

Управление образования и молодежной политики  
администрации города Владимира  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Владимир  
«Детский сад №13»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
«22» августа 2024г.



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «ДС № 13»  
/Фомина Г. Ю./  
Приказ №90 от «22» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Пружинка»**

Направленность – физкультурно - спортивная  
Уровень сложности - базовый  
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации: 2 года.

Автор-составитель:  
Папурина Ирина Михайловна,  
педагог дополнительного образования

г. Владимир, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка ..... стр.3
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы ..... стр.5
- 1.3. Содержание программы ..... стр.6  
Учебно-тематический план ..... стр.6
- 1.4. Планируемые образовательные результаты ..... стр.18

### Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график ..... стр.19
- 2.2. Условия реализации программы ..... стр.24
- 2.3. Формы аттестации ..... стр.25
- 2.4. Методические материалы ..... стр.26
- 2.5. Список литературы ..... стр.28

#### Приложения:

- Оценочные материалы ..... стр.29

## **РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пружинка» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных

общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина».

Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

- Устав МБДОУ «Детский сад №13»;
- Положение о платных дополнительных образовательных услугах МБДОУ «Детский сад №13»

Программа «Пружинка» является модификацией Общеобразовательной программы на основе ПДО Фирилёва Ж.Е. «Фитнес – СтепДанс» СПб. Детство – Пресс, 2007 (Степ- аэробика для дошкольников).

### **Концептуальная идея**

В основу данной программы легла идея возможности воспитания подрастающего поколения на базовых ценностях на основе существующего стандарта. Реализация идеи позволит сделать каждое занятие, каждую встречу с детьми источником нравственного воспитания. В основе идеи лежит акцентирование деятельности педагога в образовательном процессе на реализации задач личностного развития дошкольника.

### **Новизна программы**

Данная программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе детского фитнеса. По форме организации образовательного процесса программа является комплексной и ориентирована для детей от 5 до 7 лет. В программе содержатся интересные для детей двигательные задания и подвижные игры, в которых реализуются все обще дидактические принципы, посредством использования сибирского борда, степ – платформ, фитболов.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам детей старшего дошкольного возраста и родителей: формирует социально-значимые знания, умения, и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, посредством детского фитнеса.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогической целесообразностью является то, что охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, её доступности и эмоциональности занятий. Данная программа повышает самооценку ребёнка, формирует становление ценностей и представлений ЗОЖ, а также приобщает детей к физической культуре.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пружинка» (базовый уровень), имеет физкультурно-спортивную направленность.

- осуществляется на платной основе;
- специфика реализации – групповая форма проведения;
- количество детей в группе – 25 человек, возраст 5-7 года. Количество обучающихся в объединении зависит от направленности программы и определяется Уставом образовательной организации и с учетом рекомендаций СанПиНом. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов;
- форма обучения (очная);
- режим занятий составляет один раз в неделю. Продолжительность 20 минут - четыре раза в месяц. Программа рассчитана на два года обучения;
- по степени авторства – модифицированная программа;
- по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, сибирского борда и футбола.

### **Задачи:**

Личностные – формировать стойкий интерес к здоровому образу жизни, потребность в двигательном режиме, правильном питании и личной гигиене; коллективной коммуникабельности, основам позитивной самооценки.

Метапредметные – развивать потребность самостоятельно заниматься физической культурой, формировать коммуникативные умения (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Образовательные (предметные) результаты – знакомить с основами техники фитнес-направлений, приобретение элементарных знаний об основах здорового образа жизни и представлений о своём теле.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план.

Предполагается, что освоение основных разделов программы за два года, поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Так же ожидается, привить ребенку привычку следить за своей осанкой и поддерживать ее в правильном положении.

Развитие чувство ритма, координации движений, равновесия, умение согласовывать свои движения с музыкой. Все это будет способствовать здоровью ребенка, его физическому и умственному развитию.

#### • Учебный план (первый год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос)
2.	Вводное	2	1	1	Анализ движений
2.	Обучающие	9	2	7	Промежуточный контроль, опрос, обсуждение, анализ движений)
3.	Комбинированные	15	-	15	Промежуточный контроль, опрос, обсуждение, анализ движений)
4.	Игровые итоговые	6	-	6	Открытые занятия
5.	Итоговое диагностическое обследование	2	-	2	Итоговый контроль
	<b>ИТОГО</b>	36	3	33	

Первый год обучения – обучающиеся 5 - 6 лет:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

**Содержание.**

**Занятие №1- 2 Диагностическое.**

Теория: провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.

