

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 387
620098, г. Екатеринбург, ул. Черноряская, 18 тел.: 330-14-40, 330-44-77; e-mail: detsad387@mail.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ детский сад №387
Е.А. Тишковская/
Приказ № 1/1 от « 02 » 09 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «КРЕПЫШ»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации: 1 год
для детей: 5-7 лет

Автор- разработчик:

Малькова Ангелина Александровна
инструктор по физической культуре

Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию.	4
1.3.	Методическое обеспечение программы	4
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ		
2.1.	Учебный (тематический) план (МОДУЛЬ 1 – для детей 2 – 3 лет)	5
2.2.	Учебный (тематический) план (МОДУЛЬ 2 – для детей 3 – 5 лет)	8
2.3.	Учебный (тематический) план (МОДУЛЬ 3 – для детей 5 – 7 лет)	15
2.4.	Планируемые результаты	25
III. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ		
3.1	Календарный учебный график	26
3.2.	Условия реализации программы	26
3.2	Форма аттестации/контроля и оценочные материалы	27
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		28

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивная секция «Крепыш» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе МБДОУ детский сад № 387 г. Екатеринбург.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями (ст. 28. п. 1);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом МБДОУ детский сад № 387.

Основная направленность Программы – заключается в том, что воспитанники находятся в равных условиях и поощряются одинаково, занятия проводятся в игровой форме, для того чтобы дети хотели вернуться в физкультурный зал, выполняли упражнения и получали от этого исключительно удовольствие, что существенно помогает каждому ребенку проявить свой потенциал.

Актуальность программы. Программа включает в здоровье сберегающую технологию, игровой стретчинг, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Фитнес (англ.fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство- лучшее время для формирования привычки «быть в форме».

Отличительные особенности. Детский фитнес - это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующие возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в

рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

Адресат программы – рассчитана, на работу с детьми 2 - 7 лет. Наполняемость группы 10-14 человек.

Режим занятий. Длительность занятия – 10 минут – в группе детей от 2- 3 лет; 20 минут - в группе младшего дошкольного возраста (3 - 5 лет); 30 минут – в группе старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет).

Объем общеразвивающей программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 80 часа, 40 учебных недель, в неделю – 2 часа. Для детей группы с 2 – 3 лет, в связи с адаптацией к условиям детского сада, занятия начинаются в декабре и учебный план рассчитан на 56 часов, 28 учебных недель.

группа	количество условных учебных часов в неделю	длительность условного учебного часа (в минутах)	общее количество занятий в год
с 2 до 3 лет	2	10	56
с 3 до 5 лет	2	20	80
с 5 до 7 лет	2	30	80

Срок реализации программы - предназначена для детей дошкольного возраста (2-7 лет) и рассчитана на 1 учебный год.

Содержание программы включает в себя три модуля:

Модуль 1 –для детей 2 - 3 лет;

Модуль 2 –для детей 3 - 5 лет;

Модуль 3 –для детей 5 - 7 лет.

Форма обучения – очная.

Формы проведения и виды занятий

- групповые занятия;

- занятия «в паре».

Периодичность занятий: Занятия проводятся два раза в неделю.

1.2. Цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию.

Цель программы – Укрепление здоровья и повышение двигательной активности через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, формируя правильную осанку.

2. Развивать и укреплять все основные группы мышц, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. Развивать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

4. Повышать интерес к занятиям физической культуры, знакомя детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Учебный план, рассчитанный на годичное обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку детей.

1.3. Методическое обеспечение программы

- Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного

корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Стрэйтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу:

Наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;

Систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; Индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Занятия со шведское стенкой-Даже самая полезная вещь на свете будет лишь украшением, если не знать, как ее правильно использовать. Даже простое лазание на шведской стенке помогает снять стресс, избавиться от мышечных зажимов, которые появляются от неподвижного сидения за партой или перед компьютером. Регулярные упражнения, которые ребенок выполняет на стенке, стимулируют его иммунитет, а также развитие физических и интеллектуальных способностей. Отдельно стоит упомянуть о том, что лазание вверх-вниз по лестнице укрепляет свод стопы, что предотвращает плоскостопие.

В зависимости от того, для каких целей ее используют, стенка станет тренером по силе или растяжке, поводом к утренней зарядке или способом расслабиться перед сном. Главное — показать ребенку (можно личным примером), как использовать ее с пользой и удовольствием.

Занятие со спортивным инвентарем (круговая тренировка) - при помощи спортивного инвентаря развиваются физические качества (быстрота, сила, выносливость). Круговая тренировка – это не что иное, как постоянная смена одного вида физической нагрузки на другой. В результате использования нескольких видов физической нагрузки и повторения их в одном и том же порядке много раз круг замыкается, и получается круговой метод тренировки.

