

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 34 города Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 29 августа 2025 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 34  
О. Н. Кулешова  
от 29 августа 2025 г.  
Приказ № 71



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмическая мозаика»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года: 192 часа

**Возрастная категория:** от 4 до 7 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на внебюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 13004

Автор - составитель:

Малыгин Олег Сергеевич

г. Кропоткин, 2025 год

## ПАСПОРТ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика» физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 34, заведующий - Кулешова Ольга Николаевна, телефон +7 (861-38) 7-11-93
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	13004
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Малыгин Олег Сергеевич
Краткое описание программы	Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, содействует оздоровлению различных функций и систем организма; совершенствует физическое развитие и увеличивает двигательную активность воспитанников.
Форма обучения	очная
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	базовый
Продолжительность освоения (объём)	<b>3 года:</b> 192 часа. <b><u>1 год обучения:</u></b> дети в возрасте 4-5 года, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность - 64 часа в год. <b><u>2 год обучения:</u></b> дети в возрасте 5-6 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность - 64 часа в год. <b><u>3 год обучения:</u></b> дети в возрасте 6-7 лет, занятия

	проводятся 2 раза в неделю, продолжительность - 64 часа в год.
Возрастная категория учащихся	от 4 до 7 лет
Цель программы	Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития дошкольников с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей воспитанников на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.
Задачи программы	<p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.</li> <li>- Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную систему.</li> <li>- Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.</li> <li>- Развивать и укреплять все основные мышечные группы.</li> <li>- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.</li> <li>- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).</li> <li>- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.</li> <li>- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.</li> <li>- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.</li> <li>- Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на ступах.</li> <li>- Улучшать психическое состояние (снижение</li> </ul>

	<p>тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения)</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содействовать укреплению здоровья дошкольников;</li> <li>- Развивать двигательное воображение и творческую фантазию;</li> <li>- Развивать умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.</li> <li>- Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.</li> </ul> <p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать у дошкольников мотивацию здорового образа жизни;</li> <li>- Способствовать развитию инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности;</li> <li>- Воспитать у воспитанников умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.</li> <li>- Сформировать у детей настойчивость, волю, способность преодолевать трудности.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У дошкольников развита координация движений.</li> <li>- Дети двигательны активны, умеют использовать нестандартное оборудование.</li> <li>- У воспитанников сердечно – сосудистая и дыхательная система укреплена.</li> <li>- Укреплена сила мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.</li> <li>- Развита и укреплена все основные мышечные группы.</li> <li>- У воспитанников сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами и посредством танцевальных упражнений.</li> <li>- У детей развиты основные физические качества (сила, выносливость, быстрота, координация и др.).</li> <li>- Развита музыкальная и двигательная память детей.</li> <li>- Воспитанники знакомы с приемами релаксации и самодиагностики.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- У детей развиты физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость.</li> <li>- У детей развито чувство равновесия, координация движений, чувство ритма,</li> <li>- У детей стабильное психическое состояние (снижена тревожность и агрессия, эмоциональное и мышечное напряжение)</li> </ul> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У дошкольников укреплено здоровье;</li> <li>- Развито двигательное воображение и творческая фантазия;</li> <li>- Развито умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.</li> <li>- Развита эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.</li> </ul> <p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У дошкольников сформирована мотивация здорового образа жизни;</li> <li>- Развита инициатива, чувство товарищества, взаимопомощь, толерантность;</li> <li>- У детей воспитанно умение слаженно выполнять упражнения в коллективе.</li> <li>- Сформирована настойчивость, воля, способность преодолевать трудности.</li> </ul>
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>Программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья</p>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p>Не возможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Спортивный зал находится на втором этаже детского сада, зал светлый, просторный, материально – технически обеспечен.</p> <p><u>Материально-техническое обеспечение:</u></p> <p>Для успешной реализации данной Программы имеются все необходимые технические средства обучения, они используются на занятиях, развлечениях, концертах, праздниках, в самостоятельной деятельности.</p>

	<p><b>Спортивное оборудование:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные коврики по количеству детей;</li> <li>2. Гимнастические маты;</li> <li>3. Степ-платформы по количеству детей;</li> <li>4. Фитбол мячи.</li> </ol> <p><b>Вспомогательное оборудование:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкальный центр;</li> <li>2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;</li> <li>3. Комплексы упражнений;</li> <li>4. Костюмы для выступлений;</li> <li>5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.</li> </ol>
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Ритмическая мозаика»** (далее **Программа**) составлена с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физкультурно-спортивной деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей.

### **1.1.Нормативно-правовая база.**

ДООП **«Ритмическая мозаика»** составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р (О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года) (с изменениями на 15 мая 2023 года).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
11. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г.
12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
13. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.
14. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-97/04.

15. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.
16. Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – детского сада № 34 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Ритмическая мозаика**» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, содействует оздоровлению различных функций и систем организма; совершенствует физическое развитие и увеличивает двигательную активность воспитанников.

#### **Новизна.**

Новизна Программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что Программа включает новые направления в здоровьесберегающих технологиях: танцевальную аэробику, игровой стретчинг, степ – аэробику, йогу, самомассаж которые помогают естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

#### **Актуальность.**

В современных условиях развития общества проблем здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей.

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма.

В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребенка при рождении.

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребенка. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребенка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребенка, улучшат его физическую подготовку.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Ритмическая мозаика**» заключается в том, что она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей при систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, предусматривает самостоятельную деятельность воспитанников, создает условия для их полноценного физического развития и способствует социализации детей.

### **Отличительные особенности**

Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также, аэробика на фитболах и элементы

стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа. Практические занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика» адресована воспитанникам дошкольного образовательного учреждения в возрасте от 4 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на работу с воспитанниками в возрасте 4-7 лет. Учебные группы комплектуются с учетом возраста. Первый год обучения - от 4 до 5 лет, второй год обучения – от 5 до 6 лет, третий год обучения 6-7 лет, зачисляются все желающие заниматься оздоровительной гимнастикой. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

В Программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ТНР).

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации Программы.**

**Уровень Программы:** базовый.

**Форма обучения:** очная.

Обучение ведется на русском языке.

