполагается, что освоение разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это будет способствовать укреплению здоровья ребенка.

Таблица 1.

Виды деятельности по физическому развитию дошкольников	
<i>Приобщение детей к физической культуре</i>	<i>Укрепление здоровья детей</i>
Направление 1	Направление 2
<i>Физическое совершенствование</i> Раздел 1. Безопасное движение Раздел 2. Скакалка Раздел 3. Ритмическая гимнастика Раздел 4. Степ-аэробика Раздел 5. Координационная лестница Раздел 6. Школа мяча Раздел 7. Основная гимнастика	<i>Тренировка психических процессов и развитие нравственно-коммуникативных качеств</i> Раздел 8. Игры Раздел 9. Кинезиология Раздел 10. Мелкая моторика

Характеристика разделов программы

Раздел 1. Правила безопасности

Изучение правил поведения в спортивном зале важно во избежание детского травматизма во время проведения занятий по физической культуре с предметами и без, с использованием спортивного оборудования. В раздел включаются беседа и просмотр презентации.

Раздел 2. Скакалка

Занятия со скакалкой имеют огромное оздоровительное значение: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу, воспитание нравственно-волевых качеств дошкольников. Актуальность занятий со скакалкой состоит в том, что координационные способности является жизненно необходимым для человека любого возраста.

Раздел 3. Координационная лестница

Координационная лестница – тренажер. Представляет собой имитацию горизонтальной лестницы, выполненной из полиэстера, нейлона или резины, которые выкладываются на поверхность земли. Эта лестница в сложенном состоянии очень компактна, мало весит и легко переносится в специальном чехле. Тренажер можно расположить на любой поверхности, как на улице, дома либо в спортзале. С помощью этого тренажера можно выполнить ряд упражнений, направленных на развитие, в первую очередь, скорости, координации, ловкости. Передвижение ног по ячейкам и за пределами лестницы определяется техникой упражнений различной сложности.

При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка: упражнения в ходьбе, беговые упражнения, прыжки.

Раздел 4. Степ-аэробика

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Раздел 5. «Ритмическая гимнастика»

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел могут входить строевые, общеразвивающие упражнения, образно-танцевальные композиции, упражнения и игры на развитие чувства ритма, танцевально-ритмические упражнения, комбинации ритмических упражнений.

Раздел 6. Школа мяча

В раздел входят упражнения с большими и малыми мячами. Ребята знакомятся со спортивными играми, в которых необходим мяч, пытаются играть по упрощенным правилам.

Раздел 7. Основная гимнастика

В раздел включены основные движения: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения игровые упражнения на совершенствование навыков детей в построении, перестроении, передвижении строем, развитие умения ориентироваться в пространстве, прыжки, лазание, метание, упражнения в равновесии.

Раздел 8. Игры

Продолжаем знакомить детей с подвижными играми, в том числе, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами, способствующими развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Игры содержат основные движения, применяемые на занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее.

В раздел входят подвижные, малоподвижные, коммуникативные игры, игры-эстафеты, игры с элементами спортивных игр.

Раздел 9. Кинезиология

Название «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис» (kinesis), что означает «движение» и «логос» (logos) – «наука». Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через

определенные двигательные упражнения. Кинезиологические упражнения активизируют различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека, полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.

Раздел включает упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации - движения конечностями перекрёстного характера. Кинезиологические упражнения используются как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Раздел 10. Мелкая моторика

Проблема развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста отражена в «Федеральном государственном стандарте дошкольного образования». Представлена в целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования «У ребенка развита мелкая моторика». Проблема развития ручной умелости и мелкой моторики рук важна и для личностного развития самого ребенка. Владея рукой, ребенок в процессе своего развития становится более самостоятельным, автономным и независимым от взрослого, что способствует становлению его инициативы в разных видах детской деятельности.

Мелкая (тонкая) моторика рук — это способность выполнять точные скоординированные действия пальцами и кистями. Навыки мелкой моторики необходимы не только в быту, они оказывают большое влияние на процесс обучения ребенка.

В быту нам ежеминутно приходится совершать действия мелкой моторики: застегивать пуговицы, завязывать шнурки, держать столовые приборы. Навыки мелкой моторики важны при обучении письму и рисованию: от степени развития этих навыков будет, в частности, зависеть почерк человека. Кроме того, развитие мелкой моторики тесно связано с развитием речи, так как зоны коры головного мозга, отвечающие за эти функции, расположены очень близко друг от друга.

В раздел входят пальчиковая гимнастика, упражнения с мелкими предметами (передача, перекладывание), массаж кистей рук и пальцев.

Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую

роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Средства - упражнения; строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; танцевальные упражнения; подвижные игры; естественные силы природы; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

Приемы: сюрпризные моменты, игры-забавы, показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; оценка двигательных действий, батлы между подгруппами, флешмобы.

9. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

Ведущей формой организации обучения является групповая образовательная деятельность в спортивном зале. Наряду с групповой формой работы Программой предусмотрены выступления занимающихся с показательными номерами на спортивных мероприятиях ДОУ (подгрупповая), организованных в спортивном или музыкальном зале. Возможно проведение спортивных соревнований между подгруппами занимающихся в конце учебного года.