Практика: определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). Аэробные упражнения: «Ласточка», «Лодочка». Игровое упражнение «Великаны - гномы», «Витамины». Упражнение расслабление: «Раскачивающее дерево».

**Занятие №3-4 Вводное (ознакомительное)**

Теория: познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика: Аэробные упражнения Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Упражнение расслабление: «Раскачивающее дерево».

**Занятие №5-6 «Весёлые шаги»**

Теория: учить правильному выполнению степ - шагов на ступеньках (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка). Разучивать аэробные шаги.

Практика: Аэробные упражнения: «Ласточка», «Лодочка». Игровое упражнение «Великаны - гномы», «Витамины». Упражнение расслабление: «Раскачивающее дерево»

**Занятие №7-8 «Я, ты, он, она – вместе дружная детвора»**

Теория: научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног.

Практика: Аэробные упражнения «Ласточка». Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле». Упражнения на расслабление «Ветерок».

**Занятие №9-10 «Путешествие в страну дорожных знаков»**

Теория: закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.

Практика: Аэробные упражнения: «Петушок», «Угол». Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли». Упражнения на расслабление: «Листочки»

### **Занятие №11-12 «В карусель садись скорей – прокачу я всех друзей»**

Теория: развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.

Практика: Аэробные упражнения. Игровое упражнение «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет. Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»

### **Занятие №13-14 «Квест – в поисках клада»**

Теория: развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.

Практика: Аэробные упражнения «Выпад». Подвижные игры: «Физкультура!», «Второй лишний», «Море волнуется» Упражнение на расслабление «Цветок»

### **Занятие №15-16 «В лес отправимся скорей, мы на поезде друзей»**

Теория: учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений.

Практика: Аэробные упражнения «Выпад», «Ласточка» Игровое упражнение «Раки на тропинке» Упражнение на расслабление: «Листочки»

### **Занятие №17- 18 «Физкультура и труд – здоровье дают»**

Теория: поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.

Практика: Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». П/и «Бездомный заяц», «Быстро в домик» Упражнение на расслабление «Листочки».

### **Занятие №19-20 «Будем правильно питаться, каждый день тренироваться и поможем нашей Маше здоровее стать и краше»**

Теория: Разучивание базового шага «степ- ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.



Практика: Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Игра м/п «День и ночь». Упражнение «По лесенке». Самомассаж Упражнение на расслабление «Раскачивающее дерево».

### **Занятие №21 – 22 «Зимнее приключение»**

Теория: Разучивание базового шага «степ захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Практика: Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление «По лесенке».

### **Занятие №23-24 «В поисках подарков»**

Теория: Разучивание (повторение) базового шага. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Практика: Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Игра м/п «День и ночь». Упражнение «По лесенке». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Раскачивающее дерево».

### **Занятие №25-26 «В снежный лес мы попадём – за Снегурочкой идём»**

Теория: Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.

Практика: Аэробные упражнения «Снеговик». П/и «Заморожу», «Два мороза». Самомассаж Упражнение на расслабление «Ёлочка»

### **Занятие №27-28 «Зонтик я кручу, верчу – весну скорее позову»**

Теория: Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.

Практика: Аэробные упражнения «Корзинка», «Мостик». Самомассаж. П/и «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине». Упражнение на расслабление «Росток».

### **Занятие №29-30 «Мышцы наши укрепляем, силу нашу развиваем»**

Теория: Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение

изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной Фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Практика: Аэробные упражнения «Стрела», «Выпад». Самомассаж П/и «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны». Упражнение на расслабление «Птички».

### **Занятие №31-32 «Ракета хорошего настроения»**

Теория: Разучивание шаг «Ниап», шаг «кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Практика: Аэробные упражнения повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет». Самомассаж Упражнение на расслабление «Листочки».

### **Занятие №33-34 «Вокруг света на воздушном шаре»**

Теория: Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.

Практика: Аэробные упражнения. Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». Самомассаж. Упражнение на расслабление.

### **Занятие №35 «Труд, радость и игра – в спорте все мои друзья»**

Теория: дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Упражнения на расслабление и дыхание.