**Объем Программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика» рассчитана на 192 часа. (3 года).

1 год обучения – 64 часа (октябрь-май).

2 год обучения – 64 часа (октябрь-май).

3 год обучения – 64 часа (октябрь-май).

#### **Режим занятий:**

Периодичность занятий – 2 раза в неделю во вторую половину дня.

Длительность занятий:

- 20 мин. в средних группах.
- 25 мин. в старших группах.
- 30 мин. в подготовительных группах.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

**Форма организации занятий** - групповая с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Деятельность проходит в занимательной, игровой форме, специально организованные занятия; игровые упражнения по обучению детей основным гимнастическим и оздоровительным упражнениям; приемам самоконтроля. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

На занятии по Программе «Ритмическая мозаика» используются следующие принципы и подходы.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- принцип доступности и понимания, как неизменный залог успеха в работе с детьми;
- принцип последовательности: рассматривается как непрерывная система физического воспитания детей;
- принцип индивидуально-личностного подхода; в реализации данной методики рассматривается и изучается каждый ребенок в отдельности, как главный участник программы по физическому воспитанию;
- принцип гуманизации: все занятия строятся на основе комфортности и доверительного общения с взрослым и сверстниками;

- принцип творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта;
- принцип наглядности, который тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведения движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Подходы к формированию Программы:

1. Личностно-ориентированный подход (предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие ребенка является главным критерием его эффективности);

2. Деятельностный подход (связан с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: видами деятельности, формами и методами развития и воспитания, возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность);

3. Компетентностный подход (основным результатом деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач);

4. Средовый (предусматривает использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка);

5. Диалогический (предусматривает становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект - субъектных отношений).

## 1.2 Цель и задачи Программы.

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития дошкольников с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей воспитанников на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

### **Задачи:**

**Образовательные:**

- Развивать координацию движений.
- Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.
- Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную систему.

- Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- Развивать и укреплять все основные мышечные группы.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на степе.
- Улучшать психическое состояние (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения)

#### Метапредметные:

- Содействовать укреплению здоровья дошкольников;
- Развивать двигательное воображение и творческую фантазию;
- Развивать умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.
- Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

#### Личностные:

- Сформировать у дошкольников мотивацию здорового образа жизни;
- Способствовать развитию инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности;
- Воспитать у воспитанников умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- Сформировать у детей настойчивость, волю, способность преодолевать трудности.

### **Учебный план**

Учебно-тематический план разработан в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.11.2018г. №196), «Санитарно -

эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 2.4.1.3638-20, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

**Учебно - тематический план.  
Первый год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Модуль «Игровой стретчинг»	24	7,20	16,8	педагогическая диагностика наблюдение
2.	Модуль «Фитбол гимнастика»	-	-	-	-
3.	Модуль «Степ аэробика»	-	-	-	-
4.	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	40	12	28	педагогическая диагностика наблюдение
Итого:		<b>64</b>	<b>19,20</b>	<b>44,80</b>	

**Учебно - тематический план.  
Второй год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Модуль «Игровой стретчинг»	18	5,40	12,60	педагогическая диагностика наблюдение
2.	Модуль «Фитбол гимнастика»	9	2,70	6,30	наблюдение
3.	Модуль «Степаэробика»	33	9,90	47,14	наблюдение

4.	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	4	1,20	2,80	педагогическая диагностика наблюдение
Итого:		<b>64</b>	<b>19,20</b>	<b>44,80</b>	

**Учебно - тематический план.  
Третий год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Модуль «Игровой стретчинг»	24	7,20	16,80	педагогическая диагностика наблюдение
2.	Модуль «Фитболгимнастика»	9	2,70	6,30	наблюдение
3.	Модуль «Степаэробика»	28	8,40	19,60	наблюдение
4.	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	3	0,90	2,10	педагогическая диагностика наблюдение
Итого:		<b>64</b>	<b>19,20</b>	<b>44,80</b>	

### 1.3 Содержание Программы

**Содержание программы включает выполнение следующих модулей:**

- 1 Игровой стретчинг
- 2 Фитбол-гимнастика
- 3 Степ-аэробика
- 4 Оздоровительная гимнастика

**Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:**

В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа,

где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок, султанчиков, помпонов, обручей, лент.

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

**Игровой стрейтчинг** направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы

содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

#### **«Фитбол гимнастика»**

«Фитбол-гимнастика» включает в себя упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребёнком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы. К ним относятся: строевые, упражнения сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения типа зарядки, прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения, (включающие элементы самостраховки), а также упражнения в равновесии, «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание и стретчинг.

#### **«Степаэробика»**

##### Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

#### **Шаги:**

**Степ-тач (step touch)** - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

**Basic step (бэйсик степ)** (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

**Степ-ап (step-up)** - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

**Шаг-колени** - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

**Шаг-кик (Step kick)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

**Шаг-бэк (step-back)** - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

**Ви-степ (V-step)** - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

**Бейсик-овер (basic-over)** - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

**Мамбо** - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

**Straddle (Стредл ап)** (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

**Turn step (Тёрн степ)** шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь.

**Шагом правой назад в диагональном направлении** (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

**Ове зе топ (over the top)** - Шаг через платформу. Исходное положение – в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

**Cha-cha-cha (ча-ча-ча)** - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

### **Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике**

Основные правила техники выполнения степ- тренировки:

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не сгибать спину в поясничном отделе;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;

**Оздоровительная гимнастика** включает в себя:

**Игровой самомассаж, массаж в парах** - является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно

творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

**Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Подвижные и музыкально-ритмические игры** создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

### **Перечень основных видов физических упражнений**

#### Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

#### Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения
- формирование основ передвижения, третий год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой.

## **1.4 Планируемые результаты освоения Программы**

Образовательные:

- У дошкольников развита координация движений.
- Дети двигательны активны, умеют использовать нестандартное оборудование.
- У воспитанников сердечно – сосудистая и дыхательная система укреплена.
- Укреплена сила мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- Развита и укреплены все основные мышечные группы.
- У воспитанников сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами и посредством танцевальных упражнений.