Требования к объему соревновательной деятельности

Этап	Виды соревнований		
	контрольные	отборочные	основные
Начальный	1	-	-

до года			
---------	--	--	--

Виды образовательной деятельности

- вводные занятия;
- занятия разучивания нового материала;
- занятия повторение и совершенствование изученного;
- смешанные(комбинированные) занятия;
- итоговые (контрольные) занятия.

На вводных занятиях происходит знакомство с группой, проводится инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к занимающимся, проводится тестирование их двигательной подготовленности.

Для занятий разучивания нового материала характерна более длительная подготовительная часть, в которой больше времени уделяется подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части, как правило, используются упражнения для повышения эмоционального состояния занимающихся.

Занятия повторения и совершенствования включают хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений.

Большинство проводимых занятий относятся к смешанному типу. На этих занятиях происходит как разучивание нового учебного материала, так повторение и совершенствование пройденного.

Контрольное (итоговое) занятие является показательным, определяющим достижения занимающихся. В большинстве это или сюжетное показательное занятие или подведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

10. Годовой учебно-тренировочный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля			
		Всего	Теория	Практика				
1	Направление «Физическое совершенствование»				Опрос Контрольно-учетные занятия			
	Раздел 1. Правила безопасности	1	1	0				
	Раздел 2. Скакалка	12	1	11				
	Раздел 3. Ритмическая гимнастика	12	1	11				
	Раздел 4. Степы	12	1	11				
	Раздел 5. Координационная лестница	12	0	12				
	Раздел 6. Школа мяча	8	1	7				
	Раздел 7. Основная гимнастика	По плану занятия						
3	Направление «Тренировка психических процессов и развитие нравственно-коммуникативных качеств»	По плану занятия			Наблюдение			
	Раздел 8. Игры							
	Раздел 9. Кинезиология					В течение года		
	Раздел 10. Мелкая моторика					В течение года		

4	Итоговое занятие	2	0	2	Показательные выступления
5	Итого:	59	5	54	

III. Методическая часть

11. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому разделу спортивной подготовки (указать описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)**

Раздел 1. Правила безопасности

Беседа о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием)

Просмотр презентации «Безопасность в спортивном зале».

Раздел 2. Скакалка

Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку;

Таблица 1. Базовые прыжки с изменением положения ног

Название	Учебно-методические указания
Оловянный солдатик (вращение скакалки вперед)	Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см. приземление на носки, дыхание ровное, руки согнуты в локтях 80-90 градусов почти прижаты к туловищу, плечи расслаблены, вращение в кистевом суставе).
Колокол	Прыжки на двух ногах вперед и назад, с вращением скакалки вперед.
Лошадка	Прыжки перескакивая с ноги на ногу с вращением скакалки вперед.
Оловянный солдатик (вращение скакалки назад)	Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см. приземление на носки, дыхание ровное, руки согнуты в локтях 80-90 градусов почти прижаты к туловищу, плечи расслаблены, вращение в кистевом суставе).

Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Удерживание короткой скакалки

Основная стойка — положение стоя (соответствует основной стойке без предмета), руки слегка согнуты в локтевых суставах, предплечья несколько отведены вперед и в стороны, кисти повернуты пальцами кверху, скакалка впереди или сзади. Для определения положения занимающегося в и.п. употребляется термин «стойка» и положение скакалки. Например, «стойка, скакалка сзади (спереди)».

При выполнении упражнений используются скакалки разной длины. Специфичность этого предмета позволяет придать ей различную форму. При описании упражнений длину скакалки, если она сложена вдвое или вчетверо, указывать обязательно. Хват за концы двумя руками не указывается. Любой другой способ удержания скакалки указывать дополнительно. Например, «скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец касается пола».

Круги и махи скакалкой, сложенной вдвое, одной рукой или держа за концы обеими руками. Махи и круги выполняются в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях. Круги и махи скакалкой делятся на большие (выполняемые движением в плечевом суставе), средние (в локтевом), и малые (кистью). Если круги выполняются одной рукой, необходимо указать, какой. Вращение скакалки скрестно или петлей — выполняется в основном движением в лучезапястном суставе, руки скрестно так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов.

Вращение длинной скакалки.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Для оставления музыкально-ритмических упражнений и комплексов общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) могут быть использованы следующие упражнения: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Раздел 4. Степ-аэробика

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

1. *Марш* - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. *Приставной шаг (step tach)*- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. *Ви-стен (v-step)*- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. *Открытый шаг (open step)*- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. *Подъём колена вверх (knee up, knee lift)*- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

6. *Махи ногами (kick)*- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

7. *Выпад (lunge)*- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

8. *Скрестный шаг (cross step)*- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

9. *Выставление ноги на пятку (heeli toch)*, на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

10. *Бег на месте* с продвижением в различных направлениях;

11. *Маятник* - прыжком смена положения ног;

12. *Подскок* - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

13. *«Скип» (skip)*- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Раздел 5. Координационная лестница

Упражнения: Один шаг, Кроссовер, 5 прыжков и 5 пробежек, Боковой прыжок, Внутрь и наружу, Прыжки с боку, Сороконожка, Елочка (см. видео приложение)

Прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед.

Упражнения в равновесии: ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу прямо и боком, с высоким подниманием колен, перешагивая через рейки приподнятой лестницы

Лазание: пролезание между рейками лестницы, ползание под приподнятой над полом лестницей

Раздел 6. Школа мяча

С большим мячом: Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

С малым мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой вверх, с ударом о пол; бросать о стену одной рукой и ловить после отскока о пол;

Способы захвата малого мяча: «Корзиночка» (ладонь вверх), «Обезьянка» (ладонь вниз).

