

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Волчанская спортивная школа»**

ПРИНЯТА на заседании

Педагогического совета
МАОУ ДО «ВСШ»
Протокол № 5 от 09.01.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАОУ ДО «ВСШ»
Е.В.Акулова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно - спортивной направленности

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

для детей 5-7 лет

срок реализации: 2 года

составитель:

Красовская Мария Евгеньевна

г.Волчанск
2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Ожидаемые результаты освоения Программы	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Учебно-тематический план программы	8
2.2. Содержание работы по детскому фитнесу	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	22
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	22
3.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей	24
3.3. Организация занятий по детскому фитнесу	26
Список используемой литературы	28

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Актуальность программы - В настоящее время, на фоне изменяющихся экологических и социально-экономических условий, наблюдается ухудшение здоровья жителей страны, в том числе детей. Наиболее важным этапом развития ребенка является дошкольный возраст, так как в нем закладывается фундамент для правильного физического развития, здоровья, формируются двигательные способности и интерес к занятиям. В то же время однообразие традиционных занятий снижает интерес к физической культуре у детей.

Основой решения данного вопроса является внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания детей. Одним из инновационных направлений оздоровления в области физической культуры и спорта является фитнес. Занятия фитнесом имеют положительные результаты после внедрения их в оздоровительный процесс дошкольных учреждений, а именно: повышается двигательная активность и физическая подготовленность детей. Благодаря применению инновационных оздоровительных технологий, спортивного оборудования и инвентаря, музыкального сопровождения, повышается интерес к занятиям, а также формируется потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Детский фитнес представляет собой спортивно-оздоровительные занятия, в содержание которых входят такие направления, как оздоровительная гимнастика, аэробика, элементы хореографии, фитбол-гимнастика, стретчинг и др. Данные направления способствуют оздоровлению организма, создают устойчивый интерес к занятиям, благоприятно сказываются на эмоциональной сфере занимающихся. Все это успешно отражается при освоении образовательной программы и предлагаемых занятий, а также при решении задачи по формированию желания заниматься физическими упражнениями ежедневно.

Программа дополнительного образования детей муниципального автономного образовательного учреждения «ВСШ» разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Новизна заключается в том, что программа включает новые направления физкультурно-оздоровительных технологий, освоение которых поможет естественному

развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на совершенствование физической подготовленности средствами детского фитнеса, овладению двигательными навыками, формирование устойчивых интересов и потребностей к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом и физической культурой в целом;
2. Способствовать развитию мотивационных потребностей и положительного отношения к физическим упражнениям;
3. Способствовать совершенствованию функциональных и нервной систем организма, развитию роста и опорно-двигательного аппарата;
4. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию); и двигательные умения и навыки;
5. Обучать технике выполнения базовых упражнений в каждом направлении детского фитнеса;
6. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
7. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Отличительные особенности Программы состоят в том, что упражнения составлены в определенной последовательности (от простого к сложному), каждое занятие сочетает в себе несколько направлений фитнеса, учитывается уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Форма организации: групповое занятие по 10-12 человек

Режим занятий: 1 раз в неделю 30-40 мин.

3. Ожидаемые результаты освоения Программы

1. У ребенка сформирован стойкий интерес к занятиям детским фитнесом и физической культурой, положительное отношение к физическим упражнениям.
2. Ребенок умеет выполнять основные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса с предметами и без, он освоил базовые движения классической и степ-аэробики; может выполнять комбинации под музыку, не нарушая ритм;
3. У ребенка наблюдается положительная динамика физической подготовленности и уровня овладения двигательными умениями и навыками.

Оценка достижения планируемых результатов:

1. **Педагогическое тестирование** физической подготовленности, которое включает в себя проведение следующих контрольных испытаний:

- Челночный бег 3x10 м. (сек.).
- Наклон вперед из положения стоя на опоре (см.).
- Поднимание туловища из положения лежа в сед (кол-во раз за 30 сек.).
- Прыжок в длину с места (см.).
- Бег на дистанцию 300 м. (сек.).