- У детей развиты основные физические качества (сила, выносливость, быстрота, координация и др.).
- Развита музыкальная и двигательная память детей.
- Воспитанники знакомы с приёмам релаксации и самодиагностики.
- У детей развиты физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- У детей развито чувство равновесия, координация движений, чувство ритма.
- У детей стабильное психическое состояние (снижена тревожность и агрессия, эмоциональное и мышечное напряжение)

Метапредметные:

- У дошкольников укреплено здоровье;
- Развито двигательное воображение и творческая фантазия;
- Развито умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.
- Развита эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Личностные:

- У дошкольников сформирована мотивация здорового образа жизни;
- Развита инициатива, чувство товарищества, взаимопомощь, толерантность;
- У детей воспитанно умение слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- Сформирована настойчивость, воля, способность преодолевать трудности.

### 1.5 Раздел программы «Воспитание»

Реализация воспитательного потенциала Программы основано на эффективных технологиях воспитания включенных в воспитательную программу МАДОУ ЦРР –д/с № 34, позволяющих создать благоприятные условия и возможности для физкультурно – оздоровительной деятельности дошкольника.

**Цель воспитания** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, духовно-нравственной и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи воспитания** детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении

соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

**Целевые ориентиры воспитания в Программе** направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания.

**Игровой метод** - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Словесный метод** - беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение; методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.

**Наглядный метод** – выразительный показ движений под счет, с музыкой.

**Проблемно-поисковый** - индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед детьми.

**Метод поощрения** - это стимул самоутверждения, осознание, фиксация собственного успеха. В дополнительном образовании каждый ребенок может быть более успешен, чем в основном образовании.

**Упражнение** - многократное выполнение требуемых действий: доведение их до автоматизма. Результат упражнения как метода воспитания — это устойчивые качества личности — навыки и привычки.

**Стимулирование** - метод, в основе которого лежит формирование у воспитанников осознанных побуждений их жизнедеятельности.

**Метод мотивации** - способствует созданию ситуации успеха воспитанников.

**Метод аналогий** – в Программе широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация).

Основной **формой воспитания** и обучения детей является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием Программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт двигательной деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

**Игра.** Игровые формы издавна используются как универсальное средство в деле обучения, развития и воспитания личности. В игре проявляется главный фактор обучения – активность дошкольника, а также сопутствующий фактор – общение. Игра может выполнять множество различных функций:

1. Обучающая функция – развитие общеучебных умений и навыков, внутренних механизмов, способствующих образованию личности, таких, как память, внимание, восприятие информации различной направленности;

2. Развлекательная функция – создание благоприятной атмосферы на занятиях, превращение обучения в увлекательное приключение;

3. Коммуникативная функция – объединение детей в коллектив, установление эмоциональных контактов;

4. Релаксационная функция – снятие эмоционального и умственного напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении;

5. Психотехническая функция – формирование навыков внутренней саморегуляции, подготовки своего физиологического состояния для более эффективной деятельности;

6. Развивающая функция – гармоничное развитие личностных качеств, активизация внутренних резервов личности;

7. Воспитательная функция – психотренинг и психокоррекция проявления личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

Работа с образами, пронизывающая всю игровую деятельность, стимулирует процессы мышления, усиливает воображение и творческую интуицию. Игры позволяют их участникам попробовать себя в разных ролях, и благодаря этому возникает осмысленная ориентация в собственных переживаниях и их обобщение. На этой основе формируется особый игровой культурный опыт. Игры поднимают общий тонус, улучшают самочувствие и создают благоприятную атмосферу.

**Практические занятия** детей (занятие, соревнованиям, туристическим походам) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, коллектива.

**Соревнование** - формирует качества конкурентоспособной личности и опирается на естественные склонности ребенка к лидерству, к соперничеству.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

**Итоговые мероприятия:** праздники, соревнования, — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

### **Организационные условия**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

- **педагогическое наблюдение**, оценивается поведение и личностное отношение детей, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.;

- **оценка умение** применяемых на занятии имеющихся знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, личностных результатов, освоения программы и личностных качеств каждого ребёнка;

- **отзывы**, беседы с детьми, самообследования, которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов детей по программе.

### **Патриотическое воспитание.**

Спортивно-патриотическое воспитание - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей

высоким уровнем гражданской ответственности, патриотизма. Воспитание патриотических чувств у детей дошкольного возраста включает в себя воспитание любви к родной стране, близким людям, к детскому саду, к родному городу.

Базой патриотического воспитания является нравственное, эстетическое, трудовое, умственное воспитание маленького человека. В процессе такого разностороннего воспитания зарождается тот фундамент, на котором будет вырастать более сложное образование — чувство любви к своему Отечеству.

### **Духовно-нравственное воспитание.**

Занятия по оздоровительной гимнастике помогают развить у детей активную жизненную позицию, чувство долга и ответственности.

Для формирования нравственных качеств с помощью двигательной активности ребенка решаются следующие задачи:

- поощрение проявления разумной смелости, решительности, уверенности в своих возможностях посредством физических упражнений, соответствующих индивидуальным и возрастным требованиям;
- воспитание у дошкольников терпения и выносливости;
- создание на занятиях эмоционально-положительной атмосферы, при которой повышается работоспособность детей и снижается утомляемость.

На занятиях дошкольники также знакомятся с культурой и традициями народов России, что способствует формированию чувства толерантности, уважения и интереса к национальным традициям.

Немаловажную роль в духовно-нравственном воспитании дошкольников следует уделять и военно-патриотическому направлению, задачи которого успешнее всего решаются на занятиях спортом и физической культурой, так как формирование физических качеств и двигательных навыков и умений тесно связано с развитием нравственно-волевых черт личности. Основным моментом военно-патриотического воспитания является празднование ежегодных дней воинской славы: 23 февраля - День Защитника Отечества, 9 мая – День Победы, 4 ноября - День Народного Единства.

### **Трудовое воспитание.**

Трудовое воспитание тесно связано с нравственными и физическими его сторонами, иначе труд в воспитании человека не принесет пользы. В детском саду у детей воспитывается трудолюбие и бережливость. Дети овладевают навыками труда по обслуживанию, приобретают умение выполнять несложные виды работ.

Занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное

нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывает трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, уборке или раскладки спортивного инвентаря и прочее, содействуют формированию элементарных трудовых навыков.

#### **Эстетическое воспитание.**

Занятия по программе «Ритмическая гимнастика» в дошкольном возрасте содействует гармоничному пропорциональному росту тела, стройности, хорошей осанке. Занятия способствуют построению воли, твердого характера, при этом формируя дисциплинированность.

«Ритмическая гимнастика» не только создает условия, направленные на укрепление здоровья детей, развивает их двигательные способности, но и формирует чувство прекрасного. «Ритмическая гимнастика» учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела и движений, воспитывает вкус.

#### **Валеологическое воспитание.**

Воспитание у детей валеологической культуры - это значит, создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья. Валеологическая культура дошкольника подразумевает:

- знание о своем здоровье;
- осознанное отношение к здоровью и жизни человека;
- умение оберегать, поддерживать и сохранять здоровье;
- валеологическая компетентность.

Валеологическая модель воспитания детей дошкольного возраста ставит перед собой цели ознакомления, внедрения в жизнь основных правил и норм, а также привитие навыков здорового образа жизни. Она включает в себя: занятия физкультурой; воспитание у детей сознания того, что человек является частью общества и природы, выстраивание гармоничных отношений с природой; ознакомление с правилами рационального питания.

#### **Планируемые формы и методы воспитания**

При реализации Программы используются следующие **методы и приёмы обучения:**

- **Игровой метод.** Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры

дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

- **Метод аналогий.** В Программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

- **Словесный метод.** Это беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка;

- **Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного физического движения;

- **Наглядный метод** – выразительный показ движений под счет, с музыкой.

- **Проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед детьми).

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- **мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- **стимулирование** (создание ситуации успеха).

#### **Календарный план воспитательной работы.**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Будь здоров без докторов»	декабрь	Спортивный праздник на уровне МАДОУ	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Информация в VK и Telegram
3	«Спортивно – музыкальный праздник «Богатыри земли русской»	февраль	Спортивно – музыкальный праздник на уровне МАДОУ	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Информация в VK и Telegram
4	Спортивно – музыкальный праздник посвященный дню Победы «Помним! Чтим! Гордимся!»	май	Спортивно – музыкальный праздник на уровне МАДОУ	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Информация в VK и Telegram

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

### Календарный учебный график

Продолжительность учебного периода - 32 недели (с 01 октября по 31 мая)

Сроки контрольных процедур – октябрь, май

#### Первый год обучения

№/п	Календарные даты		Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
	План.	Факт.						
<b>Модуль «Игровой стретчинг» – 24 занятия.</b>								
1-2			1. Вводное занятие 2. Сказка «Спать пора» 3. Закрепление упражнений, игры (Вызвать у детей интерес к занятиям по игровому стретчингу - укреплять связочно - суставной аппарат - Разучивание упражнений: «рыбка», «змея», «веточка», «дельфин», - Развивать координацию движений)	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	диагностическое педагогическое наблюдение Наблюдение
3-4			1 Сказка «Кто поможет воробью» 2 Закрепление упражнений, игры ( - Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. - Укреплять связочно - суставной аппарат. - Закреплять ранее изученные упражнения. - Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	диагностическое Наблюдение

			конек»).					
5-6			1 Сказка «Кто я» 2 Закрепление упражнений 3 Игровое развлечение (- Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. - Укреплять связочно - суставной аппарат. - Закреплять ранее изученные упражнения: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек»).	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
7-8			1.Сказка «Невоспитанный мышонок». 2.Закрепление упражнений, игры. (- Формировать правильную осанку. - Укреплять мышечный корсет. - Развивать координацию движений. - Разучивание упражнений: «рыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд»).	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	Наблюдение
9-10			1.Сказка «Волшебные яблоки». 2 Закрепление упражнений, игры (- Формировать правильную осанку. - Укреплять мышечный корсет. - Развивать координацию движений. - Закреплять ранее изученные упражнения: «рыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд»).	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
11-12			1 Сказка «Как медведь себя напугал» 2 Закрепление упражнений, игры (- Формировать стойкую привычку к занятиям.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Постепенное увеличение нагрузок.</li> <li>- Закреплять умение выполнять ранее изученных упражнений.</li> <li>- Укреплять мышцы ног.</li> <li>- Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «цапля», «волк»).</li> </ul>					
13-14			<p>1. Сказка «Воробей карасик» 2 Закрепление упражнений, игры (- Формировать стойкую привычку к занятиям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Постепенное увеличение нагрузок.</li> <li>- Закреплять умение выполнять ранее изученных упражнений.</li> <li>- Укреплять мышцы ног.</li> <li>- Закреплять ранее изученные упражнения: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «цапля», «волк»).</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
15-16			<p>1 Сказка «Как у слона хобот появился» 2 Закрепление упражнений, игры (- Развивать способность удерживать равновесие.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения.</li> <li>- Развивать творческую активность детей.</li> <li>- Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки».</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
17-18			<p>1 Сказка «Три брата» 2 Закрепление упражнений, игры (- Развивать способность удерживать равновесие.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения.</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать творческую активность детей.</li> <li>- Закреплять ранее изученные упражнения: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки».</li> </ul>					
19-20			<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Сказка «Хвастунишка»</li> <li>2 Закрепление упражнений, игры</li> <li>3 Сказка «Лягушка и лошадь»</li> <li>4 Закрепление упражнений, игры</li> <li>( - Повышать двигательную активность на занятиях.</li> <li>- Развивать верхние и нижние мышцы живота.</li> <li>- Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог».</li> <li>- Повторение изученных упражнений).</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Сказка «Лягушка и лошадь»</li> <li>2 Закрепление упражнений, игры</li> <li>( - Повышать двигательную активность на занятиях.</li> <li>- Развивать верхние и нижние мышцы живота.</li> <li>- Закреплять ранее изученные упражнения: «лягушка», «летучая мышь», «носорог».</li> <li>- Повторение изученных упражнений).</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
21-22			<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Сказка «Чижик»</li> <li>2 Закрепление упражнений, игры</li> <li>(- Формировать правильную осанку.</li> <li>- Развивать умение выполнять упражнение осознанно.</li> <li>- Закрепление изученных упражнений.</li> <li>- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку).</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

