ПРИНЯТА:
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №82
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом ГБДОУ детский сад №82
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
от 15.09.2023 № 122/4-пу

Заведующий ГБДОУ № 82_____ Н.С. Бужор

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 8fc66ece88eb7efeefcd674bc76aec0370d73757
Владелец Бужор Наталья Сергеевна
Действителен с 27.12.2022 г. по 21.03.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

Возраст детей: 4-5 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Инструктор по физкультуре
Печенкина А.Ю.

2023

Содержание:

I. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

1.2 Актуальность программы

1.3 Отличительная особенность программы

1.4 Адресат программы

1.5 Цель и задачи программы

1.6 Условия реализации программы

1.7 Методическое обеспечение программы

1.8 Материально – техническое обеспечение

II. Учебный план

III. Календарный учебный график

IV. Рабочая программа

4.1 Цель и задачи программы

4.2 Ожидаемые результаты

4.3 Особенности обучения

4.4 Содержание программы

V. Оценочные и методические материалы

5.1 Уровни освоения программы

VI. Приложения

6.1 Список литературы

6.2 Электронные образовательные ресурсы

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» для детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет ГБДОУ № 82 Красногвардейского района Санкт-Петербурга (далее по тексту «Программа») разработана в соответствии с федеральными законами и нормативными актами в области дополнительного образования.

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75); Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2017. № 617-р по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию;
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1,5,6 ст. 14, ст. 15, ст. 16, ст. 33, ст. 34, ст. 75); Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2021)
Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9,22,25 ст. 2, п. 5 ст. 12, п. 1,4 ст. 75); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)

Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008); Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; «СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).

Программа «Детский фитнес» разработана на основе физкультурно-спортивной программы по фитбол-аэробике, которая была выпушена на кафедре гимнастики РГПУ им. А. И. Герцена Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В. в 2006 году для детей дошкольного возраста. А также на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г). При разработке программы базовой основой послужили положения теории и методики физического воспитания, детского фитнесса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации знаний и умений, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное - в условиях дополнительного образования дети могут развивать свои потенциальные способности, адаптироваться в современном обществе и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому применяются новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность,

направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию. Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

1.2 Актуальность программы

В настоящее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленности на занятиях с детьми дошкольного возраста. В дошкольных учреждениях все больше используются здоровьесберегающие технологии. Проблема сохранения и укрепления здоровья является очень актуальной.

Программа «Детский фитнес» является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств методов детского фитнеса:

-фитбол-гимнастики,

-стэп-аэробики,

- стретчингу.

1.3 Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной парциальной образовательной программы является то, что в её основе лежит подход, позволяющий обеспечить системное развитие двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Программа где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

1.4 Адресат программы

Программа предназначена для специалистов дополнительного образования, специалистов по физическому воспитанию дошкольных общеобразовательных учреждений для работы с детьми 4-5лет.

1.5 Цель и задачи программы

Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Задачи

1. **Оздоровительно - коррекционные задачи.**

• содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
• гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
• содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
• формировать и закреплять навык правильной осанки;
• содействовать профилактике плоскостопия;
• содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
• способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
• развивать мелкую моторику рук;

• способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. **Образовательные задачи.**
• вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
• формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
• способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
• прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. **Воспитательные задачи.**
• воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
• формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
• развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
• способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
• воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
• содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

1.6 Условия реализации программы

Режим работы: 2 раза в неделю.
Продолжительность обучения: 20 минут.

Формы и методы проведения занятий

Основная форма проведения занятия – занятие-игра с элементами учебной деятельности.

Словесные методы обучения:
- Объяснение упражнений, правил подвижных игр
- Беседа после проведения занятия (вопросно-ответная форма).

Наглядные методы обучения:
- Показ педагогом движения с последующим выполнением его вместе с детьми.
- Показ движения или исполнение песенного отрывка наиболее способным ребёнком.

Практические методы обучения:
- Упражнения в движении.
- Игровой материал (подвижные, дидактические игры, ролевые игры).
- Двигательные импровизации.

1.7 Методическое обеспечение программы

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса.
- Видеозаписи и аудио записи.
- Плакаты, таблицы, иллюстрации.