2. Педагогическое наблюдение для оценки динамики физической подготовленности и уровня овладения двигательными навыками на начало и конец года.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{0,5(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %;

V1 - исходный уровень;

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Таблица 2

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

4. Анализ и обработка полученных данных с помощью программы Microsoft Excel.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- показательные выступления - 1 раз в год (май).
- диагностика - 2 раза в год (сентябрь, май).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Учебно-тематический план программы

Таблица 3

№	Раздел	Задачи	Всего часов
1	Теория	- ознакомление детей с детским фитнесом (что такое детский фитнес и чем он отличается от физической культуры); - презентация направлений детского фитнеса, его влияние	16ч

		на организм (презентация с видео); - объяснение техники безопасности и ознакомление с инвентарем, оборудованием.	
2	Силовая гимнастика	- осваивать общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовых способностей; - развивать крупные мышцы туловища; - совершенствовать силовые и скоростно-силовые способности.	64 ч
3	Стретчинг	- осваивать упражнения на развитие гибкости; - развивать гибкость и подвижность суставов; - обучать самостоятельному выполнению упражнений, не нарушая их техники.	64 ч
4	Школа мяча	- обучать детей приемам владения мячом: броскам, катанию, ловле, ведению, - развивать координацию движений, ручную умелости.	64 ч
ИТОГО			216 ч

2. Содержание работы по детскому фитнесу

Содержание программы включает выполнение следующих разделов:

1. Игровой стретчинг;
2. Силовая гимнастика;
3. Школа мяча.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками:

- Индивидуальная;
- Круговая тренировка;
- Подвижные игры.

Особенности проведения занятий аэробикой и степ-аэробикой

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «**Игровой самомассаж**» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий по силовой гимнастике

Раздел «**Силовая гимнастика**» подразумевает развитие такого физического качества, как сила. Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения силовой гимнастики направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег, метание на дальность и т.д. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с повышенной сопротивляемостью. Все эти упражнения с учетом возрастных особенностей включаются в общеразвивающие упражнения.

Особенности проведения занятий по школе мяча

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Содержание программы

Таблица 4

№	Раздел	Содержание
----------	---------------	-------------------

занятия		
Сентябрь		
1	Теория	Ознакомление детей с детским фитнесом (что такое детский фитнес и чем он отличается от физической культуры), презентация направлений детского фитнеса, его влияние на организм (презентация с видео), объяснение техники безопасности и ознакомление с инвентарем, оборудованием.
2	Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг.	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, игровые упражнения: «Обезьянки резвятся», стретчинг «Треугольник», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнения: «Повернись»; «Дотянись»; «Поднимись»; «Солнышко»; «Попрыгунчик»; «Шар лопнул». <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ:</i> «Бабка-Ёжка». <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Деревце»; «Собачка»; «Самолет».
Октябрь		
3	Обучение технике передачи - ловли мяча.	Катаем и бросаем мяч. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Самостоятельные игры и упражнения Бросание мяча друг другу с хлопком. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. Ритмическая гимнастика
4	силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг.	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, игровые упражнения: «Большие лягушки»; «Муравьишки», стретчинг «Треугольник», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнения: «Окошко»; «Переворот»; «Рыбка»; «Прыжки». Пальчиковая игра «Колокольчики». <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ:</i> «Мы – веселые ребята». <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Деревце»; «Журавль»; «Вторая поза воина».
Ноябрь		
10	силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг.	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, игровые упражнения: «Паучки пятятся»; стретчинг «Кольцо», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> Дыхательная гимнастика, упражнение «Трубач», «Каша кипит». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнения: «Наклонись»; «Мостик»; «Ванька-встанька»; «Мяч выше»; «Прыжки». Пальчиковая гимнастика «Гриб». <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ:</i> «Эстафета с мячами».

		<i>Стретчинг</i> Упражнения: «Выпад»; «Собачка»; «Цапля».
11	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении. Отбиваем мяч. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте. Самостоятельные игры с мячами. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.
Декабрь		
13	силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг.	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, игровые упражнения: «Паучки пятятся»; стретчинг «Кольцо», «Треугольник», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> Дыхательная гимнастика, упражнение «Трубач», «Каша кипит». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе</i> Упражнения: «Окошко»; «Переворот»; «Рыбка»; «Прыжки». <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ:</i> «Поймай и угадай». <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Павлин»; «Журавль»; «Черепашка».
15	силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом и стретчинг.	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, игровые упражнения «Гномики», «Мячики», «Паучки», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> Дыхательная гимнастика, упражнение «Машина». <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 1. Ходьба с высоким подниманием бедра, чередование с захлестом голени, мяч поднят над головой, остановка по сигналу (присесть на мяч). 2. Ходьба с зажатым между коленями мячом, остановка по сигналу – упражнение «Артист» (стоя на мяче, руки в стороны). 3. Игровое упражнение «Собачка играет», остановка по сигналу – игровое упражнение «Жим» (лежа на спине, мяч в руках, руки согнуты у груди - сгибание и разгибание рук с мячом). 4. Стретчинг «Веточка». <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ:</i> «Поймай и угадай». <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Гимнаст»; «Сундучок»; «Морская звезда».
16	Упражнения и игры с передачей мяча.	Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Метаем. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2м от земли) правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель. Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой. Забрасывание мяча в горизонтальную цель. Бросание двумя руками набивного мяча.