23-24			1. Сказка «Как зайцы волка напугали» 2. Закрепление упражнений, игры (- Формировать правильную осанку. - Развивать умение выполнять упражнение осознанно. - Закрепление изученных упражнений. - Воспитывать привычку сохранять правильную осанку).	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Модуль «Оздоровительная гимнастика» - 40 занятий</b>								
25-27			1 Ходьба в колонне змейкой 2. Бег в колонне друг за другом змейкой. 3.Прыжки вверх с места с целью достать предмет 4. Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами. Профилактические упражнения: 1 Упр. с обручем. 2 Упр. с веревкой	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
28-30			1. Ходьба на внутренней своде стопы 2.Бег парами. 3.Прыжки на двух ногах. 4.Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами Профилактические упражнения: 1 Упр. на скамейке. 2 Упр. с мячами	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
31- 33			1.Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу 2.Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			3.Прыжки вверх с места достать предмет 4.Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом Профилактические упражнения: 1 Упр. с массажными мячами. 2 Упр. на скамейке					
34-36			1.Ходьба на носках. 2.Бег в колонне со сменой направления 3.Подпрыгивание на двух ногах 4.Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа Профилактические упражнения: 1 Упр. с гимнастической палкой. 2 Упр. с обручем	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
37-39			1.Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой) 2.Бег в колонне друг за другом в заданном направлении 3.Спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см 4.Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя Профилактические упражнения: 1 Упр. с платком. 2 Упр. с веревкой	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
40-42			1.Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа 2.Бег в колонне друг за другом в заданном направлении 3.Спрыгивание с высоты с приземлением в	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

		<p>нарисованный круг высотой 20 см.</p> <p>4.Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами.</p> <p>Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя.</p> <p>Профилактические упражнения:</p> <p>1 Упр. с массажными мячами.</p> <p>2 Упр. с обручем</p>					
43-45		<p>1.Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую</p> <p>2.Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу</p> <p>3.Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа.</p> <p>4.Упр. для мышц туловища и ног с предметом</p> <p>Профилактические упражнения:</p> <p>1 Упр. с палкой.</p> <p>2 Упр. с мячами</p>	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
46-48		<p>1.Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу</p> <p>2.Прыжки в длину с места — расстояние 40 см</p> <p>3.Упр. для мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>4.Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа.</p> <p>Профилактические упражнения:</p> <p>1 Упр. с массажными мячами.</p> <p>2 Упр. с мешочком.</p>	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
49-51		<p>1.Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет</p> <p>2.Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу</p> <p>3.Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)</p> <p>4.Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения</p>	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

		стоя. 5.Упр. для мышц туловища и ног с предметом. Профилактические упражнения: 1 Упр. хождение по специальной полосе. 2 Упр. на скамейке						
52-54		1.Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках 2.Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) 3.Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом Профилактические упражнения: 1 Упр. на скамейке. 2 Упр. с мячами	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение	
55-57		1.Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни) 2.Бег в колонне со сменой направлений по сигналу 3.Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) 4.Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа. Профилактические упражнения: 1 Упр. с веревкой. 2 Упр. с обручем	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение	
58-60		1.Ходьба на носках. 2.Бег в разных направлениях с остановками 3.Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) 4.Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для	3	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение	

		<p>мышц туловища и ног в положении сидя</p> <p>Профилактические упражнения:</p> <p>1 Упр. без предметов.</p> <p>2 Упр. с гимнастической, палкой</p>						
61-62		<p>1.Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу</p> <p>2.Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу</p> <p>3.Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см</p> <p>4.Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя.</p> <p>Профилактические упражнения:</p> <p>1 Упр. с веревкой.</p> <p>2 Упр. с массажными мячами.</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение	
63-64		<p>1.Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя</p> <p>2.Бег с ускорением и замедлением, изменением направления.</p> <p>3.Прыжки через предметы высота 5- 10 см</p> <p>4. Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами.</p> <p>Профилактические упражнения:</p> <p>1 Упр. с гимнастической. палкой.</p> <p>2 Упр. с обручем</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение	

**Календарный учебный график  
Второй год обучения**

Продолжительность учебного периода - 32 недели (с 01 октября по 31 мая)

Сроки контрольных процедур – октябрь, май

№/п	Календарные даты		Тема занятия	Количес- тво о часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
	План.	Факт.						
<b>Модуль «Игровой стретчинг»– 18 занятий.</b>								
<p>(Игровые занятия по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию.</p>								
1-2			<p>1.Вводное занятие «Игровая занимательная разминка» -Инструктаж. - Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения с фитболом. -Игра: «Солнышко и дождик» -Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	диагностическое педагогическое наблюдение Наблюдение
3-4			<p>Сказка «Цыплёнок и солнышко» Игровое занятие по сюжету сказки. -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик.</p>	2				

			Игра: «Найди своё место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.					
5-6			Сказка «Спать пора» Игровое занятие по сюжету сказки -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Игра: «Найди свое место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	диагностическое Наблюдение
7-8			Сказка «Лесовички» Игровое занятие по сюжету сказки. - Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения с фитболом. -Игра: «Солнышко и дождик» -Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
9-10			Сказка «Птица- найденыш» Игровое занятие по сюжету сказки. -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Снежинки и ветерок» -упражнения: зернышко, горка, лодочка, месяц, елочка, летучая мышь, лягушка, рыбка.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	Наблюдение
11-12			Сказка «Рябинка» Игровое занятие по сюжету сказки.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			<p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Медвежонок» -упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко. Игра: «Воробушки и кот» Танец: «Ладушки» Упражнение на релаксацию</p>					
13-14			<p>Сказка «Пусть приходит зима» Игровое занятие по сюжету сказки -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» -упражнения: зернышко, страус, кошечка, бабочка, носорог, змея, лошадка, паучок. Игра: «Море волнуется» Танец: «Дождик» Упражнение на релаксацию</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
15-16			<p>Сказка «Королевич - змея» Игровое занятие по сюжету сказки. -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Медвежонок» -упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко. Игра: «Воробушки и кот» Танец: «Ладушки» Упражнение на релаксацию</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