Практика: Аэробные упражнения «Березка», «Шпаг». П/и «Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж. Подвижная игра «Самый ловкий». Упражнение на расслабление «Пляж».

### **Занятие №36 «Цветок здоровья»**

Теория: учить детей правильному выполнению степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.

Практика: Аэробные упражнения «Корзинка», «Мостик». Самомассаж П/и «Кто быстрее до флажка», «Займи место». П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж».

### Учебный план (второй год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос)
2.	Вводное	2	-	6	Анализ движений
2.	Обучающие	9	-	19	Промежуточный контроль, опрос, обсуждение, анализ движений)
3.	Комбинированные	15	-	3	Промежуточный контроль, опрос, обсуждение, анализ движений)
4.	Игровые итоговые	6	-	2	Открытые занятия
5.	Итоговое диагностическое обследование	2	-	2	Итоговый контроль
	<b>ИТОГО</b>	36	-	34	

#### Второй год обучения – обучающиеся 6 – 7 лет

- Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении упражнений на степях.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
- Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии).

#### **Содержание:**

##### **Занятие №1. Вводное занятие «В гости к борду».**

**Теория** - знакомство с борд-балансиром. Инструктаж по технике безопасности с детьми на занятиях с борд-балансиром.

**Практика:** танцевальная разминка «Зайчики», игровые упражнения с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Деревце», игра малой подвижности «Водители».

**Занятие №2. «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «бордстретчинг».**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на бордбалансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Зайчики», игровое упражнение с набором карточек

«Качаемся – считаем» - №1 «Качелька», №2 «Считалка», №3 «Обратная считалка», №4 «Шагомер», игра малой подвижности «Радужные камешки», борд-стретчинг «Звёздочка».

**Занятие №3. «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «бордстретчинг».**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на бордбалансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Осень», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №5 «Шагомер», №6 «Шаги», игры с «Мемо карточками», бордстретчинг «Кошечка».

**Занятие №4. «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «бордстретчинг».**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на бордбалансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, беседа, какие бывают исходные положения и как они правильно выполняются.

**Практика:** танцевальная разминка «Осень», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №7 «Шаги наоборот», №8 «Волшебный сон», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Звёздочка».

**Занятие №5. «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «бордстретчинг».**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на бордбалансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №9 «Бешеная качелька», №10 «Ракета», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Солнышко».

**Занятие №6. «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «бордстретчинг».**

**Теория** - беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №11 «Прыг-скок», №12 «Лодочка», игры с «Мемо карточками», игра малой подвижности «По волнам» (дети садятся на борд, как в лодочку, держатся рукой за край, раскачиваясь плывут), борд-стретчинг «Волна».

**Занятие №7. «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «бордстретчинг».**

**Теория** - беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр с мячом.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №13 «Отдаём честь», №14 «Игра в мяч», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Лебедь».

**Занятие №8. «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «бордстретчинг».**

**Теория** - беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах, правила выполнения физических упражнений и игр с кубиками.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №15 «Кубики», №16 «Кубики наоборот», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Рыбка».

**Занятие №9. «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «бордстретчинг».**

**Теория** - беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №17 «Сложные кубики», №18 «Лошадка», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Слоник».

**Занятие №10. «Борд-разминка», игровые упражнения на борд-балансирах с лабиринтами, «борд-стретчинг».**

**Теория:** правила выполнения упражнений с лабиринтом, знакомство с лабиринтом - учить держать в руках доски- лабиринты, балансировать с ними и пробовать провести шарик к финишу.

**Практика:** танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер», игры с лабиринтами, бордстретчинг «Ель большая».

**Занятие №11. «Борд-разминка», игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей, «борд-стретчинг».**

**Теория:** правила выполнения упражнений с лабиринтом, знакомство с лабиринтом «Восьмёрка» - одновременное ведение предмета к финишу двумя руками сразу.

**Практика:** танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер», игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка», борд-стретчинг «Ветка».

**Занятие №12. «Борд-разминка», игровые парные упражнения на борд-балансирах, «борд-стретчинг».**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, беседа, какие бывают парные игры, как себя вести во время парных упражнений.