Подвижные игры - через подвижные игры развивается интерес к занятиям физической культурой, подвижные игры способствуют развитию физических качеств которые в свою очередь помогают укреплять и сохранять здоровье.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Учебный (тематический) план

(МОДУЛЬ 1 – для детей 2 – 3 лет)

Задачи:

- укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- формирование правильных навыков выполнения основных движений, не наталкиваясь на других детей, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, умения брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- умение ползать, подлезать, перелезть через бревно, лежащее на полу;
- поддержание интереса к двигательной деятельности.

Учебный (тематический) план
для детей 2 – 3 лет

Месяц	Наименование темы	Количество занятий
Декабрь	Мой весёлый звонкий мяч	2
	Мы весёлые игрушки	2
	В гости к Снеговика	2
	В лес за ёлкой	2
Январь	Путешествие в Сказку	2
	Мы лёгчики	2
	Весёлые кегли	2
	«Поиграем» (мячи бывают разные)	2
Февраль	Мы медвежата	2
	Путешествие на поезде	2
	Защитники «Смелые, умелые»	2
	«Поиграем» (с ползанием, лазанием, перелезанием)	2
Март	Весна в лесу	2
	В гости к Солнышку	2
	Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек (массажные мячи)	2
	Поиграем (шарики и надувные мячи)	2
Апрель	Поиграем, развлечение «Приключение в стране сказок»	2
	Юные космонавты	2
	Мышки в норке	2
	Поиграем (мягкие модули) полоса препятствий	2
Май	В гости к ёжику	2
	Цыплята	2
	Мы весёлые ребята	2
	Поиграем (игры на внимание, русские народные, хороводы)	2
Июнь	Весёлые воробышки	2
	Туристы	2
	Волшебные колечки	2
	Поиграем (мягкие модули) полоса препятствий	2
Всего:	28 недель	56

Оборудование используемое на занятиях

- массажный мячик (мячик-ежик)
- мячи резиновые средние
- мячи резиновые малые
- мяч футбольный
- конусы
- обручи малого и среднего размера
- кегли
- маски животных
- ленты
- мешочки с песком
- палки гимнастические
- шнуры разноцветные
- мат большой
- мягкие модули
- модули для подлезания, перелезания

- тоннели
- аудио магнитофон (или музыкальный центр)

1. Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег в одном направлении стайкой за педагогом.
- Перестроение в круг и в шеренги.
- Выполнение простых движений во время ходьбы.
- Ползание, лазание, разнообразные движения с мячами (брать, держать, переносить, качать, катать), лентами, куклами, платочками, погремушками, цветами.

2. Ритмические игры и упражнения

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.
- Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги).
- Имитирование повадок животных.

3. «Игровой самомассаж»

- Упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение.
- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме: «Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Ветерок», «Обжорики», «Стряхни пыль», «Устали наши ножки», «У жирафа пятна».

4. Упражнения на мячах – фитболах

- Укрепление мышц и гибкость позвоночника.
- Упражнение на животе.
- Укрепление брюшного пресса.
- Упражнения на растяжку.
- Улучшение равновесия.

5. Подвижные игры

«Самолеты», «Кот и мыши», «Пузырь», «Догони», «Где колокольчик» и др.

Ожидаемые результаты

- маршировать и бегать, легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ориентироваться в пространстве;
- слушать и выполнять инструкции педагога;
- подчиняться правилам командой игры;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания;
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на носочках и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- выполнять с помощью педагога упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа.

Должны знать:

- правила бережного отношения к своему здоровью;
- основы безопасности жизнедеятельности.

Метапредметный результат:

- способность выполнять физические упражнения самостоятельно;

- способность выполнять физические упражнения в подвижных играх.

Личностные результаты:

- развитие физических качеств (силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения, укрепление мышц стопы и голени ног;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.

2.2. Учебный (тематический) план

(МОДУЛЬ 2 – для детей 3 – 5 лет)

№	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Фитбол-гимнастика	24	10	14	Открытое занятие
2	Игровой стретчинг	14	5	9	Открытое занятие
3	Занятия со шведской стенкой	16	5	11	Открытое занятие
4	Занятия со спортивным инвентарем (круговая тренировка)	16	5	11	Открытое занятие
5	Игровое (Подвижные игры)	10	3	7	Открытое занятие
	Всего	80	28	52	

Содержание занятий учебного (тематического) плана для детей 3-5 лет.