17-18			Сказка «Близко и далеко» Игровое занятие по сюжету сказки. -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Медвежонок» -упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко. Игра: «Воробушки и кот» Танец: «Ладушки» Упражнение на релаксацию	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Модуль «Фитбол гимнастика» - 9 занятий</b>								
19			Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	1	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
20-21			Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Волшебный мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - Подвижная игра: «Догони мяч» - Дыхательная гимнастика: «Послушаем свое дыхание» - Упражнения на релаксацию: Этюд «Земля» - Пальчиковая гимнастика: «Капитан» - Игровой самомассаж: «Ежик»	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
22-23			«Правильная посадка на фитболе». «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса: а) повороты головы вправо—влево;	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

		<p>б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;</p> <p>в) поднятие и опускание плеч;</p> <p>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</p> <p>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- Подвижные игры: «Попади мячом в цель»</p> <p>- Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар»</p> <p>- Упражнения на релаксацию: «Медуза»</p> <p>- Пальчиковая гимнастика: «Домик»</p> <p>- Игровой самомассаж: «Зайка»</p>					
24-25		<p>«Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p> <p>- «Руки в стороны»; «Бег в рассыпную»; «Приседания»; «Горка»; «Покачивание»; «Шагаем по фитболу»; «Переходы»; «Подними фитбол»; «Передача»</p> <p>- Подвижные игры: «Докати мяч»</p> <p>- Дыхательная гимнастика: Дышим тихо, спокойно и плавно.</p> <p>- Упражнения на релаксацию: «Трясучка» или «Вибрация»</p> <p>- Пальчиковая гимнастика: «Гроза»</p> <p>- Игровой самомассаж: «Лягушата»</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
26-27		<p>«Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями и подпрыгиванием на фитболе».</p> <p>-«Покачаемся», «Разминка для боксера», «Качели»</p>	2				

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры: «Толкай ладонями»</li> <li>- Дыхательная гимнастика: «Подыши одной ноздрей»</li> <li>- Упражнения на релаксацию: «Цветок»</li> <li>- Пальчиковая гимнастика: «Барашки»</li> <li>- Игровой самомассаж: «Лиса»</li> </ul>					
<b>Модуль «Степаэробика» - 33 занятия</b>								
28-31			<p>Степаэробика «Топай ножкой»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ - досках;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	4	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
32-35			<p>Степаэробика «Необычные шаги»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ- досках;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	4	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
36- 37			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> <li>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.</li> <li>3.Развивать равновесие, выносливость.</li> </ol>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Познакомить со степ-дорожкой 6.Разучить комплекс №1 на степ - платформах					
38-39			1.Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах 2.Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
40-41			1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик). 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
42-43			1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

44-45		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах</li> <li>2.Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3.Разучить новый шаг (тап даун)</li> <li>4.Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5.Развитие правильной осанки</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
46-47		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах</li> <li>2.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3.Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4.Совершенствовать точность движений</li> <li>5.Развивать быстроту.</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
48-49		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №4.</li> <li>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>3.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7.Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
50-51		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №4</li> <li>2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)</li> <li>3.Упражнять в сочетании элементов</li> <li>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</li> <li>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> <li>6 Повторение комплексов, закрепление разученного</li> </ul>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
		7 Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе					

52-53			1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучить комплекс №5 на степ - платформах. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
54-55			1.Совершенствовать комплекс №5 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
56-57			1 Разучить комплекс №6 на степ - платформах. 2.Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Закреплять умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
58-59			1.Совершенствовать комплекс №6 на степ – платформах 2.Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Закреплять умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
60			1.Закреплять правильное выполнение степ шагов на					

		<p>степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)</p> <p>2.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>3.Развивать мышечную силу ног</p> <p>4.Закреплять умение работать в общем темпе</p> <p>5.С предметами - мелкими мячами</p>					
<b>Модуль «Оздоровительная гимнастика – 4 занятия</b>							
61-62		<p>«Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж.»</p> <p>-Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.</p> <p>-Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа.</p> <p>-Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.</p> <p>-Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>-Релаксация.</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
63-64		<p>«Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц».</p> <p>- Упражнения и самомассаж в движении.</p> <p>- Упражнения для стопы на гимнастических матах.</p> <p>- Обучение группировке перекатам на спине.</p> <p>-Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.</p> <p>- Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

**Календарный учебный график  
Третий год обучения**

Продолжительность учебного периода - 32 недели (с 01 октября по 31 мая)

Сроки контрольных процедур – октябрь, май

№/п	Календарные даты		Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
	Планир.	Фактич.						
<b>Модуль «Игровой стретчинг» – 24 занятия.</b>								
(Игровые занятия по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию.								
1-2			1. Вводное занятие «Игровая занимательная разминка» Игровое занятие по сюжету сказки -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» -упражнения: зернышко, страус, кошечка, бабочка, носорог, змея, лошадка, паучок. Игра: «Море волнуется» Танец: «Дождик» Упражнение на релаксацию	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	диагностическое педагогическое наблюдение Наблюдение
3-4			Сказка «Калиф-аист» Игровое занятие по сюжету сказки -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.	2				

			<p>Дыхательное упражнение «Регулировщик»  -упражнения: зернышко, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка.  Игра: «Прятки»  Танец: «Старуха Шапокляк»  Упражнение на релаксацию</p>					
5-6			<p>Сказка «Верный слуга»  Игровое занятие по сюжету сказки  -Разминка:  Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.  Дыхательное упражнение «Насос»  -упражнения: зернышко, книжка, рыбка, горка, лошадка, маятник, ящерица, бабочка.  Игра: «Лягушки и цапля»  Танец: «Семь нот»  Упражнение на релаксацию</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	диагностическое Наблюдение
7-8			<p>Сказка «Про козла Козьму»  Игровое занятие по сюжету сказки  -Разминка:  Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.  Дыхательное упражнение «Цветочки»  -упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, колечко, лошадка, заяц, рыбка, муравей.  Игра: «Рыбак и рыбки»  Танец: «Цапля»  Упражнение на релаксацию</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
9-10			Сказка «Белая змея»	2	по	групповая	спортивный	Наблюдение

