

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 416**

**(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)**

ул. Сыромолотова, 7-б, г. Екатеринбург, 620072

Тел./факс: (343)222-60-50

<http://www.416.tvoyasadik.ru/>; e-mail: [mdou416@eduekb.ru](mailto:mdou416@eduekb.ru)

ИНН/КПП 6670209231/667001001

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Педагогического совета  
МАДОУ – детский сад № 416  
протокол №1 от 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ –  
детский сад № 416

Давлятшина Н.Н.

Приказ №55 от 01 сентября 2022



**Рабочая программа на 2022 – 2023 учебный год  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-  
спортивной направленности «Чемпион»  
для детей 3 – 7 лет.  
Срок реализации 4 года**

**Составитель: Федяев  
Дмитрий Владимирович,  
инструктор по ФК**

г.Екатеринбург, 2022

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 416  
(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)**  
ул. Сыромолотова, 7-б, г. Екатеринбург, 620072  
Тел./факс: (343)222-60-50  
<http://www.416.tvoysadik.ru/>; e-mail: [mdou416@eduekb.ru](mailto:mdou416@eduekb.ru)  
ИНН/КПП 6670209231/667001001

**СОГЛАСОВАНО:**  
на заседании Педагогического совета  
МАДОУ – детский сад № 416  
протокол №1 от 01.09.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
заведующий МАДОУ –  
детский сад № 416  
\_\_\_\_\_ Давлятшина Н.Н.  
Приказ №55 от 01 сентября 2022

**Рабочая программа на 2022 – 2023 учебный год  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-  
спортивной направленности «Чемпион»  
для детей 3 – 7 лет.  
Срок реализации 4 года**

**Составитель:** Федяев  
Дмитрий Владимирович,  
инструктор по ФК

г.Екатеринбург, 2022

## **Содержание**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
2. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Чемпион» на 2022-2023 учебный год	8
3. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Чемпион» на 2022-2023 учебный год	10
<b>4. Содержание программы</b>	<b>20</b>
4.1. Первый год обучения (3-4 лет)	21
4.2. Второй год обучения (4-5 лет)	26
4.3. Третий год обучения (5-6 лет)	30
4.4. Четвертый год обучения (6-7 лет)	35
5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	40
<b>Список использованной литературы</b>	<b>42</b>

#### 4. Пояснительная записка

Данная Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность.** Дело в том, что существуют периоды наиболее эффективного развития физических качеств: критические и сенситивные. Первые «характеризуются повышенной активностью отдельных генов и их комплексов, контролирующих развитие конкретных качеств организма. В эти периоды происходят: значительная перестройка регуляторных процессов; качественный и количественный скачок в развитии отдельных органов и функциональных систем, результатом чего является возможность адаптации к новому уровню существования организма и его взаимодействия со средой. Такая перестройка увеличивает число степеней свободы организма, открывает новые горизонты поведения человека, то есть по сути – это «опережающее отражение действительности». Сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности организма к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренировочным» [1, С. 101-102]. Именно в сенситивные периоды системно реализуются морфофункциональные возможности, открывающиеся в критических периодах. По исследованиям А.В. Коробкова и соавторов (1962), 4–5 лет – это период первичного становления двигательной функции, когда «формируется способность развивать направленные усилия».

Следующий за ним возрастной период становления произвольной регуляции движений и совершенствования координационных механизмов ЦНС длится от 4–5 до 6–10 лет. Период активного совершенствования двигательной функции вообще длится с 6–7 до 13–14 лет. То есть именно ребенку в возрасте 5-6 лет необходимо осваивать базовые (функциональные) движения, какими и являются гимнастические, а также легкая атлетика и координационные игры с мячом.

Актуальными в социальном отношении и в наше время остаются слова Анатолия Луначарского: «Физическое образование ребенка есть база для

всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

Основная **идея** Программы в том, что она имеет трехблочную структуру, охватывая именно те начальные ступени спортивных направлений, которые являются базовыми для последующего освоения различных видов спорта детьми в школьном возрасте. Первый блок – «Основы гимнастики и акробатики», второй блок – «Основы легкой атлетике» и третий блок – «Основы спортивных игр с мячом».