**Практика:** танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер», парные игровые упражнения на балансирах, игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей, борд-стретчинг «Гора».

**Занятие №13. «Борд-разминка», игровые упражнения с набивными мешочками на борд-балансирах, «борд-стретчинг».**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах с мешочками, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** разминка «Весёлая игра», игровые упражнения с мешочками, игра малой подвижности «Совушка», борд-стретчинг «Волк».

**Занятие №14. «Борд-разминка», упражнения на борд-балансирах «Школа мяча», бордстретчинг.**

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах с мячами, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями для

развития речи, игра малой подвижности «Мышата», (дети идут по бордам положенным друг за другом в ряд, выполняя движения по тексту), борд-стретчинг «Замок».

**Занятие №15. «Борд-разминка», борд-аэробика в парах, борд-стретчинг.**

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах, беседа, какие бывают парные игры, как себя вести во время парных упражнений.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», разучивание ритмичных упражнений в парах под музыку для мастер-класса, игра малой подвижности «Идет бычок качается» (ходьба по перевернутым бордам), борд-стретчинг «Носорог».

**Занятие №16. «Борд-разминка», борд-аэробика в парах, борд-стретчинг.**

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах, беседа, какие бывают парные игры, как себя вести во время парных упражнений.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей, повторение ритмичных упражнений в парах под музыку для мастер-класса, борд-стретчинг «Зайчик».

**Занятие №17. «Борд-разминка», борд-аэробика в парах, борд-стретчинг.**

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах в парах.

**Практика:** танцевальная разминка в парах под музыку для мастер-класса, борд-стретчинг «Медведь», игра малой подвижности «Водители».

**Занятие №18. «Борд-разминка», упражнения на бордбалансирах «Школа мяча», бордстретчинг.**

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах с мячами, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** повторение танцевальной разминки в парах под музыку для мастер-класса, парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями для развития речи, борд-стретчинг «Лягушка».

**Занятие №19. «Борд-разминка», игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка», бордстретчинг.**

**Теория:** правила выполнения упражнений с лабиринтом, знакомство с лабиринтом «Восьмёрка» - одновременное ведение предмета к финишу двумя руками сразу.

**Практика:** закрепление танцевальной разминки в парах под музыку для мастер-класса, игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка, бордстретчинг «Божья коровка».

**Занятие №20. «Борд-разминка», игровые упражнения на борд-балансирах с набивными мешочками, борд-стретчинг.**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах с мешочками, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** совершенствование танцевальных движений в парах под музыку для мастер-класса, игра «Передай мешочки» (Дети сидят на перевернутых бордах. По команде: Раз, два, три, начни! Передают друг другу мешочки), борд-стретчинг «Летучая мышь».

**Занятие №21. Мастер-класс танцевальной композиции «Танцуем с бордом», борд-стретчинг.**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на бордбалансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** мастер-класс «Танцуем с бордом», борд-стретчинг «Цапля».

**Занятие №22 - 23 «Борд-разминка», игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию, борд-стретчинг.**

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах с мячами, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** разминка «Танцуем с бордом», игровые упражнения с малыми мячами, бордстретчинг «Волна».

**Занятие №24 – 25 «Борд-разминка», игра-эстафета с детьми, с использованием баланс бордов в разных положениях.**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.



**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», игровые упражнения-эстафеты с балансиром, игра «Туннель» (Дети пролезают в туннель, сделанную из перевернутых бордов). Борд-стретчинг «Волна».

**Занятие №25 – 26 «Борд-разминка», игровые упражнения с «Мемо карточками», бордстретчинг.**

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровое упражнение с набором «Мемо карточки», борд-стретчинг «Морская звезда».

**Занятие №27 – 28 «Борд-разминка», мастер-класс «Качаясь-развиваемся» для родителей, борд-стретчинг.**

**Теория** – беседа с родителями о технике безопасности во время упражнений и игр на бордбалансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровые упражнения с набором карточек «Качаемся – считаем» - №15 «Кубики», №16 «Кубики наоборот», №17 «Сложные кубики», №7 «Шаги наоборот», игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка, борд-стретчинг «Слоник».

**Занятие №29 - 30 «Борд-разминка», упражнения на борд-балансирах с набором карточек «Качаемся – считаем», борд-стретчинг.**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на бордбалансирах, развитие внимания и сосредоточенности.