1.8 Материально – техническое обеспечение

- Мячи для занятий (40-55см).
- Стэп-платформы
- Гимнастические коврики
- Дополнительный инвентарь: гантели, гимнастические палки, мячи, ленточки малые, кегли
- Аудиоаппаратура и другие ТСО
- Аудиозаписи
- Гимнастические маты
- Гимнастическая стенка
- Оборудованное место для хранения фитболов.

II. Учебный план 2023-2024 год.

Средний возраст

Месяцы	Тема занятия	Кол-во часов		Формы контроля
		всего	практика	
октябрь	«Колобок-веселый бок»	4	4	тестирование

	«Теремок»	5	5	наблюдение
ноябрь	«Веселые ножки»	4	4	наблюдение
	«Озорные утята»	4	4	наблюдение
декабрь	«Путешествие на поезде»	4	4	наблюдение
	«Зимняя сказка»	4	4	наблюдение
январь	«Ловкие зайчата»	3	3	наблюдение
	«К нам приехал цирк»	4	4	наблюдение
Февраль	«Мы веселые ребята-акробаты»	4	4	наблюдение
	«В мире птиц»	4	4	наблюдение
март	«Поиски необыкновенного цветка»	4	4	наблюдение
	«Волшебные бусы»	4	4	наблюдение
апрель	«История про гусеничку»	4	4	наблюдение
	«Загадочная Африка»	4	4	наблюдение
май	«В гости к лягушатам»	4	4	наблюдение
	Итоговое занятие «Ква-ква»	2	2	тестирование
Всего		62	62	Учебных часа

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32	62	Понедельник Среда

IV. Рабочая программа

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики. В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

4.1 Цель и задачи программы

Цель: содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Задачи

1. **Оздоровительно - коррекционные задачи.**
• содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
• гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
• содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
• формировать и закреплять навык правильной осанки;
• содействовать профилактике плоскостопия;
• содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
• способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
• развивать мелкую моторику рук;
• способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. **Образовательные задачи.**
• вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
• формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

• способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
• прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. **Воспитательные задачи.**
• воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
• формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
• развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
• способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
• воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
• содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

4.2 Ожидаемые результаты

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

4.3 Особенности обучения

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

4.3 Содержание программы

Средний возраст

Месяцы	Задачи	Тема занятия	Кол-во занятий	Примечание
октябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе.	Фитбол-гимнастика «Колобок-веселый бок» +стрейчинг	4	ОРУ № 1 Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; «Веселый колобок» передача фитбола друг другу, броски фитбола; П.и. «Догони мяч», «Мяч по кругу», «Докати мяч» Дых. Упр. «Горячий колобок» Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»
		Фитбол-гимнастика «Теремок» +стрейчинг	5	ОРУ № 2 Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) имитация животных. Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. П.и. «Догони мяч, как лисичка». «Толкай ладонями, как зайка». «Толкай развернутой ступней, как мишка». Дых. Упр. «Подуй на листик» Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»

ноябрь	Дать представление о степ-платформе Учить базовым шагам, и приставным шагам при занятиях на сте-платформах	Стэп-аэробика «Веселые ножки» +стрейчинг	4	ОРУ № 3 Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.) Ходьба на степе, с движением рук, в медленном темпе. П.и. «Птички в гнездышке» Дых упр. «Самолет» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»
		Стэп-аэробика «Озорные утята» +стрейчинг	4	ОРУ № 4 Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. П.и. «Утки и охотник» Дых.упр. «Пошипи» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»
декабрь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	Фитбол-гимнастика «Путешествие на поезде» +стрейчинг	4	ОРУ № 5 Прыжки на фитболе, Перекаты на животе лицом к фитболу. Лежа на спине передача, поднимание фитбола. Упражнения для верхнего плечевого пояса. П.и. «Закати мяч». Дых упр. «чух-чух» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея»
		Фитбол-гимнастика «Зимняя сказка» +стрейчинг	4	ОРУ № 6 Сидя на фитболе покачивание с движением ног, ходьба на месте, не отрывая носков в разном темпе. Поочередное выставление ног на пятку, вперед, в стороны, руки на фитболе. П.и. «Спрячься в сугроб». Дых упр. «Согрей ладошки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея»