Раздел 7. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

Строевые упражнения, перестроения, ходьба, бег

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Раздел 8. Подвижные игры

Включает большое количество различных игр малой, средней, высокой интенсивности, различные творческие задания, упражнения типа «задания-импровизация», которые способствуют развитию творчества, инициативы, выдумки и самовыражения у детей дошкольного и школьного возраста. Игры с элементами соревнования, игр-эстафет; игры, способствующие развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. (см. Приложение)

Спортивные игры:

Элементы баскетбола и волейбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-

за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Раздел 9. Кинезиология

Упражнения подобраны по методическим разработкам А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников»: Колечко, Кулак-реброладонь, Лезгинка, Ухо-нос, Колено-локоть, Перекрестное марширование. (см. Приложение)

Раздел 10. Мелкая моторика

Фигурки из пальцев «круг», «очки», «домик», «бинокль», «лодочка», «цепочка». (см. Приложение)

Пальчиковая гимнастика «Гриб», «Помощники мои», «Сидит белка на тележке», «Колокольчики» (эти и далее см. Приложение)

Раздел Итоговое занятие.

Открытое мероприятие с участием родителей. Повторение разученных комплексов и комбинаций. Открытый показ для родителей.

12. Учебно- тематический план (указывается по этапам подготовки и включает темы по теоретической подготовке).

Срок проведения	Раздел, тема, объем времени	Краткое содержание
Раздел 1. Правила безопасности – 1час (3.10)		
Октябрь Начало 1 нед.	Комплекс №1. Беседа о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. Диагностика физической подготовленности 1 ч	<u>Теория:</u> Вводный инструктаж. Ознакомление с правилами поведения на занятиях в спортивном зале. Личная гигиена до и после занятия. Просмотр презентации. <u>Практика:</u> Дать представление о том, как надо готовиться к посещению физкультурного занятия. Форма одежды. Обращение со спортивным инвентарем. Диагностические тесты (прыжок в длину с места, подъем тела из положения лежа,

		метание набивного мяча, отбивание мяча, прыжки через скакалку) - Пальчиковая гимнастика «Гриб» с. 146 Сулим
Раздел 2. Скакалка – 13 часов (5.10- 16.11)		
Октябрь Конец 1- 2 нед.	Комплекс №1. (с гимнастической палкой и короткой косичкой) 3 ч	<u>Теория:</u> подбор скакалки, удерживание короткой скакалки. <u>Практика:</u> - И/упр. «Крокодил», «Маленькие лягушки», «Порядок – беспорядок» с короткой косичкой) с. 121 - Подготовительные упражнения для кистей рук «Пропеллер», «Восьмерки» с короткой косичкой (из опыта работы) - ОРУ с гимнастической палкой (с. 194 Сулим 5-7 лет) - Школа скакалки: упр. «Летающие бабочки», упр. «Солдатык» (прыжки на двух ногах), «Лошадки» - ОД: Круговая тренировка по цветным станциям с браслетами на руках (с лазанием, метанием, равновесием) - П/и «Физкульт-Ура!» парами (см. картотеку) - Муз. игра «Море волнуется раз» см. видеоссылка (отгадываем друг у друга фигуры)
Октябрь 3 нед.- начало 4 нед.	Комплекс №2 (с короткой скакалкой) 3 ч	<u>Теория:</u> техника выполнения прыжков с короткой скакалкой. Понятие Родина <u>Практика:</u> (с. 135 Сулим) - Расчет на 1,2,3 - И/упр. «Грибы, цветы, ягоды» с. 200, «Ромашки, васильки» (в движении) с. 203 - ОРУ с короткой скакалкой (с. 195 Сулим) - Силовая гимнастика на ковриках со скакалкой с.139 - Школа скакалки: серии прыжков подгруппами + упр. на дыхание - Ритмическая гимнастика с помпонами «Над тобою солнце светит Родина моя» (ВК) - П/и «Колобок» с большим мячом с. 201 - МП/и «Овощи и фрукты» (с мячом) с. 210
Октябрь конец 4 нед. -	Комплекс №3. (с обручем) 3 ч	<u>Теория:</u> Безопасность движения во время выполнения упражнений со скакалкой <u>Практика:</u> (с. 130 Сулим)