Программа «Чемпион» предназначена для дополнительных занятий с детьми 3-7 лет.

Программа реализуется в течение 4 лет (с октября по апрель одного учебного года). Включает в себя 56 занятий в год, которые проводятся два раза в неделю по 25-30 минут. Данная Программа является начальной ступенью «спортивной ориентации» ребенка.

Программа имеет традиционную очную форму с применением дистанционных технологий в целях закрепления материала.

Состав группы детей, занимающихся по Программе, непостоянный, по количеству в группе – не более 15-ти.

**Цель:** Формирование устойчивого интереса к занятиям базовыми видами спорта, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования.

**Задачи (общие):**

- Формирование и развитие спортивных способностей детей 3-7 лет.
- Удовлетворение потребности детей 3-7 лет в занятиях физической культурой и спортом.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей 3-7 лет.
- Выявление, развитие и поддержка талантливых детей 3-7 лет,

проявивших спортивные способности.

- Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие воспитанников.

#### **Задачи (частные):**

- Развитие необходимых качеств: гибкости, ловкости, силы, координации, быстроты, выносливости, ловкости.
- Овладению техникой отдельных простейших элементов гимнастики, акробатики, легкой атлетики и спортивных игр с мячом.
- Содействие правильному и осознанному выполнению движений в соответствии с образцом, предложенным педагогом.

#### **Принципы построения Программы:**

- Принцип личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.
- Принцип сотрудничества и сотворчества.
- Принцип преемственности. После освоения элементарных технических элементов базовых видов спорта следуют их усложнения. Освоение последующих более сложных элементов гораздо легче на базе предыдущих.
- Принцип систематичности.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья

детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности- заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является
- преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
- Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.
- Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие

психомоторных способностей.

Принципиальное отличие Программы достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах. Срок обучения по Программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития.



## 2. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Чемпион» на 2022-2023 учебный год

<b>Содержание</b>	
Количество групп	4
Начало учебного года	05.09.2022 г
Окончание учебного года	31.05.2023 г.
Режим работы	с 07.30 до 18.00
Летний оздоровительный период	01.06.2023 г. – 31.08.2023 г.
Продолжительность учебного года, всего, в том числе	36 недель
первое полугодие	17 недель
второе полугодие	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Количество занятий в неделю	2
Продолжительность занятий, не более	20 мин, 25 мин, 30 мин.
Сроки проведения педагогического мониторинга (диагностики) дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Чемпион»	Вводная диагностика 17.10.2022 г. – 21.10.2022 г.  Итоговая диагностика 15.05.2023 г. – 19.05.2023 г.
Праздничные (выходные дни)	4-6 ноября 2022 г. – День народного единства 31 декабря 2022 г. – 8 января 2023 г. – Новогодние каникулы 23-26 февраля 2023 г. – День защитника Отечества 8 марта 2023 г. – Международный женский день 29 апреля-1 мая 2023 г. – Праздник весны и труда 6-9 мая 2023 г. – День Победы 10-12 июня 2023 г. – День России

Год обучения	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Дата начала обучения по программе	1 октября	1 октября	1 октября	1 октября
Дата окончания обучения по программе	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая

<b>Всего учебных недель</b>	32	32	32	32
<b>Количество учебных часов</b>	56	56	56	56
<b>Режим занятий</b>	В соответствии с расписанием: 2 раза в неделю, продолжительность одного часа - 20 минут*	В соответствии с расписанием: 2 раза в неделю, продолжительность одного часа – 25 минут*	В соответствии с расписанием: 2 раза в неделю, продолжительность одного часа - 30 минут*	В соответствии с расписанием: 2 раза в неделю, продолжительность одного часа - 30 минут*

\* Продолжительность занятий – 20 минут (1 академический час равен 20 минутам) для детей 3-5 лет; 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет; 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет; (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)

### 3. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Чемпион» на 2022-2023 учебный год

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 20-30 минут.

Количество занятий в неделю – 2.

Количество занятий в год – 56.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-5года) – 20 минут.

Старшая группа (5-7лет) – 30 минут.