**Практика:** разминка «Танцуем с бордом», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №25 «Карта», борд-стретчинг «Дельфин».

**Занятие №31 - 32 «Борд-разминка», игра-эстафета с использованием баланс-бордов для родителей и детей, борд-стретчинг.**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на бордбалансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бордбалансирах.

**Практика:** разминка «Танцуем вместе», игры-эстафеты с родителями, борд-стретчинг «Тянемся к солнышку».

**Занятие №33 – 34 «Борд-разминка», парные игровые упражнения на балансире с мячами на координацию, борд-стретчинг.**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах с мячами.

**Практика:** танцевальная разминка «Танцуем вместе», парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями для развития речи, борд-стретчинг «Самолёт взлетает».

**Занятие №35 «Борд-разминка», мастер-класс для родителей «Упражнения игрового стретчинга на борд-балансирах».**

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах, беседа «Что же такое стретчинг и для чего он нужен».

**Практика:** игровые упражнения с набором «Мемо карточки», борд-стретчинг «Лодочка», «Качелька» и другие, по желанию детей.

**Занятие №36 «Борд-разминка», мониторинг результативности достижения детьми планируемых результатов освоения Программы, борд-стретчинг.**

**Теория** – беседа с детьми о технике безопасности во время упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Танцуем вместе», игры-тесты, борд-стретчинг «Велосипед».

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Личностные – стойкий интерес к здоровому образу жизни, потребность в двигательном режиме, правильном питании и личной гигиене; коллективная коммуникабельность, основы позитивной самооценки.

Метапредметные – развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой, формирование коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Образовательные (предметные) результаты – знакомство с основами техники фитнес-направлений, приобретение элементарных знаний об основах здорового образа жизни и представлений о своём теле.

- эмоционального и мышечного напряжения).

#### Обучающиеся 5 – 6 лет

- знают основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, сибирский борд манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом

образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

- выполняют упражнения на сибборде, фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
- чувствуют и ощущают музыкальный ритм;
- выполняют комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- владеют упражнениями дыхательной гимнастики;
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

### Обучающиеся 6 - 7 лет

- изучены комплексы ОРУ, выполняют упражнения на сиббордах, степ-платформах и фитбол мячах, ритмической гимнастики с предметами;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформированы мотивация потребность в здоровом образе жизни; воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина; двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой, воспитаны физические и морально-волевые качества.

## **РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

#### **Первый год обучения (5-6 лет)**

№ раздела, название	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
Занятие №1- 2 Диагностическое Занятие №3 – 4 Вводное	Диагностика  Ознакомительное	1  1	Беседа.  Экспресс – тесты.	  Степ платформы, набивные мячи, кубики.	  Сентябрь
Занятие № 5-6  Занятие №7-8	«Весёлые шаги»  «Я, ты, он, она – вместе дружная	2  2	Игровые упражнения, Полоса препятствий, дыхательные упражнения.	Мягкие модули, пластмассовые кубики, конусы, степ-платформы.	Октябрь

	детвора»				
Занятие №9-10	«Путешествие в страну дорожных знаков»	2	Разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела. (ОРУ на степ – платформах)	Мягкие модули, канат, гимнастическая лавка, мешочки, степ-платформы.	Ноябрь
Занятие №11-12	«В карусель садись скорей, прокачу я всех друзей»	2	Основные виды упражнений. (ОВД с использованием степ – платформ)		
Занятие №13-14	«Квест – в поисках клада»	2	Подвижная игра. Игра малой подвижности.	Игровой парашют, мячи резиновые, мячи из сухого бассейна, фитболы.	Декабрь
Занятие №15-16	«В лес отправимся скорей – мы на поезде друзей»	2	Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на растяжку.		
Занятие №17-18	«Физкультура и труд – здоровье дают»	2	Разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела. (ОРУ на с/п)	Игровой парашют, мячи резиновые, мячи из сухого бассейна, фитболы.	Январь
Занятие №19-20	«Будем правильно питаться каждый день тренироваться и поможем нашей Маше здоровее стать и краше»	2	Основные виды упражнений. (ОВД с использованием с/п)		
Занятие №21-22	«Зимнее приключение»	2	Подвижная игра. Игра малой подвижности.	Ленты на кольцах, конусы, канат, фитболы, султанчики.	Февраль
Занятие №23-24	«В поисках подарков»	2	Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на растяжку.		
Занятие №25-26	«В снежный лес мы попадём – за Снегурочкой»	2	Разминка. Комплекс упражнений	Мягкие модули, канат, гимнастические	