Ноябрь 1 нед.		<ul style="list-style-type: none"> - И/упр. «Пингвины», «Веселые ножки», «Елочка», «Обезьянки резвятся», «Мячики» - ОРУ с обручем с. 191 - И/упр. с обручем: «Юла», вращение на руке, на талии, бег с обручем, вращая, как скакалку - Упр. на дыхание «Шарик» с. 134 - Школа скакалки: серия прыжков - ОД: Круговая тренировка по цветным станциям с браслетами (с лазанием, метанием, равновесием) - П/и «Пугало» (картотека) - МП/и «Кольцо- колечко» с. 208
Ноябрь 2 нед. – Начало 3 нед.	Комплекс №4 (с длинной скакалкой) 3 ч	<p><u>Теория:</u> вращение длинной скакалки</p> <p><u>Практика:</u> (с.141 Сулим)</p> <ul style="list-style-type: none"> - И/упр. «Найди свое место» (приложение) - Спортивный танец с обручем (Суворова) или фигурное перестроение по Бурениной с флажками - Силовая гимнастика на ковриках - Школа скакалки (длинная): пробегание, вращение, перепрыгивание - Гимнастика с мячом (с.140 и с.143) - П/и «Бубен» (картотека) - МП/и «Хвост змеи» с. 213
Ноябрь конец 3 нед. (16.11)	Турнир по прыжкам через скакалку 1 ч	<p><u>Теория:</u> - польза занятий со скакалкой</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ со скакалкой в парах (ТГ-канал) - Соревнования в прыжках с короткой скакалкой
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика – 12 часов (с 21.11- 28.12)</i>		
Ноябрь 4 нед.- ноябрь начало 5 нед.	Комплекс №1 «Лыжные палки, коньки и скакалки...» 3 ч	<p><u>Теория:</u> Зимние виды спорта.</p> <p><u>Практика:</u> (с. 145 Сулим)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка: маршировка с хорошей отмашкой рук, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками, ходьба спиной вперед - И/упр. «Маленькие лягушата», «Большие лягушки», «Пауки» - Ритмическая гимнастика «Лыжные палки, коньки и скакалки...» (ВК) - Школа мяча («Мяч о стену») - Игры с «Парашютом» (на ускорение бег по цвету сектора)

		<ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологические упражнения (пальцами рук) - Рассматривание иллюстраций с зимними видами спорта
Ноябрь конец 5 нед. – Декабрь 1 нед.	Комплекс №2 «Если вы в своей квартире...» 3 ч	<p><u>Теория:</u> Вид спорта Хоккей. Знаменитые хоккеисты.</p> <p><u>Практика:</u> (с. 153 Сулим)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка: подскоки, И/упр. «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячики» с. 153 - Аэробика с. 153 Сулим - Ритмическая гимнастика «Если вы в своей квартире...» (закладки ВК) - ОД: Хоккей: и/упр. С клюшкой и кубиком. - П/и «Снежная перестрелка» с. 204 - П/и «Снежная Королева» с пролезанием под ногами - Муз. игра с ускорением «Снег руками нагребает, лепим, лепим ком большой...» - Муз. игра «У Оленя дом большой...» - Мп/и «Летела ворона» с. 209 Сулим - Самомассаж-игра «Ладони» (картотека)
Декабрь 2 нед. – начало 3 нед.	Комплекс №3 «Влево 2 шага, в ладони хлопай» 3 ч	<p><u>Теория:</u> беседа о пользе занятий физической культурой.</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Муз. разминка «Паровозик» (Григорьева) - Комплекс ритмических упражнений «Лыжные палки, коньки и скакалки...» (ВК) «Влево 2 шага, в ладони хлопай» (ВК) - ОД: Упр. с тренажером резинка (та самая резиночка) тройками см. карточки-схемы - Проползание под резинкой разными способами (по схемам-карточкам) - П/и «Самый быстрый» (вариант «Быстро бери!») с кубиком с. 203 - Мп/и с кубиком «В левую руку кубик возьми...» (от Григорьевой) - Мп/и «Узнай, кто позвал» с. 213
Декабрь конец 3 нед. – 4 нед.	Комплекс №4 «В Африке» 3 ч	<p><u>Теория:</u></p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка с малым мячом - Комплексы ритмических упражнений «Красная шапочка» (идеи – ссылки), «Солнечные лучики» (закладки ВК) - Силовая гимнастика с мячом

		<ul style="list-style-type: none"> - Муз. игра «У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде» - Муз. игра «Чуча-чача» (интернет) - ОД: Полоса препятствий с лазанием, равновесием, метанием - П/и «Удочка» - Мп/и с мячом «Садовник» с. 212
Раздел 4. Стены – 12 часов (с 9.01-15.02)		
<p>Январь 2 нед.- начало 3 нед.</p>	<p>Комплекс №1 Без предмета 3 ч</p>	<p><u>Теория:</u> <u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - И/упр. «Веселые ножки», «Гусеница» «Маленькие лягушки» (Сулим с. 107) - И/упр. «Грибы, ягоды, цветы» (перестроение) с. 200 - Комплекс степ-аэробики №1 (базовые шаги) с. 107 - Степ-аэробика с большим мячом с. 118 - Силовая гимнастика на ковриках с. 109 - Школа большого мяча с. 110 - Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» с. 110. Расчет на 1,2 - ОД: Упр. «Сосульки» (лазание по лестнице), «Классики» из обручей - П/и «Монах и краски» с. 214 Сулим - Мп/и «Горячий и холодный мяч» с. 207
<p>Январь конец 3 нед.- 4 нед.</p>	<p>Комплекс №2 С большим мячом 3 ч</p>	<p><u>Теория:</u> <u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - И/упр. «Найди свое место» с. 202 Сулим - И/упр. «Крокодил», «Маленькие лягушки» - Степ-аэробика с большим мячом с. 118 - Степ-аэробика «Неразлучные друзья» с помпонами болельщика (ссылки) - Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» с. 119 - Школа мяча большого - ОД: Полоса препятствий (упражнения на равновесие и лазание) - П/и «Заря-заряница» - Мп/и «Друзья» с. 208
<p>Январь 5 нед. – Февраль начало 1 нед.</p>	<p>Комплекс №3 «Солдаты» 3 ч</p>	<p><u>Теория:</u> <u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - И/упр. «Веселая зарядка» с. 207 со словами, «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»