#### Учебно-тематический план

##### Первый год обучения (3-4 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	3	1,5	1,5	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	2	1	1	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	2	1	1	
2.4.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	2	1	1	
<b>Раздел 3. Степ-аэробика</b>					
3.1.	Степ-аэробика. Вводное занятие	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №2	2	1	1	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №3	2	1	1	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №4	2	1	1	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №5	2	1	1	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №6	2	1	1	
<b>Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки</b>					
4.1.	Осанка – основа здоровья	3	1,5	1,5	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
<b>Раздел 5. Ритмическая гимнастика</b>					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Часики»	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	2	1	1	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	2	1	1	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Белочка с мячами»	2	1	1	

Раздел 6. Элементы фитбола					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения на фитболах.	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	2	-	2	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	2	1	1	
6.4.	Фитбол-гимнастика (закрепление)	2	-	2	
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Малый маятник», «Петушок»	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Насос», «Свеча»	2	1	1	
7.3.	«Аист», «Ворона»	2	1	1	
7.4.	«Кошка», «Дровосек»	2	1	1	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		56	24,5	31,5	

### Второй год обучения (4-5 лет)

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение,
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание,	3	1,5	1,5	

	прыжки				анализ движений)
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	2	1	1	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	2	1	1	
2.4.	Игровой стретчинг «Просто так»	2	1	1	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №5	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №6	2	1	1	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №7	2	1	1	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №8	2	1	1	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №9	2	1	1	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №10	2	1	1	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	3	1.5	1.5	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	2	1	1	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Четыре	2	1	1	

	таракана и сверчок»				
5.4.	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	2	1	1	
<b>Раздел 6. Элементы фитбола</b>					
6.1.	Фитбол -гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол -гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	2	-	2	
6.3.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	2	1	1	
6.4.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	2	-	2	
<b>Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики</b>					
7.1.	«Рубка дров», «Каланча»	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	2	1	1	
7.3.	«Лотос», «Поезд»	2	1	1	
7.4.	«Дышим животом», «Ежики»	2	1	1	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		56	24,5	31,5	

### Третий год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль

					(проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	3	1,5	1,5	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Упражнения игрового стретчинга	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Сказка о глупом императоре»	2	1	1	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Придумай сказку»	2	1	1	
2.4.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Ворона и канарейка»	2	1	1	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №11	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №12	2	1	1	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №13	2	1	1	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №14	2	1	1	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №15	2	1	1	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №16	2	1	1	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	3	1,5	1,5	



4.2.	Плоскостопию – нет!	3	1,5	1,5	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Дружба»	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	2	1	1	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	2	1	1	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята»	2	1	1	
Раздел 6. Элементы фитбола					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения.	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения. (закрепление).	2	-	2	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	2	0,5	2	
6.4.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление)	2	-	2	
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Грибок», «Погончики»	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Луговые цветы», «Одуванчик»	2	1	1	
7.3.	«Журавль», «Вырасту большой»	2	1	1	
7.4.	«Цветок распускается», «Гуси	2	1	1	

	лебеди летят»				
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		56	24,5	31,5	

#### Четвертый год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	3	1,5	1,5	
<b>Раздел 2. Игровой стретчинг</b>					
2.1.	Игровой стретчинг. Упражнения игрового стретчинга	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Сказка о глупом императоре»	2	1	1	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Придумай сказку»	2	1	1	
2.4.	Игровой стретчинг Сюжетно-игровое занятие «Ворона и канарейка»	2	1	1	
<b>Раздел 3. Степ-аэробика</b>					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №11	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение,
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №12	2	1	1	

3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №13	2	1	1	анализ движений)
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №14	2	1	1	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №15	2	1	1	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №16	2	1	1	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	3	1,5	1,5	
4.2.	Плоскостопию – нет!	3	1,5	1,5	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Дружба»	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	2	1	1	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	2	1	1	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята»	2	1	1	
Раздел 6. Элементы фитбола					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения.	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения. (закрепление).	2	-	2	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	2	0,5	2	
6.4.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже»	2	-	2	

	Динамические упражнения. (закрепление)				
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Грибок», «Погончики»	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Луговые цветы», «Одуванчик»	2	1	1	
7.3.	«Журавль», «Вырасту большой»	2	1	1	
7.4.	«Цветок распускается», «Гуси лебеди летят»	2	1	1	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		56	24,5	31,5	

#### **4. Содержание программы**

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол-гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики

Каждое занятие имеет следующую структуру:

подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;

основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в физкультурном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и

для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на 4 года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Младшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 20 мин.