Ритмическая гимнастика			
Январь			
18	силовая гимнастика атлетическим мячом стретчинг.	с и с и	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, Игровые упражнения: «Гномики»; «Маленькие лягушки»; «Паучки», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 6 упражнений Пальчиковая игра «Сидит белка на тележке» <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ: «Хитрая лиса».</i> <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Елка»; «Паучок»; «Сорванный цветок».
19	силовая гимнастика атлетическим мячом стретчинг.	с и с и	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, Игровые упражнения: «Гномики»; «Маленькие лягушки»; «Паучки», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 6 упражнений Пальчиковая игра «Сидит белка на тележке» <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ: «Хитрая лиса».</i> <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Сорванный цветок»; «Качающееся дерево»; «Жучок».
20	силовая гимнастика атлетическим мячом стретчинг.	с и с и	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, Игровые упражнения: «Гномики»; «Маленькие лягушки»; «Паучки», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 6 упражнений Пальчиковая игра «Сидит белка на тележке» <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ: «Хитрая лиса».</i> <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Елка»; «Паучок»; «Сорванный цветок».
Февраль			
21	силовая гимнастика атлетическим мячом стретчинг.	с и с и	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, Игровые упражнения: «Гномики»; «Маленькие лягушки»; «Паучки», комплекс ОРУ. <u>Основная часть:</u> <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> 6 упражнений Пальчиковая игра «Сидит белка на тележке» <u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ: «Снежная Королева/Король».</i> <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Сорванный цветок»; «Качающееся дерево»; «Жучок».
Март			
25	силовая гимнастика атлетическим мячом стретчинг.	с и с и	<u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, Игровые упражнения: «Муравьишки»; «Муравьишки идут назад», комплекс ОРУ.

	мячом стретчинг.	и	<p><u>Основная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Еж». Силовая гимнастика с атлетическим мячом Упражнения: «Стрела»; «Медуза»; «Мостик»; «Подъемный кран»; «Броски мяча».</p> <p><u>Заключительная часть:</u> ПИ: «Акула». Стретчинг Упражнения: «Качели»; «Тигр»; «Колобок».</p>
26	силовая гимнастика стретчинг.	и	<p><u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, Игровые упражнения: «Поезд»; «Паучки пятятся», комплекс ОРУ.</p> <p><u>Основная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Самолет». Силовая гимнастика Упражнения: «Повернись»; «Дотянись»; «Поднимись»; «Солнышко»; «Попрыгунчик»; «Шар лопнул».</p> <p><u>Заключительная часть:</u> ПИ: «Акула». Стретчинг Упражнения: «Цапля машет крыльями»; «Березка»; «Ручеек».</p>
27	Упражнения и игры с ведением мяча.	и	<p>Бросание мяча в баскетбольную корзину. Прокатываем ногами. Прокатывание мяча ногой. Прокатывание мяча ногой между предметами. Самостоятельные игры с мячами.</p>
Апрель			
29	силовая гимнастика гантелями стретчинг.	с и	<p><u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, Игровое упражнение «Гусеница», остановка по сигналу стретчинг «Колобок»; «Паучки», остановка по сигналу стретчинг «Веточка», комплекс ОРУ.</p> <p><u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика с гантелями 6 упражнений. Упражнение «Березка» на снятие нагрузки с позвоночника.</p> <p><u>Заключительная часть:</u> ПИ: «Музыкальные степы». Стретчинг Упражнения: «Гимнаст»; «Кузнечик»; «Цветок»; «Жучок».</p>
30	силовая гимнастика атлетическим мячом стретчинг.	с и	<p><u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, Игровые упражнения: «Веселые ножки»; «Крокодил», комплекс ОРУ.</p> <p><u>Основная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Шуршит змея». Силовая гимнастика с атлетическим мячом 1. Ходьба с прямыми ногами вперед, руки с мячом вверх. 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу сидя. 3. Упражнение «Веточка» на разгрузку позвоночника</p> <p><u>Заключительная часть:</u> ПИ: «Музыкальные степы». Стретчинг Упражнения: «Крест»; «Самолет»; «Волна».</p>