Занятие №27-28	пойдём» «Зонтик я кручу, верчу – весну скорее позову»	2	для разных частей тела. (ОРУ на с/п) Основные виды	палки, мешочки, тоннель, степ – платформы.	Март
Занятие №29-30	«Мышцы наши укрепляем – силу нашу развиваем»	2	упражнений. (ОВД с использовани ем с/п)	Обручи, координационна я лестница, мягкие модули.	Апрель
Занятие №31-32	«Ракета хорошего настроения»	2	Подвижная игра. Игра малой подвижности.	Степ – платформы.	
Занятие №33-34	«Вокруг света на воздушном шаре»	2	Итоговый контроль, анализ движений, открытое занятие.	Фитболы, степ- платформы, конусы, мячи.	Май
Занятие №35	«Труд, радость и игра – в спорте все мои друзья»	1		Игровой парашют, канат, степ- платформы,	
Занятие №36	«Цветок здоровья»	1		фитболы, обручи, мячи, мягкие модули.	

### Второй год обучения (6-7 лет):

№ раздела, название	Темы занятий	Кол- во часо в	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
Занятие №1 Диагностическое	Диагностика	1	Беседа.	Кубики, набивные мячи, мемо карточки, сибборды, степ – платформы.	Сентябрь
Занятие №2 Вводное	Вводное занятие «В гости к борду»	1	Экспресс – тесты.		
Занятие №3-4	«Борд- разминка», игровое упражнение «Качаемся – считаем»	2			
Занятие № 5-6	«Борд- разминка», игровое упражнение	2	Игровые упражнения, Полоса препятствий,	Мягкие модули, пластмассовые кубики, конусы, степ- платформы,	Октябрь

Занятие №7-8	«Качаемся – считаем», «Борд-стретчинг»	2	дыхательные упражнения.	сибборды.	
Занятие №9-10	«Борд-разминка», игровые упражнения на борд-балансирах с лабиринтами, «борд-стретчинг»	2	Разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела. (ОРУ на степ – платформах)	Мягкие модули, канат, гимнастическая лавка, мешочки, степ-платформы, сибборды, фитболы.	Ноябрь
Занятие №11-12	«Борд-разминка», игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей, «борд-стретчинг».	2	Основные виды упражнений. (ОВД с использованием степ – платформ)  Подвижная игра.		
Занятие №13-14	«Борд-разминка», игровые парные упражнения на борд-балансирах, «борд-стретчинг»	2	Игра малой подвижности.  Дыхательные упражнения.	Игровой парашют, мячи резиновые, мячи из сухого бассейна, фитболы, сибборды.	Декабрь
Занятие №15-16	«Борд-разминка», игровые упражнения с набивными мешочками на борд-балансирах, «борд-стретчинг»	2	Комплекс упражнений на растяжку.  Разминка. Комплекс упражнений		
Занятие №17-18	«Борд-разминка», борд-аэробика в парах, борд-стретчинг	2	упражнений для разных частей тела.  (ОРУ на с/п) Основные виды упражнений.	Игровой парашют, мячи резиновые, мячи из сухого бассейна, фитболы, сибборды.	Январь
Занятие №19-20	«Борд-разминка», борд-аэробика в	2			