Средняя группа – занятия – 1 раз в неделю по 20 мин.

Старшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 25 мин.

Подготовительная к школе группа – занятия – 1 раз в неделю по 30 мин.

#### **4.1. Первый год обучения (3-4 лет)**

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

## Раздел 2. Игровой стретчинг

### Тема 4-7.

Теория. Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика. Выполнение упражнений.

## Раздел 3. Степ-аэробика

### Тема 8-13.

#### Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика. Разучивание степ-шагов.

#### Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 2.

Теория. Знакомство со степ - шагами на стечах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.

Практика. Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ - платформах.

#### Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 3.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление основных подходов в степ - аэробике, разучивание

новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ - платформах.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 4.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 5.

Теория. Знакомство с новым шагом (тап даун).

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 6 на степ - платформах.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;



- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепахи» - дети ползают попластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах.

«Гибкий носик».

«Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает

погремушку и гремит ею.

«Пожарные на учении».

«Перейди через болото» - эстафета.

«Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

## Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 18-21.

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

## Раздел 6. Элементы футбола

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами футболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на футболах. Опробовать упражнения из положения сидя на футболе.

Динамические упражнения с футболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

## Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

## **4.2. Второй год обучения (4-5 лет)**

### Раздел 1. Общая физическая подготовка

#### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

#### Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

### Раздел 2. Игровой стретчинг

#### Тема 4-7.

Теория. Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу-шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Практика. Выполнение упражнений.

### Раздел 3. Степ-аэробика

#### Тема 8-13.

#### Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как

вид спорта. История развития аэробики.

Практика. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 7.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 8.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 9.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 10.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные

правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

- «Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.
- «Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».
- «Обезьянки на дереве» - вис на руках.
- «Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.
- «Быстро по местам»
- «Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.

Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с

одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

## Раздел 6. Элементы футбола

### Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами футболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на футболах. Опробовать упражнения из положения сидя на футболе. Упражнения из положения лежа на футболе на спине. Упражнения из положений: лежа на футболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на футболе и т.д.

Динамические упражнения с футболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

## Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

### Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя на футболе.

## **4.3. Третий год обучения (5-6 лет)**

### Раздел 1. Общая физическая подготовка

#### Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Напомнить основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

#### Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Различные виды ходьбы с различным положением рук, чередование бега и ходьбы до 800 м., метание.

Различные виды беговых упражнений; прыжки через короткую и длинную скакалку в паре, спрыгивание с высоты до 60 см.

Раздел 2. Игровой стретчинг

Тема 4-7.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Знакомство с техникой выполнения в парной растяжке, техника безопасности. Ноги на ширине плеч вперед с вытянутыми руками, руки на плечах партнера; поднятие одной ноги из стойки с наклоном и опорой на плечи партнера; одновременное поднятие и выпрямление ног из положения сидя, держась друг друга за руки, стопы соединены; наклон ноги врозь с потягивание партнера вперед на себя; потягивание рук партнера назад на себя в положении лежа на живот.

Практика. Выполнение упражнений.

Раздел 3. Степ-аэробика

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Комплекс № 11.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Практика. Разучивание комплекса № 11 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 12.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 12 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.



Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 13.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 13 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 14.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 14 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 15.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 15 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 16.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 16 на степ - платформах.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты

реакции;

- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Между булавами» - ползание по – пластунски между булавами, не задев их. То же, на четвереньках.

«Лебеди» - игра на восстановление. Лебеди летят, крыльями машут. Прогнулись над водой, качают головой, прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся. Белые лебеди сели, посидели. Сели, посидели, дальше полетели.

«Осанка» - текст проговаривает педагог, дети выполняют задание согласно тексту лежа на спине.