			Игровое занятие по сюжету сказки -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Цветочки» -упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, колечко, лошадка, заяц, рыбка, муравей. Игра: «Рыбак и рыбки» Танец: «Цапля» Упражнение на релаксацию		расписанию		зал	
11-12			Сказка «Как море стало соленым» Игровое занятие по сюжету сказки -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Игра: «Найди свое место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
13-14			«Пропавшая принцесса» Игровое занятие по сюжету сказки Дыхательное упражнение - «Гребцы» Игра: «Веревочка» Танец: «На крутом берегу». Упражнение на релаксацию	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
15-16			Сказка «В поиске друзей» Игровое занятие по сюжету сказки	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			<p>Дыхательное упражнение «Аромат цветов»          - Упражнения: дерево, ученик, змея, кузнечик, кораблик.          Игра: «Горелки»          Танец: «Кузнечик».          Упражнение на релаксацию</p>					
17-18			<p>«Сказка о жадном императоре»          Игровое занятие по сюжету сказки          Дыхательное упражнение - «Дельфин плывёт»          - Упражнения: ящерица, качели, кораблик, кошка, горка.          Игра: «Краски»          Танец: «Танец сидя».          Упражнение на релаксацию</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
19-20			<p>«Веселый зоопарк»          Игровое занятие по сюжету сказки          Дыхательное упражнение - «Сердитый ежик»          - Упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко.          Игра: «Быстро возьми»          Танец: «Хоровод».          Упражнение на релаксацию</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
21-22			<p>«Сказка про котенка Рыжика»          Игровое занятие по сюжету сказки          Дыхательное упражнение - «Каша кипит»          - Упражнения: собачка, колечко, ученик, рыбка, мостик.          Игра: «Совушка»</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			Танец: «Песня Мууренки». Упражнение на релаксацию					
23-24			«Как зайцы волка напугали» Игровое занятие по сюжету сказки Дыхательное упражнение - «Бегемотик» - Упражнения: скорпион, волчонок, книжка, страус, веточка, горка. Игра: «Собери флажки» Танец: «Чебурашка». Упражнение на релаксацию	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Модуль «Фитбол гимнастика» - 9 занятий</b>								
25			«Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе».	1	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
26-27			«Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола». - «Растяжка», «Каток» - Подвижные игры: «Бусины». - Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание) - Упражнения на релаксацию: «Цветок» - Пальчиковая гимнастика: «Моя семья» - Игровой самомассаж: «Обезьянка ЧИ-ЧИ-ЧИ»	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
28-29			«Упражнения в расслаблении мышц на фитболе» «Наклоны» - Подвижные игры: «Сбор урожая» - Дыхательная гимнастика: «Радуга, обними	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			меня» - Упражнения на релаксацию: «Медуза» - Пальчиковая гимнастика: «Кошка имышка» - Игровой самомассаж: «Лиса»					
30-31			«Упражнения в равновесии» «Махи» - Подвижные игры: «Лохматый пес» - Дыхательная гимнастика: «Ежик» - Упражнения на релаксацию: «Зайчик спит» - Пальчиковая гимнастика: «Гномики» - Игровой самомассаж: «Лягушата»	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
32-33			«Упражнения в разных исходных положениях». «Наклонись», «Повороты», «Подкати». - Подвижные игры: «Смена направления» - Дыхательная гимнастика: «Пускаем мыльные пузыри» - Упражнения на релаксацию: Этюд «Земля» - Пальчиковая гимнастика: «Про кошку» - Игровой самомассаж: «Ежик»	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Модуль «Степаэробика» - 28 занятий</b>								
34-35			1.Разучить комплекс №7 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5.Развивать уверенность в себе.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
36-37			1.Совершенствовать комплекс №7 на степ –	2	по	групповая	спортивный	наблюдение

			<p>платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>4.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>5.Развивать уверенность в себе.</p>		расписанию		зал	
38-39			<p>1.Разучивать комплекс №8 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
40-41			<p>1.Совершенствовать комплекс №8 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе</p>	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

42-43			1.Разучивать комплекс №9 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Закреплять новый шаг (тап даун) 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
44-45			1.Совершенствовать комплекс №9 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Закреплять новый шаг (тап даун) 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
46-47			1.Разучивать комплекс №10 на степ – платформах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
48-79			1.Совершенствовать комплекс №10 на степ – платформах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
50-51			1.Разучивать комплекс №11. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость,	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов.					
52-53			1. Совершенствовать комплекс №11. 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
54-55			1. Разучивать комплекс №12 на степ – платформах 2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Повторение комплексов Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
56-57			1. Совершенствовать комплекс №12 на степ – платформах 2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 3. Упражнять в сочетании элементов	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

			4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног. 6 Повторение комплексов Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.					
58-59			1.Разучить комплекс № 13 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5.Развивать уверенность в себе.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
60-61			1.Совершенствовать комплекс № 13 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5.Развивать уверенность в себе.	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Модуль «Оздоровительная гимнастика – 3 занятия</b>								
62-63			«Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж». - Проверка осанки. - Упражнения и самомассаж в движении с	2	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

		<p>мячиками-ежиками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.</li> <li>- Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.</li> <li>- Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</li> <li>- Релаксация.</li> </ul>					
64		<p>Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками.</li> <li>- Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку.</li> <li>- Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</li> <li>- Релаксация.</li> </ul>	1	по расписанию	групповая	спортивный зал	наблюдение

## 2.2 Условия реализации Программы

Работа по Программе строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Образовательная деятельность проводится в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН 2.4.4.3172-14.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Спортивный зал находится на втором этаже детского сада, зал светлый, просторный, материально – технически обеспечен.

#### Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации данной Программы имеются все необходимые технические средства обучения, они используются на занятиях, развлечениях, концертах, праздниках, в самостоятельной деятельности.