(с 5. 02)		<ul style="list-style-type: none"> - Степ-аэробика «Неразлучные друзья» с помпонами болельщика (ссылки) - Комплекс степ-аэробики к 23 февраля (закладки ВК) «Солдаты» - Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» с. 132 - Школа малого мяча - Силовая гимнастика на ковриках - ОД: серии прыжков со скакалкой - П/и «Бабка-Ежка» с. 199 - Мп/и «У белки в дупле» с. 213 (двигательное творчество)
Февраль конец 1 нед. - 2 нед.	Комплекс №4 С помпонами болельщика 3 ч	<p><u>Теория:</u></p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - И/упр. «Зоопарк» с. 200 Сулим, И/упр. «Веселые ножки», «Гусеница» - Ритмика «Веселые гномики» (см. закладки ВК) - Комплекс степ-аэробики к 23 февраля (закладки ВК) «Солдаты» - Силовая гимнастика - Школа мяча (большого) - Пальчиковая гимнастика по выбору детей («Сидит белка на тележке» или «Колокольчики», «Вот помощники мои») - ОД: Лазание по лестнице + упр. «Уголок» с. 120 Сулим - П/и «Два Яшки» со словами с. 200 - Мп/и «Будь внимателен» с. 206
<i>Раздел 5. Координационная лестница – 12 часов (с 20.02 – 28.03)</i>		
Февраль 3 нед. – начало 4 нед.	Комплекс №1 Основные упражнения с координационной лестницей 3 ч	<p><u>Теория:</u> знакомство с тренажером</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка с лестницей: ходьба с перешагиванием реек, бег, не наступая с высоким подъемом колен, приставной шаг боком, прыжки врозь-вместе. - Комплекс степ-аэробики к 23 февраля (закладки ВК) «Солдаты» - Упр. на лестнице Один шаг, Кроссовер, 5 прыжков и 5 пробежек, Боковой прыжок, Внутрь и наружу, Прыжки с боку, Сороконожка, Елочка - Ритмика «Веселые гномики»

		<ul style="list-style-type: none"> - ОД: И/упр. «Меткий стрелок» (метание в цель), И/упр. «Разведчики» (ползание) - П/и «Чай, чай, выручай» с. 205 - Мп/и «В левую руку кубик возьми» (от Григорьевой см. тетр. с курсов)
Февраль Конец 4 нед.- Март 1 нед.	Комплекс №2 Олимпийские символы 3 ч	<p><u>Теория:</u> Олимпийская символика: флаг, Олимпийские кольца, Талисманы</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка в ходьбе и беге - Ритмика «Веселые гномики» - Основные упражнения с лестницей - Комплекс ритмических упр. с лестницей «Олимпийский огонь» - ОД: с мячом «Через веревочку» (перебрасывание двумя руками, одной рукой от плеча) - П/и «Пылесос» с помпонами - Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» - Школа малого мяча - Мп/и «Где были мы не скажем, а что делали покажем» (двигательное творчество, сначала по картинкам)
Март 2 нед. - начало 3 нед.	Комплекс №3 Вредные и полезные привычки 3 ч	<p><u>Теория:</u> Беседа о вредных и полезных привычках</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - И/упр. «Раз, два, три- а, ну-ка, повтори!» (по звуковым сигналам) - Основные упражнения с лестницей - Комплекс ритмических упр. с лестницей «Олимпийский огонь» - Силовая гимнастика - ОД: с лазанием - П/и «Третий лишний» - Э/с «Погрузка овощей» с. 202 Сулим - МП/и «Шел крокодил, трубку курил...» (в парах, стоя по кругу) с. 214 Сулим
Март Конец 3 нед.- 4 нед.	Комплекс №4 Что такое весна 3 ч	<p><u>Теория:</u></p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Основные упражнения с лестницей - Упр. на координацию движений с малым мячом и лестницей (ходьба+бросок и ловля мяча)