Месяц	Образовательный модуль	Тема	Кол-во занятий
Сентябрь	Физическое развитие	«Покажи, что ты умеешь»	2
	Шведская стенка	Знакомство детей со шведской стенкой	2
	Фитбол- мяч	Знакомство детей с гимнастикой-фитболом.	2
	Аэробика. Знакомство детей с аэробикой.	Знакомство детей с аэробикой.	2
Октябрь	Гимнастические палки	Знакомство детей с гимнастической палкой	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Мячи. Упражнения с мячом «Веселые мячики».	Упражнения с мячом «Веселые мячики».	2
	Фитбол- мяч	Знакомство детей с гимнастикой-фитболом.	2
Ноябрь	Обручи	Упражнения с обручем.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинг.	2
	Шведская стенка	Упражнения со шведской стенкой.	2
	Гантели	Упражнения с гантелями	2
Декабрь	Скакалки	Упражнения со скакалкой.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинг.	2
	Аэробика	Упражнения по аэробике.	2

	Мячи	Упражнения с мячом «Веселые мячики».	2
Январь	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинг.	2
	Фитбол- мяч	Упражнения с фитбол- мячом.	2
	Обручи	Упражнения с обручем.	2
	Гантели	Упражнения с гантелями	2
Февраль	Шведская стенка	Упражнения со шведской стенкой	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Скакалки	Упражнение со скакалкой.	2
	Аэробика	Упражнения по аэробике.	2
Март	Гимнастическая палка	Упражнения с гимнастической палкой.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Фитбол- мячи	Упражнение с фитбол- мячом.	2
	Шведская стенка	Упражнения со шведской стенкой.	2
Апрель	Мячи	Упражнения с мячами	2
	Гантели	Упражнения с гантелями	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Шведская стенка	Упражнения со шведской стенкой	2
Май	Фитбол- мячи	Упражнение с фитбол - мячом.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Аэробика	Упражнения по аэробике.	2
	Физическое развитие	«Чему мы научились».	2
Июнь	Фитбол- мячи	Упражнение с фитбол - мячом.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Аэробика	Упражнения по аэробике.	2
	Физическое развитие	«Чему мы научились».	2

1. Фитбол –гимнастика

1. Упражнения на развитие представления о форме и физических свойствах фитбола.
 - «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;
 - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола;
 - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».
2. Упражнения на развитие правильной посадке на фитболе.
 - «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
 - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:
 - а) повороты головы вправо—влево;
 - б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;
 - в) поднятие и опускание плеч;
 - г) скольжение руками по поверхности фитбола;
 - д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
 - е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.
 - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
3. Упражнения с базовым положением при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
 - «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;
 - «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;

- «Приседания» и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;
- «Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.
- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;
- «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;
- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;
- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;
- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;
- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

2. Игровой стретчинг

1. Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений
2. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава:
 - опускание и поднятие
 - круговые движения вовнутрь и наружу
3. Упражнения, развивающие подвижность и эластичность мышц:
 - сгибание, разгибание, вращение, всеми суставами тела.
4. Упражнения развивающие подвижность позвоночника:
 - сгибание и разгибание
 - наклоны, повороты
 - круговые движения, скручивание корпуса
5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника
 - прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола
 - касание пола справа и слева коленями согнутых ног одновременным поворотом головы в противоположную сторону
 - упражнение «березка»
 - упражнение «мостик»
 - упражнение «лодочка»
6. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
7. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой.
8. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
9. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
10. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Развести носки врозь – вдох. Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3. Занятия со шведской стенкой

1. Встаем спиной к шведской стенке. Хватаемся за перекладину, достаточно высокую, чтобы ноги не касались пола и повисаем на руках. Медленно, без рывков, поднимаем согнутые в коленях ноги перпендикулярно корпусу. Повторяем 10-15 раз.
2. Исходное положение прежнее, поднимаем прямые ноги 8-10 раз.

3. Исходное положение прежнее, по очереди подтягиваем колени к противоположным плечам. Повторяем по 8-10 раз на каждую сторону.

4. Исходное положение прежнее, по очереди поднимаем ноги прямые ноги в стороны — по 10-15 раз на каждую сторону.

5. Поворачиваемся лицом к стенке, хватаемся руками высоко, повисаем и затем сгибаем обе ноги в коленях, стараясь коснуться ягодиц. Повторяем 10-15 раз.

6. Встаем правым боком к стенке, ставим прямую правую ногу на перекладину на уровне таза или чуть ниже (чем выше перекладина, тем выше нагрузка, поэтому выбирайте высоту с учетом физической подготовленности ребенка). Приседаем на левой ноге 5-7 раз. Затем поворачиваемся левым боком и приседаем на правой ноге. Важно правильно распределять нагрузку: она не должна ложиться на коленные суставы, поэтому следите за тем, чтобы ребенок спину держал прямо и во время приседа таз отводил назад, а колено не уходило далеко вперед.

7. Делаем выпады: встаем спиной к шведской стенке, шагаем правой ногой далеко вперед (угол в колене — 90 градусов), затем делаем выпад левой ногой. Повторяем по 5-7 раз на каждую ногу.

8. Ложимся на мат перпендикулярно стенке, закрепляем ноги за нижнюю перекладину, выполняем 10-15 скручиваний для пресса.

4. Занятия со спортивным инвентарем (круговая тренировка)

Мяч

Подбрасывание мяча

- Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- То же с хлопком.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Игры с ударом мяча об пол

- Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.
- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.
- Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.
- Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.
- Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.
- Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.
- Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.
- Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.
- Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.
- Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.

Игры с ударом мяча о стену

- Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.
- Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.
- То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.
- Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.