32	<p>Упражнения и игры с ведением мяча</p> <p>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину</p> <p>Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой.</p>	<p>Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.</p> <p>Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом.</p> <p>Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении.</p> <p>Самостоятельные игры с мячами.</p> <p>Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу.</p> <p>Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой».</p> <p>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м.</p> <p>Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой.</p> <p>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p>
Май		
34	<p>силовая гимнастика и стретчинг.</p>	<p><u>Подготовительная часть:</u> Ходьба, бег, игровые упражнения: «Паучки пятятся»; стретчинг «Треугольник», комплекс ОРУ.</p> <p><u>Основная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Трубач». Силовая гимнастика на степ-платформе Упражнения: «Наклонись»; «Мостик»; «Ванька-встанька»; «Мяч выше»; «Дельфин». Пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p><u>Заключительная часть:</u> <i>ПИ:</i> «Охотники и утки». <i>Стретчинг</i> Упражнения: «Выпад»; «Ручеек»; «Кустик».</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Материально-техническое обеспечение Программы

Детский сад оснащен современным оборудованием, что позволяет проводить воспитательно-образовательную работу на более высоком уровне.

Таблица 5

Помещение	Материальное обеспечение помещения	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
Большой физкультурный зал	Заградительная (защитная) сетка для спортзалов Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая Кронштейн подвесной для канатов и лестниц Стеллаж для спортивного инвентаря Тележка для спортивного инвентаря Манеж для мячей Полка для музыкального центра навесная	Музыкальный центр Обруч гимнастический Бревно гимнастическое Мат гимнастический Дуга для подлезания Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой на шведскую стенку Мишень навесная для метания мячей Гантели детские Кегли Мячи Мешочек для метания Палка гимнастическая Скакалка Мяч Прыгун Эспандер детский

		Кольцеброс Боулинг детский Сетка волейбольная Ключка детская Ворота спортивные для минифутбола Коврик массажный Мячи-фитболы Атлетические мячи Степ-платформы
--	--	---

2. **Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей**

Кроме принципов, выделяют методы физического развития и воспитания. Традиционно различают три группы методов:

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- Имитация (подражание);
- Демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- Использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- Метод сравнения (наглядная демонстрация образцов правильного или неправильного владения исполнительными навыками);
- Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. **К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. **К практическим методам** можно отнести:

Методы, направленные на освоение двигательных действий:

- Метод целостного разучивания;
- Метод разучивания по частям (расчлененный метод);

Методы развития физических качеств:

- Метод строго регламентированного упражнения;
- метод стандартного упражнения (равномерный, повторный, непрерывный, интервальный);
- метод переменного упражнения;
- метод комбинированный (повторно-переменный);
- метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный);
- метод частично регламентированного упражнения: игровой и соревновательный.

К игровому методу относят двигательную деятельность занимающихся, которая организуется на основе содержания, условий и правил игры (драматизация, импровизация, игровая ритмика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика).

Соревновательный метод основывается на сопоставлении сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений;

Тренажерные устройства

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- групповые занятия по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- подготовка к показательным выступлениям;
- занятия в семье.

Способы организации детей на занятиях

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3. Организация занятий по детскому фитнесу

В старшей группе занятия детским фитнесом проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий составляет от 30 до 40 минут. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию

координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Структура фитнес-тренировки

Как и любое занятие по физической культуре, фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – от 30 до 40 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола и т.д.

Занятия в стиле *step by step* направлены на освоения навыков равновесия. Они включают упражнения на степ-платформах: в старших группах – выполнение различных шагов на нем. Можно усложнить задачу – выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировку можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе занятия включают только несколько элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятия с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этом части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Список используемой литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. – Волгоград : Учитель, 2020. – 146 с.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет / М.М. Борисова. – М : «Мозаика-Синтез», 2014. – 48 с.
3. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания : методическое пособие / С.Н. Зинатулин. – М.: «Айрис-пресс : Айрис-дидактика», 2007. – 55 с.
4. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно-методическое пособие / Н.И. Николаева. – СПб.: «Детство-пресс», 2012. – 96 с.
5. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет : фитбол-гимнастика : конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград : «Учитель», 2011. – 159 с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет / Е.В. Сулим. 2-е изд. - М.: «ТЦ Сфера», 2018. – 160 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет / Е.В. Сулим. 1-е изд. - М.: «ТЦ Сфера», 2018. – 224 с.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО / Е.В. Сулим. - М.: «ТЦ Сфера», 2020. – 112 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816827

Владелец НЕМКИН АНДРЕЙ АНДРЕЕВИЧ

Действителен с 24.06.2025 по 24.06.2026