		<ul style="list-style-type: none"> - Ритмич. гимн. «Песенка про мыло» (ВК) - ОД: с метанием, прокатыванием - П/и «Кисточка» с кубиком (от Григорьевой см. тетр. с курсов) - Игра на развитие чувства ритма «Что такое весна» (закладки ВК)
Раздел 6. Школа мяча – 9 часов (с 2.04- 30.04)		
Апрель начало 1 нед.	Тема 1. Такие разные мячи 1ч	<p><u>Теория:</u> названия мячей в разных видах спорта: футбольный, баскетбольный, теннисный, волейбольный. История появления мяча. Беседа «Что значит быть здоровым?»</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка в ходьбе и беге с мячом - Ритмич. гимн. «Песенка про мыло» (ВК) - Игра- импровизация «Микробы» (ВК) - Свойства мячей (экспериментирование силы удара) - Школа большого мяча. - И/упр. «За мячом наблюдай и движенья выполняй» (из ВК) - Школа малого мяча. Захват способами «Обезьянка», «Корзиночка», - ОД: упражнения на координационной лестнице с прыжками - П/и «Третий лишний» - Игровые упражнения с мячом в командах «Передай в шеренге», «Передай в кругу»
Апрель Конец 1 нед.- Начало 2 нед.	Тема 2. Работа с мячом в паре 2 ч	<p><u>Теория:</u> правила безопасности при работе с мячом в паре.</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка в ходьбе и беге с мячом - ОРУ с мячом в паре (картотека подгот. гр) - Муз.-ритм. игра «Я-ракета» (закладки ВК) - ОД: способы передачи мяча в паре из разных И. п.: <p>передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; + бег со сменой мест в шеренгах</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Школа малого мяча. Захват способами «Обезьянка», «Корзиночка» - Школа скакалки (повторение). Упражнения с короткой скакалкой - П/и «Солнце, звезды и планеты» (см. картотека) - Кинезиологическое упражнение «Ладочки» (перекладывание малого мяча из руки в руку), «Себе-другу».
Апрель 2-3 нед.	Тема 3. Попади в цель! 2ч	<p><u>Теория:</u> Рассмотрение иллюстраций на тему «Спортивные игры с мячом»</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка в ходьбе и беге с малым мячом. - Муз.-ритм. игра «Я-ракета» (закладки ВК) - Ритмическая гимнастика «Я, ты, он, она- вместе дружная страна!» с платочками цвета флага России - Школа малого мяча (Упражнения с двумя малыми мячами) И/упр. «Прямо- хлопок» со словами - И/упр. «Попади в цель» Метание в вертикальную цель из разных И. п.: стоя на коленях и сидя; - Упр. «Накорми зубастика» метание горизонтальную цель - Упр. «Кто дальше?» Метание вдаль мешочка с песком - П/и «Стой-беги!» с малым мячом - Кинезиологическое упражнение с мал. Мячом «Ладочки», в паре с мал. мячом «Себе-другу» (передача мяча в паре, стоя лицом друг к другу)
Апрель 3 нед.	Тема 4. Спортивные игры с мячом Волейбол 1 ч	<p><u>Теория:</u> Правила безопасности в играх с мячом</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка с большим мячом - Ритмическая гимнастика «Я, ты, он, она- вместе дружная страна!» с платочками цвета флага России - Силовые упражнения - ОД: передача мяча друг другу разными способами (двумя руками от груди, одной рукой от плеча), стоя напротив друг друга;

		<p>перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; - П/и «Мяч через сетку» И/упр. С малым мячом «Прямо – хлопок» - Кинезиологическое упражнение с малым мячом «Отдай соседу справа...» (сидя по кругу, одной рукой)</p>
Апрель 4 нед.	<p>Тема 5. Спортивные игра Баскетбол 1 ч</p>	<p><u>Теория:</u> загадки о спортивных играх с мячом. Спортивный инвентарь для игры в баскетбол, волейбол. <u>Практика:</u> Разминка с малым мячом - Ритмическая гимнастика «Я, ты, он, она- вместе дружная страна!» с платочками цвета флага России (см. полезные ссылки) - ОРУ с мячом в паре (картотека подг. гр.) - ОД: забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. - И/упр. «Классики» (прыжки), построенные из обручей. - Упр. «Бревнышко» (перекаты со спины на живот до условленного места) - Э/с «Проведи мяч» (отбивание в движении по прямой и «змейкой») - Э/с «Мяч капитану» с 202 Сулим - П/и «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай» с. 204 Сулим -Кинезиологическое упражнение «Отдай соседу» Сидя по кругу, стоя по кругу - Пальчиковая гимнастика «Ветер» с. 165</p>
Апрель 4 нед.	<p>Тема 6. Спортивная игра Футбол 1 ч</p>	<p><u>Теория:</u> спортивный инвентарь для игры в футбол. Спортивный девиз: «Быстрее, выше, сильнее» <u>Практика:</u> Разминка с малым мячом</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Ритмическая гимнастика «Я, ты, он, она- вместе дружная страна!» с платочками цвета флага России - Диагностические тесты (пресс, прыжки через скакалку) - Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. - П/и «Кувшинчик» (картотека) с бегом и отбиванием мяча на месте - Футбол: Игра по упрощенным правилам командами - Кинезиологическое упражнение «Отдай соседу» Сидя по кругу, стоя по кругу
Апрель 5 нед.	Тема 7. Итоговое занятие. 1 ч	Открытое мероприятие с участием родителей. Подведение итогов по всем разделам программы. Показ лучших комплексов.
Раздел 7. Основная гимнастика		
Упражнения включаются в каждое занятие в течение всего учебного года		
Раздел 8. «Подвижные игры»		
Включаются в каждое занятие в течение всего учебного года.		
Раздел 9. «Кинезиология»		
Упражнения включаются в занятия по мере необходимости, в течение всего учебного года		
Раздел 10. Мелкая моторика		
Упражнения включаются в занятия по мере необходимости, в течение всего учебного года		
ИТОГО:	59 часов	С 3.10.2023 - по 30.04.2024

13. Рекомендации по проведению занятий

При проведении занятий необходимо следовать общим **принципам**:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
3. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
4. Принцип сознательности и активности.
5. Принцип наглядности.

А также **принципам ДО**, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На

основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Рекомендуемая структура занятия:

За основу построения занятия принято деление его на три части: *подготовительную, основную и заключительную*. Переходы от одной части занятия к другой плавные, незаметные, в то же время каждая часть решает определенные частные задачи. Продолжительность частей занятия: подготовительная часть может составлять 15 - 20%, основная - 75 - 80%, а заключительная - 5 - 10% от общего времени занятия. Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания нагрузки.