- Отбивать мяч двумя руками о стенку 5-6 раз: ладонями, пальцами; вниз, вверх.
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.
- Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.
- Ударить мячом о стену из-за спины.
- Ударить мячом о стену из-за головы.
- Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.
- Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.
- Ударить мяч коленом о стену и поймать его двумя руками.
- Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой)рукой.
- Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.
- То же самое, но с ударом мяча об пол.
- Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.

Перебрасывание мяча

- Перебрасывание мяча друг другу снизу.
- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок).
- Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
- Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
- Перебрасывание мяча друг другу из-под колена.
- Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.
- Дети перебрасывают мяч, стоя в шеренгах (расстояние между детьми около 2-2,5 метров), указанными выше способами.

Перебрасывание мяча через веревку или сетку

- Перебрасывание мяча через сетку снизу.
- Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.
- Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему удариться об пол.
- Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку.
- Отбивать через сетку 2-3 раза.

Передача и перебрасывание мяча в кругу

- Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).
- То же, но за спиной.
- Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.
- Перебрасывание мяча друг другу через круг.
- Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
- Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу.

Дети могут хорошо играть в подвижные игры с мячом, но они для этого должны хорошо овладеть не сложными приемами, которые есть в русских народных играх-забавах

Гантели

Приседания

1. Выполнить следующее:

Принять начальное положение — взять гантели и поставить ноги на ширину плеч, опустив руки с грузом. Неглубоко присесть, как при посадке на стул. Принять начальную позицию. Спину во время выполнения приседаний следует держать прямо. Его ещё удобно выполнять на счёт — раз (присел) и два (встал).

2. Разведение рук Надо выполнить такие действия: Принять начальную позицию, как в вышеописанном упражнении. Снаряды должны быть обращены к ногам. Раз — поднять прямые руки с гантелями так, чтобы они находились параллельно поверхности пола. На счёт два — вернуться назад, опустив руки вниз.

3. Поднятие гантелей над головой

Порядок действий таков: Стать в начальную позицию, чуть согнув ноги, поставленные на ширину плеч. Ладони с зажатыми в них гантелями поднять к плечам и прижать к ним тыльные

стороны рук. Плавно поднять руки вверх, выдыхая. Для начала можно поочередно поднимать руки, а потом вместе. Опустить руки с грузом в начальную позицию на вдохе.

4. Выжимание от груди

Делается в таком порядке: Начальное положение — лечь на скамейку и развести по сторонам согнутые локти. Гантели уже должны находиться в руках. На счёт раз — поднять руки с утяжелителями над грудной клеткой. Два — опустить руки назад.

5. Выжимание из-за головы

Порядок действий таков: Начальная позиция — согнув руки в локтях, поместить спортивные снаряды у затылка. Локти должны быть подняты кверху. На счёт раз — разогнуть руки при зафиксированных локтях, и поднять гантели вверх. Два — опустить руки в начальную позицию, вновь согнув их. Локти всё время должны оставаться неподвижными.

5. Игровое (Подвижные игры)

«Тишина»

Дети ходят враспынную по залу. Воспитатель говорит следующие слова:

«Тишина у пруда не колышется вода

Не шумит камыш, засыпает малыш».

Как только воспитатель закончил говорить слова, дети ложатся на пол и имитируют сон.

Воспитатель ходит между детьми и отмечает, кто крепко спит.

«Ровным кругом»

Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говорят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг, стой на месте!

Дружно вместе, сделай вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движения, которые показывает воспитатель, например повернуться, наклониться. Нужно ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

«Не опаздывай»

Воспитатель раскладывает на полу кубики. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всей комнате, по сигналу «Не опаздывай!» бегут к кубикам. Первоначально дети могут подбегать к любому свободному предмету, постепенно они привыкают занимать свое место. При повторении игры можно предложить бегать детям как лошадки

Во время игры воспитатель следит, чтобы дети дальше убегали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти свой кубик, когда прозвучит сигнал.

«Где звенит колокольчик»

Дети сидят или стоят по одной стороне комнаты. Воспитатель просит их отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за шкаф. Воспитатель предлагает послушать на звук где звенит колокольчик, и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук, находят его, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место – и игра повторяется.

Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает его около себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик сначала надо тихо потом громче.

«Наседка и цыплята»

Дети изображают «цыплят». А воспитатель – «наседку». На одной стороне площадке огороженной веревкой место – «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40-50 см). Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.

Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезали под веревкой и немного побегали.

«Береги предмет»

Играющие образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (и.п.). У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубики руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает.

«Огуречик»

В одном конце площадке – воспитатель «ловишка», в другом дети, дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:

Огуречик, огуречик ,

Не ходи на тот конечик:

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

По окончанию слов дети убегают на свои места, ловушка их ловит.

«Найди свой цвет»

Дети получают флажки 3-4 цветов: один- красного, другие – синего, третьи – желтого, и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок (красный, синий, желтый).

