

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №70
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята

Протокол педагогического совета
№1 от 30.08.2024 г.



Утверждена

Приказ № 300801-Т от 30.08.2024

Заведующий ГБДОУ

Н.Ю. Макарова

30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес»

Для детей 4-7 лет

Срок реализации программы-1 год

Разработчик:
Воронюк М.С.
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Направленность

Программа «Детский фитнес» является программой общекультурного уровня освоения, физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Адресат программы обучающиеся 4-7 лет, а так же обучающиеся 4-7 лет с ограниченными возможностями здоровья: задержка психического развития (ЗПР), различные нарушения речи.

Актуальность программы

В настоящее время перед дошкольными учреждениями остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья обучающихся прогрессивно ухудшается. У большинства обучающихся имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности.

Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-55 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря веселой фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является использование в процессе ее реализации оборудования, которое не применяется для осуществления занятий в рамках усвоения общеобразовательных программ (фитболов), что помогает разнообразить работу по физическому развитию обучающихся).

Уровень освоения программы

Программа «Детский фитнес» является программой общекультурного уровня освоения.

Объем ДОП

Программа «Детский фитнес» рассчитана на 28 часов.

Срок освоения

Срок освоения программы «Детский фитнес» 28 дней, 1 занятие в неделю.

Цели и задачи

Основной целью программы «Детский фитнес» является развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных задач для обучающихся дошкольного возраста:

Образовательные задачи:

1. Развивать двигательную сферу обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Развивающие задачи:

1. Укреплять здоровье обучающихся с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Развитие двигательной сферы обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Метапредметные:

1. Укрепление здоровья обучающихся с помощью фитболов.
2. Развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Личностные:

1. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа «Детский фитнес» реализуется на русском языке.

Программа «Детский фитнес» - программа очной формы обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс представляет собой специально организованную деятельность педагога и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности.

Условия набора

Принимаются все желающие. Конкурного отбора обучающихся не предусмотрено.

Наличие определенных базовых знаний для поступления не требуется.

Условия формирования групп

Группы формируются по возрасту, обучающиеся 4-7 лет.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп - от 8 до 12 человек.

Формы организации занятий: групповые занятия.

Формы проведения занятий

Основной формой работы по программе «Детский фитнес» является занятие, которое по структуре напоминает классическое занятие по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

- Подготовительная часть, в ходе которой осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Также решаются задачи функциональной подготовки организма обучающихся к предстоящей работе в основной части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные профилактические задачи.

- Основная часть, где решаются задачи общей и специальной направленности

средствами футбол-гимнастики.

Обучающиеся знакомятся с новыми упражнениями, совершенствуются техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

- Заключительная часть помогает решить задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

На занятиях используется групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

- помещение для занятий – физкультурный зал;
- гимнастические коврики;
- мячи-футболы;
- мультимедийные средства (музыкальный центр, CD диски);
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий;
- скамейка гимнастическая;
- мячи - хопы;
- мешочки для метания;
- бубен, свисток, секундомер;
- ленты;
- шарики-шумелки;
- мячи-мякиши;
- игровая резинка;
- мягкие пазлы.

Учебный план программы «Детский фитнес»

2024-2025 учебный год (для детей 4-7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах футбола.	1	0,5	0,5	Наблюдение педагога. Диагностика.
2-5	Обучение правильной посадке на футболе.	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
6-9	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
10-13	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
14-16	Обучение сохранению	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога

	правильной осанки и тренировка равновесия и координации.				
17-19	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога
20-23	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в едином для всей группы темпе.	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
24-26	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием футбола.	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога
27	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	0,5	0,5	Наблюдение педагога. Диагностика.
28	Итоговое занятие	1	0	1	
	Итого	28	4,5	23,5	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №70
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Утвержден

Приказ № 300801-т от 30.08.2024

Заведующий ГБДОУ

Н.Ю. Макарова

30.08.2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Детский фитнес»

на 2024-2025 учебный год

Педагог: Воронюк М.С.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	23.09.2024	31.05.2025	28	28	28	1 раз в неделю по 30 минут

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №70
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята

Протокол педагогического совета
№1 от 30.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Детский фитнес»
2024-2025 учебный год

Разработчик:
Воронюк М.С.
педагог дополнительного
образования

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Развивать двигательную сферу обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Развивающие задачи:

1. Укреплять здоровье обучающихся с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Развитие двигательной сферы обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Метапредметные:

1. Укрепление здоровья обучающихся с помощью фитболов.
2. Развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Личностные:

1. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:
1. Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах фитбола.	Теория(0,5ч.): знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Практика(0,5ч.): диагностика, упражнение «Колобок» прокатывания фитбола по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; упражнение «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола, игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
2-5. Обучение правильной посадке на фитболе.	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о назначении упражнений. Практика(3,5ч.): упражнение «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, 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».
6-9. Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о назначении упражнений. Практика(3,5ч.): упражнение «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; упражнение «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются

	<p>враспынную 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; упражнение «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.; упражнение «Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки; упражнение «Покачивание» - покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; упражнение «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; упражнение «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.; подвижные игры.</p>
<p>10-13.Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p>Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о назначении упражнений. Практика(3,5ч.): упражнение «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; упражнение «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; упражнение «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; подвижные игры.</p>
<p>14-16.Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога. Практика(2,5ч.): упражнение «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; упражнение «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; упражнение «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону; упражнение «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; упражнение «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.</p>
<p>17-19.Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога. Практика(2,5ч.): упражнение «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.; упражнение «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,</p>

	<p>вернуться в и.п.; упражнение «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;</p> <p>Упражнение «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;</p> <p>Упражнение «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; упражнение «Кит» - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; упражнение «Вверх ногу» - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; упражнение «Лесенка» - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; подвижные игры.</p>
20-23. Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о назначении упражнений.</p> <p>Практика(3,5ч.): упражнение «Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; упражнение «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; упражнение «Качели» - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; подвижные игры.</p>
24-26. Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога.</p> <p>Практика(2,5ч.): упражнение «Растяжка» - и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; упражнение «Каток» - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; подвижные игры.</p>
27. Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	<p>Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога.</p> <p>Практика(0,5ч.): упражнение «Покачаем» - 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; упражнение «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; подвижные игры.</p>
28. Итоговое занятие	<p>Практика(1ч.): упражнение «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; упражнение «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;</p>

	упражнение «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; диагностика.
--	---

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1	Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах фитбола.	0,5	0,5	25.09.2024	
2-5	Обучение правильной посадке на фитболе.	0,5	3,5	02.10.2024 09.10.2024 16.10.2024 23.10.2024	
6-9	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	0,5	3,5	06.11.2024 13.11.2024 20.11.2024 27.11.2024	
10-13	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	0,5	3,5	04.12.2024 11.12.2024 18.12.2024 25.12.2024	
14-16	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	0,5	2,5	15.01.2025 22.01.2025 29.01.2025	
17-19	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	0,5	2,5	05.02.2025 12.02.2025 19.02.2025	
20-23	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	0,5	3,5	26.02.2025 05.03.2025 12.03.2025 19.04.2025	
24-26	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	0,5	2,5	26.03.2025 02.04.2025 09.04.2025	
27	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	0,5	0,5	16.04.2025	
28	Итоговое занятие	0	1	23.04.2025	

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организаци и занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах фитбола.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы	Рефлексия, диагностика
2-5	Обучение правильной посадке на фитболе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы, скамейка гимнастическая	Рефлексия.
6-9	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы, гимнастические коврики	Рефлексия.
10-13	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы, игровая резинка	Рефлексия.
14-16	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы, мячи-мякиши;	Рефлексия.
17-19	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы, мешочки для метания	Рефлексия.

20-23	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы, шарики-шумелки	Рефлексия.
24-26	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы. мячи - хопы	Рефлексия.
27	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы, ленты	Рефлексия.
28	Итоговое занятие	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы	Рефлексия. Диагностика

Информационные источники

Список литературы, используемый педагогом

1. Деева. Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2020-61 с.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Владос, 2002- 128 с.
3. Сайкина Е.Г.; Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа СПб.; «Детство-Пресс», 2016 – 160с.
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «Фитнес-Данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2014 – 348 с.
5. Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, 2008- 144 с.

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей:

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017- 240 с.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд., перераб.-М.: Просвещение,1986. 304с.

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.
5. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
6. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
8. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014 – 320 с.

Интернет-источники:

1. Куванова И. «Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет» - <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-5-6-let.html>
2. «Картотека упражнений на фитболе для детей дошкольного возраста» - <https://infourok.ru/kartoteka-uprazhneniy-na-fitbole-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-3994775.html>

Оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения программы проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего курса прохождения программы и включает первичную диагностику и итоговое оценивание. Входная диагностика (первичная диагностика) проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению, определяет его индивидуальные особенности: интересы и первичные ЗУН.

Итоговое оценивание (итоговая диагностика) проводится с целью выявления полученных ЗУН в ходе прохождения программы. Текущий контроль за результативностью обучения осуществляется на каждом занятии в форме наблюдения педагога.

Учет ведется в утвержденных формах (протоколах) диагностического инструментария.

Диагностика

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

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

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с- старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой - на колени опорной ноги- 10с-подготовительная группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

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

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных

способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами,

делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади рук. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост		
Группа здоровья		
Скоростные способности Бег на 30 м., сек		
Силовые способности Метание мешочка (150-200г), м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперёд, см.		
Статическое равновесие		
Уровень физической подготовленности		

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

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

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

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