Подготовительная часть занятий

Задачи подготовительной части занятий:

- подготовка центральной нервной системы (ЦНС), вегетативных функций организма и сенсорных системы занимающихся к работе в основной части занятия
- разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости;
- создание благоприятного, положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению;
- организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

К средствам подготовительной части занятия относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка, размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);

- общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т.д.);
- упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика);
- танцевальные шаги;
- ритмические танцы;
- базовые шаги аэробики;

- музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности
Основная часть занятия по аэробике

В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям, повторение и совершенствование пройденного материала и развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

Задачи основной части занятия:

- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, знаний занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;
 - обучение новым видам упражнений (строевым, общеразвивающим, танцевальным упражнениям и др.) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
 - развитие двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.), необходимых для физического развития;
 - повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем), физической подготовленности и работоспособности;
 - достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);
 - повышение интереса к занятиям и получения удовлетворенности от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе — за счёт использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений, использование стихотворений, загадок, иллюстраций и т. д.
 - воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям, чувства собственного достоинства, смелости, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей и др.
- В основную часть занятий могут входить различные средства аэробики, но характерными для неё являются упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку и др. К ним относятся:
- базовые упражнения аэробики (шаги, связки, исходные положения и др.);
 - комплексы упражнений аэробики;

- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и др. способностей в различных и.п.;
- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;
- эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

Музыка для основной части занятия подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. Сильные доли в музыкальном произведении подсознательно связываются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений.

Заключительная часть занятия

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил. Средства, входящие в заключительную часть занятия, разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимающихся особого напряжения сил, выполняются в спокойном темпе.

Задачи заключительной части занятия:

- постепенное снижение физической и психологической и эмоциональной нагрузки.
- подведение итогов занятия, установка на следующие

В зависимости от основных задач занятия подбираются те или иные средства.

К средствам заключительной части занятия относятся:

- успокаивающие упражнения; (упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения)
- отвлекающие упражнения (включают позы йоги (асаны), приемы психорегулирующей тренировки, игры на внимание, музыкальные и творческие задания. Здесь также могут использоваться упражнения на формирование и закрепление осанки, профилактику плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики.)
- упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся. (несложные танцевальные упражнения, полубившиеся занимающимся ритмические танцы, различные упражнения, направленные для согласования движений с музыкой (с хлопками, притопами и др.), с речитативами, песней, а также упражнения «типа задания», музыкальные, подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание)

Организация общения педагога с детьми

Создание теплой, дружественной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого — одно из основных условий полноценного развития детей. В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности. Необходимо организовать занятия с детьми таким образом, чтобы они проходили без принуждения,

муштры, излишней дидактики (указаний, пояснений, замечаний и т.д.). Самое главное — не столько результат деятельности, отточенность движений в пляске, сколько сам процесс движения, доставляющий радость. Действия взрослого направлены на то, чтобы дать возможность ребенку почувствовать уверенность в собственных силах и побудить его к творческому самовыражению под музыку.

Контроль за самочувствием детей

Во время занятий ритмикой необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1. Постоянно следите за состоянием детей на занятиях.
2. Проверяйте вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях и утренней гимнастике.
3. Прислушивайтесь внимательно к жалобам детей, не заставляйте их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
4. В беседах с воспитателями и родителями выясняйте все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.
5. Следите за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей для занятий. Особое внимание обратите на покрытие пола.

Последовательность освоения материала по аэробике:

- 1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений аэробики.

Требования к показу:

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями.

Как заниматься на координационной лесенке Разминка: 5-7 минут.

Основная часть: 3-4 упражнения подряд (1 подход), и так по 10-15 повторений.

После каждого подхода сделать отдых в течение 1-2 минут.

Каждую тренировку или неделю важно менять упражнения и стараться выполнять в более быстром темпе с чистой техникой.

IV. Система отбора и контроля

14. Отбор занимающихся для комплектования групп

Тренировочные группы формируются в сентябре месяце. В группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий фитнес-аэробикой.

15. Результаты реализации Программы и их оценка

Результатом реализации Программы на начальном этапе подготовки является:

- сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

К концу года дети знают:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях - понимают сигналы и в движении реагируют на них;
- базовые упражнения (шаги) фитнес-аэробики
- разные способы передвижения (прыжки, перешагивание), используя координационную лестницу
- названия спортивных игр с мячом
- как подобрать скакалку

Умеют:

- выполнять базовые шаги фитнес-аэробики в связке, ритмично, в заданном темпе
- выполнять не сложные ритмические композиции
- выполнять различные прыжки через рейки лестницы, лежащей на полу ритмично
- выполнять прыжки через короткую скакалку разными способами

Владеют:

- Школой мяча (бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой не менее 10 раз), навыком отбивания мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, ведения мяча в разных направлениях)

Оценка результатов освоения Программы и сроки ее проведения

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией, реализующей Программу, на основе контрольных упражнений и тестов для оценки физической подготовленности, которые проводятся 2 раза в год (октябрь, май), а также с учетом сформированности умений и навыков в виде участия в массовых мероприятиях ДОУ.