По сигналу воспитателя «идем гулять» дети расходятся по площадке группками или в одиночку. По сигналу воспитателя «найди свой цвет» дети бегут к флажку соответствующего цвета. «Найди себе пару»

Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.

В игре должно принимать не четное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня не зевай себе пару выбирай.

Затем по удару бубна дети опять разбегаются, и игра повторяется.

«Трамвай»

Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадке в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободной рукой они держат шнур, концы которого связаны (один держит правой рукой другой левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флага – желтый, красный, зеленый. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут трамвай движется. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага: если поднят зеленый, движение продолжается, если появился желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться.

«Догони меня»

Дети сидят на стульчиках, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. «Догони меня»,- предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем. Стараясь поймать его. Затем воспитатель снова говорит: «Догони меня», - и бежит в противоположную сторону. А дети снова его догоняют. После двух пробежек дети садятся на стульчиках и отдыхают. Затем игра возобновляется.

Игру лучше проводить с небольшим количеством детей.

«Солнышко и дождик»

Дети встают по кругу. -

«Смотрит солнышко в окошко, Идут по кругу.

Светит в нашу комнатку».

«Мы захлопаем в ладоши, Хлопают стоя на месте.

Очень рады солнышку.

Топ-топ-топ-топ! Ритмично притопывают на

Топ-топ-топ-топ! месте.

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Ритмично хлопают в ладоши,

Хлоп-хлоп-хлоп

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Воспитатель говорит «Солнышко светит», Игра повторяется.

«Парами на прогулку»

На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть — «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.

Правила: идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.

Усложнение: сделать еще одни ворота и предложить проходить в те ворота, которые окажутся ближе при сигнале "идем домой".

«Найди свой домик»

Дети сидят вдоль стороны площадки или комнаты. По сигналу воспитателя «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке кто куда хочет. По слову воспитателя «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место. Затем игра повторяется.

«Мыши и кот»

Дети - «мышки» сидят в «норках» - на стульчиках или скамейке, поставленной вдоль стен комнаты, или сторонам площадки в одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель. Кошка засыпает и только тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает и начинает ловить мышат, которые бегут в свои норки и занимают свои места на стульчиках. После того как все мышки вернулись на свои места, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку.

«Кружись — не упади!»

В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратковременное медленное кружение на месте.

«Шире шагай»

На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать за обручи.

2.3. Учебный (тематический) план (МОДУЛЬ 3 – для детей 5 –7 лет)

№	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Фитбол-гимнастика	24	7	17	Открытое занятие
2	Игровой стретчинг	14	3	11	Открытое занятие
3	Занятия со шведской стенкой	16	2	14	Открытое занятие
4	Занятия со спортивным инвентарем (круговая тренировка)	16	4	12	Открытое занятие
5	Игровое (Подвижные игры)	10	2	8	Открытое занятие
	Всего	80	18	62	

Содержание занятий учебного (тематического) плана для детей 5 – 7 лет.

Месяц	Образовательный модуль	Тема	Кол-во занятий
Сентябрь	Физическое развитие	«Покажи, что ты умеешь»	2
	Шведская стенка	Знакомство детей со шведской стенкой	2
	Фитбол- мяч	Знакомство детей с гимнастикой-фитболом.	2
	Аэробика Знакомство детей с аэробикой.	Знакомство детей с аэробикой.	2
Октябрь	Гимнастические палки	Знакомство детей с гимнастической палкой	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Мячи	Упражнения с мячом «Веселые мячики».	2
	Фитбол- мяч	Знакомство детей с гимнастикой-фитболом.	2
Ноябрь	Обручи	Упражнения с обручем.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинг.	2
	Шведская стенка	Упражнения со шведской стенкой.	2
	Гантели	Упражнения с гантелями	2
Декабрь	Скакалки	Упражнения со скакалкой.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинг.	2
	Аэробика	Упражнения по аэробике.	2
	Мячи	Упражнения с мячом «Веселые мячики».	2
Январь	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинг.	2
	Фитбол- мяч	Упражнения с фитбол- мячом.	2
	Обручи	Упражнения с обручем.	2
	Гантели	Упражнения с гантелями	2
Февраль	Шведская стенка	Упражнения со шведской стенкой	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Скакалки	Упражнение со скакалкой.	2
	Аэробика	Упражнения по аэробике.	2
Март	Гимнастическая палка	Упражнения с гимнастической палкой.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Фитбол- мячи	Упражнение с фитбол- мячом.	2
	Шведская стенка	Упражнения со шведской стенкой.	2
Апрель	Мячи	Упражнения с мячами	2
	Гантели	Упражнения с гантелями	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Шведская стенка	Упражнения со шведской стенкой	2
Май	Фитбол- мячи	Упражнение с фитбол- мячом.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Аэробика	Упражнения по аэробике.	2
	Физическое развитие	«Чему мы научились».	2
Июнь	Фитбол- мячи	Упражнение с фитбол- мячом.	2
	Стретчинг	Упражнение игрового стретчинга	2
	Аэробика	Упражнения по аэробике.	2
	Физическое развитие	«Чему мы научились».	2

1.Фитбол-гимнастика

1. Упражнения по сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.

- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;
- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.
- «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;
- «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;

2. Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

«Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- «Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;
- «Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;
- «Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
- «Махи ногами» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;
- «Кит» и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- «Вверх ногу» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- «Лесенка» и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.
- «Покачаемся» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- «Наклоны» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

3. Упражнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед

«Махи ногами» - и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.

- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

4. Упражнений в расслаблении мышц на фитболе

«Наклоны» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

5. Упражнения закрепляющие технику выполнения в разных исходных положениях.

«Наклонись» -и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

- «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;

- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.

2. Игровой стретчинг

1. Упражнение «лягушка».
2. Подъем на колени с вытянутыми руками в перед из положения, сидя на пятках с руками на поясе.
3. Наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам.
4. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох
5. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох. Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.
6. Стоя в упоре на ладони и колени. Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед. Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.
7. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полу присед, ноги крепко упираются в пол –вдох. Руки опустить, расслабиться – выдох.
8. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
9. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
10. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

3. Занятия со шведской стенкой

1. Встаем лицом к шведской стенке на расстоянии вытянутой ноги, ставим правую ногу на перекладину и наклоняемся к ней корпусом. Повторяем 3-5 раз. Выполняем в 2 захода: сначала с круглой спиной, затем — с прямой.
2. Выполняем «маятник»: повисаем на руках спиной к стенке, ноги раскачиваем из стороны в сторону, держа при этом вместе. Амплитуда не должна быть большой. Следите за тем, чтобы движения ребенка не были резкими, порывистыми.
3. Делаем «мостик»: встаем спиной к шведской стенке на расстоянии 2 шагов, хватаемся за перекладину одной рукой, другой «шагаем» ниже — и так до тех пор, пока хватит растяжки. Не торопитесь выполнять полноценный мостик, дождитесь, пока и мышцы ребенка растянутся и окрепнут, и сам он не будете испытывать страха, повисая в непривычном для себя положении.
4. Встаем на расстоянии вытянутых рук лицом к стенке и хватаемся обеими руками за перекладину. Ноги вместе. Сохраняя руки прямыми, наклоняемся вперед, затем по очереди слегка сгибаем ноги.
Поднимаемся и опускаемся по лестнице сначала ногами, затем руками, расположив ноги в метре от нее.
5. Используя лестницу в качестве опоры, делаем махи ногами в разные стороны, приседания, наклоны тела.
6. Отжимаемся от уголка, расположив вначале на нижней ступени руки, а затем ноги.
7. Из положения лежа расположив ноги на первой или второй перекладине поднимаем и опускаем таз.
8. Закрепляя ноги за первую ступень делаем скручивания верхней части тела. Переворачиваемся на живот и приподнимаем верхнюю часть уже из этого положения.

4. Занятия со спортивным инвентарем (круговые)

Мяч

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.

2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.
3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3—4 м.
4. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекатывают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекатывают мячи по полу первым номерам.
5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом обоим двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.
6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
7. Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.
8. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.
9. Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.
10. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками,
13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.
14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
15. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола.
16. Ведение мяча на месте.
17. Ведение мяча вокруг туловища.
18. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.
19. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.
20. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.
21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5—2,0 м.
22. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-3м.
23. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.
24. То же, но броски через натянутую веревку.
25. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом

Обруч

Ходьба в колонне по одному с обручем в руке.

Бег врассыпную между обручами.

Ходьба и построение в звенья.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперед - назад с перекалыванием обруча из руки в руку перед собой. Повторить 6-7 раз

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться вправо, посмотреть в обруч, вернуться в и.п. То же выполнить влево. По 3 раза в каждую сторону

И.п.: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки на поясе, обруч положить на пол. Наклониться вперед - вниз, подуть в него, вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз

И.п.: лечь на спину, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Поднять правую ногу вверх и одновременно выпрямить руки, достать носком верхний край обруча, вернуться в и.п. То же выполнить левой ногой. Повторить 5-6 раз.

И.п.: стать прямо в обруч, ноги слегка расставить, руки на поясе. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча и ходьба на месте.

Ходьба в колонне по одному.

Гантели

1. Прогибание спины, лежа на животе

Порядок действий таков: Начальное положение — лечь на коврик животом и согнуть руки в локтях, подняв гантели к затылку. Раз — поднять голову и грудь вверх, выдыхая и медленно прогнувшись в спине. Кто-то из взрослых должен удерживать ноги ребёнка. Опуститься на пол, выдыхая.

2. Сгибание рук

Делается следующим образом:

Принять начальную позицию — стать прямо, руки с гантелями держать на уровне грудной клетки, стопы поставить на ширину плеч, ладони смотрят вниз. Сгибать руки в локтях (одновременно или по очереди).