Развивающая среда спортивного зала:

- вариативна - многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах на занятии, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. (Сюжетные, занятия – тренировки, основанные на подвижных играх);

- полифункциональной, предусматривающей обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. Обычные кубики, например, используем, как ориентир при выполнении эстафет; при ходьбе между предметами; перешагивании, прыжка. Сборно-разборную полосу препятствий использую как для подлезания, так и в качестве ориентиров, домиков в подвижных играх, перешагивании;

- трансформируемой, обеспечивающей возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющая, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства. Так, большая часть оборудования используется как мобильное (особенно для подлезания – перелезания, равновесия, метания), поэтому с его помощью предметно-пространственная среда, физкультурного зала в детском саду мгновенно

преобразовывается в необходимый нам спортивно-оздоровительный комплекс (беговая дорожка, баскетбольная площадка, полоса препятствий, пространство для выполнения подвижных игр, тренажёрный зал);

- адаптационной и доступной для каждого ребенка; в зависимости от подготовленности детей; при создании среды развития необходимо исходить из эргономических требований к жизнедеятельности детей, находящихся в этой среде, то есть учитывать их антропометрические, физиологические и психологические особенности;

- Безопасной, т.е. соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует воспитанию художественного вкуса у детей. Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования соизмеримы с возможностями детей.

#### **Спортивное оборудование:**

1. Спортивные коврики по количеству детей;
2. Гимнастические маты;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Фитбол мячи.

#### **Вспомогательное оборудование:**

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Реализация содержания Программы предполагает использование сети Интернет:

-для получения дополнительной информации, обогащения образовательного процесса.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото.

## **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог –инструктор по физической культуре, имеющий высшее педагогическое образование. В целях совершенствования профессиональных знаний педагог регулярно проходит курсы повышения квалификации.

### **2.3 Формы аттестации.**

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер (Концепция, гл. I). Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности (Концепция, гл. III).

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60) с целью установления: соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год:

Входная (вводная) диагностика – в начале учебного года (1-я неделя октября);

Итоговая диагностика – в конце учебного года (4-я неделя мая).

Основными методами определения результативности освоения Программы воспитанниками, являются наблюдение и анализ деятельности воспитанников, мониторинг образовательных результатов. Ведущим является метод наблюдения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение в процессе выполнения различных заданий в смоделированных игровых ситуациях и предполагают применение выработанных навыков, беседа, рассказ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, открытое итоговое занятие для родителей и/или размещение информации для родителей на сайте детского сада.

Метод педагогического наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и развивающие игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр.

## **2.4 Оценочные материалы**

Оценочные материалы размещены в разделе «Приложение».

## **2.5 Методические материалы**

Организуя занятия по физкультурно – оздоровительной деятельности, важно помнить, что для успешного овладения детьми умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их желания и интересы. С возрастом ребёнка расширяется содержание, усложняются элементы, выделяются новые средства выразительности.

На занятии по Программе «Ритмическая мозаика» используются следующие **методы и приёмы**:

➤ наглядные - обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребёнка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей;

➤ словесные методы и приёмы обращены к сознанию детей, помогают осмыслить поставленную перед ними задачу и сознательно выполнять двигательные упражнения. Словесные методы играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

➤ практические методы и приёмы связаны с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений, на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой форме, использованием элементов соревнования, это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребёнка;

➤ Соревновательные методы и приёмы используются в целях совершенствования уже приобретённых двигательных навыков. Обязательное условие соревнования – соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка

своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, инструктор в начале обучения использует наглядность – восприятие ребёнком образца движения в сочетании с пояснениями, потом педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях.

Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей – самостоятельное выполнение движений под руководством педагога.

**Методическое обеспечение Программы:** наглядно – дидактический материал «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Защитники отечества», «Спортивный инвентарь» (карточки – иллюстрации, карточки с изображением предметных картинок, и т.д.), иллюстрации, наборы открыток, и т.д.

### **Структура занятия.**

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

**Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

### **Этапы реализации Программы.**

#### ***Адаптационный этап:***

- а) к коллективу, среде и условиям занятия;
- б) выявление исходного уровня ребенка;
- в) определение индивидуально-личностных целей, задач, средств и методов для каждого ребенка.

***Воспитательный этап:***

- а) осознанного отношения к занятиям;
- б) подготовка к систематическим занятиям;
- в) формирование доверительных отношений: инструктор- ребенок, ребенок–ребенок, инструктор – родитель, родитель – ребенок.

***Этап начальной тренировки (спортивно-оздоровительный):***

- а) формирование интереса и мотивации к преодолению трудности выполнения физических нагрузок (умение держать нагрузку);
- б) формирования групп по возрасту или диагнозу;
- в) индивидуальный тренинг для двигательной подготовленности ребенка (создать общие представления о движениях, дать необходимые сведения о способах выполнения упражнения. Обратить внимание ребенка на связь нового движения с изученными ранее).

***Этап начальной специализации (учебно-тренировочный):***

- а) определение уровня адаптационных возможностей путем использования концентрированных нагрузок;
- б) развитие и выравнивание слабых звеньев подготовленности ребенка (наблюдение за выполнением детьми движений и исправлять с каждым ребенком ошибки в выполнении).

**Технологии:**

- информационные (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения);
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной деятельности,
- здоровьесберегающая технология.

**Принципы работы с детьми:**

- Доступность отбираемого материала;
- Постепенное усложнение программного содержания, методов и приемов;

- Руководство детской деятельностью;
- Индивидуальный подход к детям.

## 2.6 Список литературы.

1. Е.В.СУЛИМ Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2014г
2. О.Н.РЫБКИНА, Л.Д.МОРОЗОВА Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВОАРКТИ 2016г
3. Е.В.СУЛИМ Занятия физкультурой . Игровой стретчинг для дошкольников. Пособие для педагогов дошкол. учреждений. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2016г
4. АНИСИМОВА Т.Г., УЛЬЯНОВА С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы. Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – Волгоград. ИЗДАТЕЛЬСТВОУЧИТЕЛЬ 2017г.
5. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей» М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005
6. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольноговозраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
7. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
8. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.:ТЦ Сфера, 2019.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Мониторинг предметных результатов

#### Контрольные упражнения.

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

#### Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

№	Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

#### Диагностические методики

##### 1 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 так же оценивается характер балансировки.

##### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

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

##### 2. Гибкость

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

пол	уровень	5-6лет	6-7лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2-4 см	3-5 см
	низкий	менее 2 см	менее 3 см
девочки	высокий	8 см	9 см
	средний	4-7 см	4-8 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 5 см

### 3. 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.

### 4. Знание базовых шагов

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### 5. Координационные способности

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

### 6. Быстрота

	пол	5	6	7
	10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3