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности и рекомендации по организации их проведения

За основу взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста Э. Я. Степаненковой, а также используются тесты по методике Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович. (см. Приложение)

Полученные результаты тестов сопоставляются с нормативами, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». (см. Приложение)

Формами подведения итогов (отчета) по реализации Программы дополнительного образования являются:

- открытое мероприятие с участием родителей в конце года
- спортивные показательные выступления (в течение года)
- фотоотчет (в течение года)

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы

16. Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации начального этапа подготовки необходимо наличие спортивного зала детского сада, раздевалки, медицинского пункта, а также спортивная одежда для занимающихся (футболка и шорты), спортивная обувь.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Музыкальный центр	Комплект	1
2	Скакалка короткая	штук	16
3	Скакалка длинная	штук	1
4	Мячи баскетбольные	штук	8
5	Мячи резиновые 15-20 см	штук	16
6	Мячи теннисные 6 см	штук	32
7	Лестница координационная	штук	2-4
8	Степ-платформы	штук	16
9	Коврики гимнастические	штук	16
10	Сетка волейбольная	штук	1
11	Обручи	штук	16
12	Палки гимнастические	штук	16
13	Фишки-ориентеры	штук	8
14	Паращют	штук	1
15	Кольца баскетбольные	штук	4

16	Скамейки гимнастические	штук	4
17	Дополнительный мелкий спортивный инвентарь, имеющийся в зале (бубен, колючки резиновые, мешочки с песком, мишени для метания, флажки разноцветные, и т.д.)	штук	На группу

17. Кадровое обеспечение Программы:

Уровень квалификации преподавателя должен соответствовать требованиям, установленным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта». Занятия проводятся инструктором по физической культуре. Для проведения тренировочных занятий, кроме инструктора по физической культуре, допускается привлечение иных специалистов организации: психолога, музыкального руководителя.

18. Информационно-методическое обеспечение

Обеспечение Программы методическими видами продукции

1. Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии»
2. Иллюстрации с изображением прыжков через скакалку.
3. Картинки с изображением видов спорта волейбол баскетбол, футбол, выдающихся спортсменов
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы движений
5. Картотека игр и упражнений
6. Подборка стихов, потешек, загадок

Список литературы

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
3. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет.-Б.: Изд-во Белый город, 2013.- 239 с.
4. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович.- СПб.: Изд-во «Акцидент», 1995.- 36 с.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие.- СПб., Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебн. пособие для студент. высш. учебн. заведений. – М., 2001
7. Суворова Т., Казанцева Л., Шарифуллина И., Румянцева О. Спортивные олимпийские танцы для детей 2.- СПб, 2008

8. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021.- 224 с.(Будь здоров, дошкольник!).
9. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 352 с, ил.

Перечень аудиовизуальных средств

1. CD-диск «Спортивные олимпийские танцы для детей 2» Суворова Т.
- 2.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе

1. <https://bodybuilding-and-fitness.ru/sport-inventar/koordinacionnaya-lestnica.html>
Упражнения с координационной лестницей (описание, видео-показ)
2. <https://shopdon.ru/blog/kompleks-kineziologicheskikh-igr-i-uprazhneniy-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta/> Кинезиологические упражнения
3. <https://yandex.ru/video/preview/2453045528967811433> Музыкальная игра «Море волнуется раз...»
- 4.

Приложение 1

«Подвижные игры»

Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» («У ребят порядок строгий»). Все дети стоят в шеренге (колонне), команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро местам!» Музыка прекращается. Все учащиеся должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю. Второй вариант. Играющие стоят в шеренге. По сигналу руководителя «На прогулку!» дети расходятся по залу гуляют. Руководитель произносит слова: «У ребят по рядок строгий, знают все свои места. Ну трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное место. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

Подвижная игра «Нитка — иголка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

Подвижная игра «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки

Начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

«Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

Море волнуется — три,

На месте, фигура , замри! (например: «Фигура рыбы, замри»)

После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить).

Малоподвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Все играющие, кроме одного, образуют круг. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: „Скок. скок, скок“, — отгадай, чей голосок?»

Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок по указанию педагога. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим. Передвигаться по кругу можно под музыку.

Приложение 2

Игры с парашютом

«Удержи мяч на парашюте»

Дети становятся в круг, держась за парашют. Воспитатель кладет мяч в центр парашюта. По команде воспитателя дети поднимают и опускают парашют не давая мячу упасть на пол. У кого упал мяч, тот проигравший. Когда дети удерживают один мяч, добавляется второй, и дети должны уже удержать два мяча. Когда уже удерживается два мяча, добавляется третий.

«Перемена мест»

Ход игры: Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

Дети произносят слова: Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три – Красные беги!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

Правила игры: Меняются местами только дети под названным цветовым сектором, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, кто быстрее всех из своей команды поменяется местом.

«Мышеловка»

Ход игры:

Группа детей делится на две команды.

Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх. Звучит музыкальное сопровождение. Вторая команда («Мыши») пробегает под поднятым парашютом. По сигналу (выключив музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков - «мышей»

Правила игры: Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры. После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

Приложение 3

«Пальчиковая гимнастика»

Выполнение фигурок из пальчиков:

«круг», «очки» — соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук;

«домик» — соединение средних пальцев обеих рук под углом.

«бинокль» — О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами;

«лодочка» — соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук;

«цепочка» — кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.

Пальчиковая гимнастика «Гриб» с. 146 Сулим