

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

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
«20» августа 2025г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №13»

_____/Г.Ю. Фомина/
Приказ №96 от 20 августа 2025г.

**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, 2025.

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 результатыстр.18

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный графикстр.19
- 2.2. Условия реализации программыстр.24
- 2.3. Формы аттестациистр.25
- 2.4. Методические материалыстр.26
- 2.5. Список литературыстр.28

Приложения:

- Оценочные материалыстр.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 разно уровневые)»;
- 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 фитбола.

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
	ИТОГО	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 степенях (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
	ИТОГО	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 степенях.
- 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 бордбалах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балах.

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 борд-балах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балах.

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 борд-балах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балах, 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 борд-балах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балах.

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 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: 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, борд-стретчинг «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 балансирами, 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 бор балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на бор балансирах.

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 борд-балансирах, 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 борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

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

Занятие №33 – 34 «Борд-разминка», парные игровые упражнения на балансирах 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 сиборде, 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 сибордах, 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. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на растяжку.	Игровой парашют, мячи резиновые, мячи из сухого бассейна, фитболы.	Декабрь
Занятие №15-16	«В лес отправимся скорей – мы на поезде друзей»	2			
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. Дыхательные упражнения	Ленты на кольцах, конусы, канат, фитболы, султанчики.	Февраль
Занятие №23-24	«В поисках подарков»	2	Комплекс упражнений на растяжку.	Обручи, мячи, дуги для подлезания, маты, степ-платформы.	
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 использование м 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 Диагностическо е	Диагностика	1	Беседа.	Кубики, набивные мячи, мемо карточки, сибборды, степ – платформы.	Сентябр ь
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 для разных частей тела.		
Занятие №17-18	«Борд-разминка», борд-аэробика в парах, борд-стретчинг	2	(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. Беззубцева 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. Беззубцева, 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