	парах, борд-стретчинг		(ОВД с использованием с/п)		
Занятие №21-22	«Борд-разминка», игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка»	2	Подвижная игра.	Ленты на кольцах, конусы, канат, фитболы, султанчики, сибборды.	Февраль
Занятие №23-24	«Борд-разминка», игровые упражнения на борд-балансирах с набивными мешочками, борд-стретчинг.	2	Игра малой подвижности. Дыхательные упражнения Комплекс упражнений на растяжку.	Обручи, мячи, дуги для подлезания, маты, степ-платформы, сибборды.	
Занятие №25-26	Мастер-класс танцевальной композиции «Танцуем с бордом»	2	Разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела. (ОРУ на с/п)	Мягкие модули, канат, гимнастические палки, мешочки, тоннель, степ – платформы, сибборды.	Март
Занятие №27-28	«Борд-разминка», игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию, борд-стретчинг	2	Основные виды упражнений. (ОВД с использованием с/п)		
Занятие №29-30	«Борд-разминка», игра-эстафета с детьми, с использованием баланс-бордов в разных положениях.	2	Подвижная игра.	Обручи, координационная лестница, мягкие модули. Степ – платформы, сибборды.	Апрель
Занятие №31-32	«Мемо карточками»	2	Игра малой подвижности.		
Занятие №33-34	Мастер-класс «Качаясь-развиваемся»	2	Разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела. (ОРУ на с/п)	Фитболы, степ-платформы, конусы, мячи, сибборды.	Май
Занятие №35	«Борд-разминка», парные игровые	1			

Занятие №36	упражнения на балансирах с мячами на координацию, борд-стретчинг.  «Борд-разминка», мониторинг результативности и достижения детьми планируемых результатов освоения Программы, борд-стретчинг	1	Основные виды упражнений. (ОВД с использованием с/п) Подвижная игра. Игра малой подвижности  Итоговый контроль, анализ движений, открытое занятие.	Игровой парашют, канат, степ-платформы, сибборды, фитболы, обручи, мячи, мягкие модули.	
-------------	--	---	--	---	--

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **Материальная база:**
- Спортивный зал
- Музыкальная колонка
- Гимнастические палки
- Мячи резиновые по количеству детей
- Обручи по количеству детей
- Скакалки
- Фитболы
- Скамейки
- Степ-платформы
- Сибирские борды.
- Набор «Мемо карточки»
- 10.Тоннель
- 11.Мешочки
- 12.Набивные мячи
- 13.Ленты на кольцах
- 14.Кубики пластмассовые
- 15.Канат.
- **Информационное обеспечение:**
- 1.Флеш-накопитель
- 2.Музыкальные диски



- **Форма:** спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды/кроссовки.

- **Кадровое обеспечение:**

### Сведения об образовании и уровне квалификации педагогического персонала

Наименование показателей		Образование		Квалификационная категория	
Инструктор по физической культуре	1	+		+	

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы первого года обучения, оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы второго года обучения, оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы из картотеки «Сибирский борд мемо».

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий: Ребенок знает и выполняет все базовые задания самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний: Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий: Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

#### **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

*Первая (подготовительная) часть* занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточению их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальные разминки.

*Вторая (основная) часть* включает упражнения на степ-платформах, бордах, фитболах, упражнения с предметами (мячи, обручи, резиновые кольца, мешочки с песком). В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений.

Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия. Подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

*Третья (заключительная) часть* занятия - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Используются упражнения на релаксацию, упражнения на растягивание и расслабление мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа - упражнения игрового стретчинга.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

Обязательное наличие спортивной формы одежды у детей. Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование.

#### Основные методы, используемые при реализации программы:

- Наглядный метод обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении;
- Словесный метод, обращен к сознанию детей, помогает осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;
- Практический метод, связан с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования;
- Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывает элементы наглядно - образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста применяется при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей. — М, 1989г.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение,1992. Безубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М.: Издательство «ГномиД»,2003.
3. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦСфера,2014.
4. Г.В. Безубцева, А.М. Ермошина В дружбе со спортом. - Москва, Издательство «Гном и Д», 2003.
5. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
6. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7лет. –М.: «ТЦ Сфера», 2010.
7. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3–7лет. - СПб: Детство-Пресс,2008.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. - Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
9. Набор «Мемо карточки».
10. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения. – М.: Школьная пресса, 2008.
11. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб: Детство-пресс, 2005.
12. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб, 2007
13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. М.: ТЦ Сфера, 2020
14. Сайкина Е.Е. Фирилева Ж.Е. Физкультурные минутки и паузы. СПб. 2003.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Приложение 1*

#### Диагностические методики

##### **I. Равновесие.**

1) Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2) Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

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

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне)

##### **II. Гибкость.**

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

пол	уровни	5-6	6-7
мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2-4 см	3-5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

##### **III. Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

**IV. Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**V. Быстрота.**

	пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30 м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

**VI. Координационные способности.**

	пол	5	6	7
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	Девочки	13,0	12,1	11,0