3. Поворот корпуса с разведением рук

Порядок действий таков: Встать в начальную позицию — стоя, руки с гантелями расположены вдоль тела, стопы ставят по ширине плеч. Повернуть туловище в одну сторону, одновременно разводя руки по сторонам. Вернуться назад. Повторить все действия, поворачиваясь в другую сторону.

4. Упражнение для пресса

Делается следующим образом: Принять начальную позицию — лёжа на лопатках (кто-то должен держать ноги ребёнка), руки с гантелями держат возле затылка. Поднять туловище, а затем опустить на поверхность. Следить за дыханием. При подъёме туловища выдох, опускании — вдох.

5. Прыжки

Это упражнение делают так: Принять начальную позицию — стоя, стопы расположить на ширине плеч, руки опустить и согнуть в локтях. Делать прыжки на одном месте следующим образом — ноги врозь в стороны, а затем снова вместе. При выполнении прыжков дышать глубоко и ровно.

Игровое (подвижные игры)

«Тишина»

Дети ходят в рассыпную по залу. Воспитатель говорит следующие слова:

«Тишина у пруда не колышется вода

Не шумит камыш, засыпает малыш».

Как только воспитатель закончил говорить слова, дети ложатся на пол и имитируют сон.

Воспитатель ходит между детьми и отмечает, кто крепко спит.

«Ровным кругом»

Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говорят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг, стой на месте!

Дружно вместе, сделай вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движения, которые показывает воспитатель, например повернуться, наклониться. Нужно ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

«Не опаздывай»

Воспитатель раскладывает на полу кубики. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всей комнате, по сигналу «Не опаздывай!» бегут к кубикам. Первоначально дети могут подбегать к любому свободному предмету, постепенно они привыкают занимать свое место. При повторении игры можно предложить бегать детям как лошадки

Во время игры воспитатель следит, чтобы дети дальше убежали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти свой кубик, когда прозвучит сигнал.

«Где звенит колокольчик»

Дети сидят или стоят по одной стороне комнаты. Воспитатель просит их отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за шкаф. Воспитатель предлагает послушать на звук где звенит колокольчик, и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук, находят его, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место — и игра повторяется.

Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает его около себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик сначала надо тихо потом громче.

«Наседка и цыплята»

Дети изображают «цыплят». А воспитатель- «наседку». На одной стороне площадке огороженной веревкой место – «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40-50 см). Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.

Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезали под веревкой и немного побегали.

«Береги предмет»

Играющие образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (и.п) . У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубики руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает.

«Огуречик»

В одном конце площадке – воспитатель «ловишка», в другом дети, дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:

Огуречик, огуречик ,
Не ходи на тот кончик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

По окончанию слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит.

«Найди свой цвет»

Дети получают флажки 3-4 цветов: один- красного, другие – синего, третьи – желтого, и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок (красный, синий, желтый).

По сигналу воспитателя «идем гулять» дети расходятся по площадке группками или в одиночку. По сигналу воспитателя «найди свой цвет» дети бегут к флажку соответствующего цвета. «Найди себе пару»

Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.

В игре должно принимать не четное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня не зевай себе пару выбирай.

Затем по удару бубна дети опять разбегаются, и игра повторяется

«Трамвай»

Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадке в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободной рукой они держат шнур, концы которого связаны (один держит правой рукой другой левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флага – желтый, красный, зеленый. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут трамвай движется. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага: если поднят зеленый, движение продолжается, если появился желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться.

«Догони меня»

Дети сидят на стульчиках, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. «Догони меня»,- предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем. Стараясь поймать его. Затем воспитатель снова говорит: «Догони меня»,

- и бежит в противоположную сторону. А дети снова его догоняют. После двух пробежек дети садятся на стульчиках и отдыхают. Затем игра возобновляется.

Игру лучше проводить с небольшим количеством детей.

«Солнышко и дождик»

Дети встают по кругу. -

«Смотрит солнышко в окошко, Идут по кругу.

Светит в нашу комнатку».

«Мы захлопаем в ладоши, Хлопают стоя на месте.

Очень рады солнышку.

Топ-топ-топ-топ! Ритмично притопывают на

Топ-топ-топ-топ! месте.

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Ритмично хлопают в ладоши,

Хлоп-хлоп-хлоп

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Воспитатель говорит «Солнышко светит», Игра повторяется.

«Парами на прогулку»

На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть — «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.

Правила: идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.

Усложнение: сделать еще одни ворота и предложить проходить в те ворота, которые окажутся ближе при сигнале "идем домой".

«Найди свой домик»

Дети сидят вдоль стороны площадки или комнаты. По сигналу воспитателя «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке кто куда хочет. По слову воспитателя «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место. Затем игра повторяется.

«Мыши и кот»

Дети- «мышки» сидят в «норках» - на стульчиках или скамейке, поставленной вдоль стен комнаты, или сторонам площадки в одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель. Кошка засыпает и только тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает и начинает ловить мышат, которые бегут в свои норки и занимают свои места на стульчиках. После того как все мышки вернулись на свои места, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку.