«Камыш на болоте» - сидя ноги скрестно, руки на поясе. Легкое покачивание туловища около вертикальной оси. Бедра от пола не отрывать.

«Удержись» - двое детей присаживаются на корточки. Прыгают на носочках и стараются сбить друг друга плечом, т.е. заставить потерять равновесие и сесть на пол. Побеждает тот, кто удержался. Сильно друг друга не толкать.

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы

- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

## Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

## Раздел 6. Элементы фитбола

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения на фитболах: «Пенечек», «Стульчик», «Брасс», «Летучая мышь», «Перекааты», «Подъемный кран», «Рыбка», «Носорог», «Домик», «Ящерица», «Шлагбаум», «Стойка на лопатках», «Тоннель», «Отжимания», «Хвост кита», «Воздушные гимнасты», «Удержись».

## Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.

#### **4.4. Четвертый год обучения (6-7 лет)**

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Напомнить основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Различные виды ходьбы с различным положением рук, чередование бега и ходьбы до 800 м., метание.

Различные виды беговых упражнений; прыжки через короткую и длинную скакалку в паре, спрыгивание с высоты до 60 см.

Раздел 2. Игровой стретчинг

Тема 4-7.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Знакомство с техникой выполнения в парной растяжке, техника безопасности. Ноги на ширине плеч вперед с вытянутыми руками, руки на плечах партнера; поднятие одной ноги из стойки с наклоном и опорой на плечи партнера; одновременное поднятие и выпрямление ног из положения сидя, держась друг друга за руки, стопы соединены; наклон ноги врозь с потягиванием партнера вперед на себя; потягивание рук партнера

назад на себя в положении лежа на живот.

Практика. Выполнение упражнений.

Раздел 3. Степ-аэробика

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Комплекс № 11.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Практика. Разучивание комплекса № 11 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 12.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 12 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 13.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 13 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 14.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 14 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 15.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 15 на

степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 16.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 16 на степ - платформах.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки  
Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Между булавами» - ползание по – пластунски между булавами, не задев их.

То же, на четвереньках.

«Лебеди» - игра на восстановление. Лебеди летят, крыльями машут.

Прогнулись над водой, качают головой, прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся. Белые лебеди сели, посидели. Сели, посидели, дальше полетели.

«Осанка» - текст проговаривает педагог, дети выполняют задание согласно тексту лежа на спине.

«Камыш на болоте» - сидя ноги скрестно, руки на поясе. Легкое покачивание туловища около вертикальной оси. Бедра от пола не отрывать.

«Удержись» - двое детей присаживаются на корточки. Прыгают на носочках и стараются сбить друг друга плечом, т.е. заставить потерять равновесие и сесть на пол. Побеждает тот, кто удержался. Сильно друг друга не толкать.

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

## Раздел 6. Элементы фитбола

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения на фитболах: «Пенечек», «Стульчик», «Брасс», «Летучая мышь», «Перекаты», «Подъемный кран», «Рыбка», «Носорог», «Домик», «Ящерица», «Шлагбаум», «Стойка на лопатках», «Тоннель», «Отжимания», «Хвост кита», «Воздушные гимнасты», «Удержись».

## Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.



## 5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

### Таблица мониторинга

№п/п	Ф.И.О	Владеет комбинациями и упражнениями на фитболе, степах	Владеет дыхательными упражнениями	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Развита правильная осанка	Сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности	Ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм	Всего баллов
------	-------	--	-----------------------------------	--	----------------------------	---------------------------	---	--	--------------

### Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног

скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 1-1,4 балла;
- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- низкий уровень: 2,4-3 балла.

## Список использованной литературы

1. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014г.
2. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
5. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов». – Москва АСТ, 2003г.
6. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
7. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
8. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
9. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
10. Коркин В.П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983 — 127 с, ил.—(Азбука спорта).
11. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
12. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – М.: Спорт, 2019. – 128с.
13. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее. Легкая атлетика и гимнастика для дошкольников. – «Феникс», 2005.
14. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.
15. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в

- ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
17. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
18. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
19. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
20. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2011.