«Кружись — не упади!»

В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратко - временное медленное кружение на месте.

«Шире шагай»

На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать за обручи.

«Медведь и пчелы»

Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.

Описание: участники делятся на две команды — «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и

«жалят» (саят) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.

«Горелки»

Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Описание: В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

«Два мороза»

Известная многим игра для дошкольников с простыми правилами. Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

Игра «Хитрая лиса»

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание: С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Воспитатель просит закрыть глаза детей, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой».

После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

Игра «Ловля оленей»

Задачи: упражняться в беге в разных направлениях, ловкости.

Описание: Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки — олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.

Стихотворение про игру в мяч на

Чтобы весело играть
Нужно мячик накачать.
А мальчишки и девчонки
По мячу ударят звонко.
Настоящие спортсмены
Побегут на перемену.
Будут прыгать и скакать
И друг друга догонять.
Мы надуем мячик ловко
Нужно лишь иметь сноровку.
Посильнее нажимай,
Побыстрее убегай!
Игры разные с мячом
Обязательно начнем.
И в «Лягушку», и в «Собачку»,
В «Ручеек», и в «Быстрый мячик».
Добежал до поворота,
Закатился за ворота.
Перепрыгнул через двор,
Убежал через забор.
Быстро кружится, летает!
Кто его теперь поймает?
Поскорее догоняй
И соседу передай.
Разноцветный яркий мячик
Без запинки резво скачет.
Хватит бегать, веселиться,
Нужно нам идти учиться!

Мы огромный мяч надули,
Поиграли, отдохнули.
Нам пора вернуться в класс,
Там занятия у нас.

Игра «Удочка»

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — воспитатель. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает веревочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног. Те участники, которым веревочка задела по ногам, выбывают из игры.

Игра «Охотники и соколы»

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

Игра «Паук и мухи»

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех

мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

Подвижная игра «Мышеловка»

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели!

Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

2.4. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- Формирование правильной осанки;
- Выполнять упражнения на выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию движений
- Снижение заболеваемости.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

	Содержание	Возрастные группы		
		с 2 до 3 лет	с 3 до 5 лет	с 5 до 7 лет
1	Начало реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.	декабрь	сентябрь	
2	Окончание реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.	июнь		
3	Продолжительность учебного года.	28	40 недель	
4	Количество условных учебных часов в неделю.	2		
5	Количество условных учебных часов в месяц.	8		
6	Длительность условного учебного часа (в минутах).	не более 10 мин.	не более 20 мин	не более 30 мин
7	Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программ.	56	80	

3.2. Условия реализации программы.

3.2.1. Материально – техническое обеспечение.

Для реализации программы физической направленности необходимы:

- Физкультурный зал площадью не менее 30 кв. м, имеющие пригодные для занятия физкультурой покрытие,

- Индивидуальные коврики
- Форму для занятий
- Методический комплекс включающий в себя аудио материалы и методические пособия;

Материально – техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально – техническое оборудование

- 1.Музыкальный центр
- 2.Музыкальная фонотека
3. Спортивный инвентарь
- 4.Медицинская аптечка.

3.2.2. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования должен иметь образование по данному направлению, не моложе 18 лет.

3.2.3. Методические материалы.

Направленность и содержание программы носят практический характер и определяются задачами физического развития ребенка.

Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах. Задача руководителя – развивать детские представления, прежде всего путем наблюдений, и на их

основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основным двигательным и спортивным качествам.

Технологическую основу программы составляют следующие технологии:

- Групповые
- Игровые
- Индивидуальные
- Педагогика сотрудничества.

Реализация этих технологий помогают следующие формы:

- Теоритические и практические задания
- Индивидуальные, групповые, коллективные
- Игровые технологии
- Беседы

Методы

- Репродуктивный
- Иллюстративный
- Проблемный
- Наблюдение
- Упражнение
- Поощрение
- Объяснение
- Личный пример

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:

- Проведение открытых занятий
- Организация спортивных конкурсов
- Проведение итогового занятия в конце учебного года.

Оценочные материалы

Контрольные занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Елена Сулим: Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-7 лет. 2021г.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 7лет. М., 2009 г.
3. Аверина И.Е. «Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ», М., Айрис-пресс, 2016.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Издательство Скрипторий 2018»
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006 г.
6. Зинатулин С.Н. «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания», М.: Айрис-пресс, 2020
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003 г.
8. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка/ Дошкольное воспитание. - 2002.
9. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону. Феникс, 2018г.1
10. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2021
11. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод, пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2020
12. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017.
13. Наталья Власенко: Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста 2022.
14. Тумайкина Валентина Николаевна «Методика обучения детей ползанию и лазанию» - 2021.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 470284502993850526834363731464982250166990055007

Владелец Тишковская Елена Алексеевна

Действителен с 29.12.2023 по 28.12.2024