январь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. Учить шагам с движениями рук	Стэп-аэробикка «Ловкие зайчата» +стрейчинг	3	ОРУ №7 Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз. Легкий бег на степе. Бег вокруг степа. П.и. «Зайцы и волк». Дых упр. «Звук З» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея»
		Стэп-аэробика «К нам приехал цирк» +стрейчинг	4	ОРУ № 8 Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз. П.и. «Попади мячом в цель». Дых упр. «Надуй шарик» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея»
Февраль	Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными исходными положениями на фитболе.	Фитбол-гимнастика «Мы веселые ребята-акробаты» +стрейчинг	4	ОРУ № 9 Сидя на фитболе, упражнения с различным положением рук, наклоны вперед, к ноге, в стороны. Прыжки с продвижением вперед П.и. "Найди свой мяч". Дых. Упр. «Язык трубочкой» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»
		Фитбол-гимнастика «В мире птиц» +стрейчинг	4	ОРУ № 10 Упражнение «Крылышки» лежа на животе на фитболе. Махи ногами из разных и.п. Наклоны к фитболу сидя на полу. П.и. «Цапли и лягушки». Дых упр. «Имитация вороны» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»
март	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Учить более сложным шагам	Стэп-аэробика «Поиски необыкновенного цветка» +стрейчинг	4	ОРУ № 11 Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. П.и. "Собери букет".

	на стэп-платформе			Дых. Упр. «Ветер». Стрейчинг «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза»
		Стэп-аэробика «Волшебные бусы» +стрейчинг	4	ОРУ № 12 «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе. П.и. "Бусины". Дых упр. "Сдуй бусинку". Стрейчинг «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза»
апрель	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	Фитбол-гимнастика «История про гусеничку» +стрейчинг	4	ОРУ № 13 Сидя и лежа на фитболе махи ногами, лесенка, перекаты, равновесие. Упражнения из разных и. п. П.и. «Гусеница кусает хвост». Дых. Упр. «звук Г» Стрейчинг «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»
		Фитбол-гимнастика «Загадочная Африка» +стрейчинг	4	ОРУ № 14 Упражнения в упоре лежа на животе на фитболе, лежа спиной на фитболе. П.и. «Обезьянка за бананом». Дых. Упр. «Порычи, как лев». Стрейчинг «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»
май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	Стэп-аэробика «В гости к лягушатам» +стрейчинг	4	ОРУ №15 Шагая на степе из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево П.И. «Цапли и лягушки» Дых.упр. «Звук К» Стрейчинг «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»
	Итоговое занятие «Ква-Ква»	Танец	2	Выполнение упражнений под музыкально-ритмическую композицию «Ква-ква»
Всего			62	учебных часов

V. Оценочные и методические материалы

Для определения уровня физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей.

Для этого в начале и в конце изучения программного материала проводится мониторинг уровня физической подготовленности, используются формы:

— Тестирование

— Творческое задание

— Наблюдение

5.1 Уровни освоения программы детьми среднего возраста

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объём программы в год		
Общекультурный	1 год	62 часов	Формирование и развитие физических и творческих способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же на организацию их свободного времени.	-Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе и стэп-платформе сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняет длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе и стэп-платформе. Самостоятельно правильно выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений. Равновесие на фитболе и координация в шагах на стэп-платформах сохранятся.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом и на стэп-платформе выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе и координация на стэп-платформе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальная работа. Допускает ошибки при выполнении упражнений. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

VI. Приложения

6.1 Список литературы

1. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
5. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
9. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
10. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждениИТеория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
11. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
13. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь,2001.
14. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. Попова Е.Г.
15. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры, учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений./Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
17. Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений»\\.Теория и практика физической культуры.-07.2004.-стр.43-46.
18. Сайкина Е. Г.,Фирилева Ж.Е.,Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-Пресс»,2004-128с.
19. Сайкина Е. Г. «Мой веселый, звонкий мяч» (фитбол-аэробика для детей) СПб. «Детство-пресс» Дошкольная педагогика 2005.

20. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14лет. М.:Новая школа,1994.
21. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. Оздоровительно - развивающая программа по фитбол - аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Спб., Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.

6.2 Электронные образовательные ресурсы

1. https://nsportal.ru Социальная сеть работников образования

2. https://infourok.ru Ведущий образовательный портал России

3. https://ppt4web.ru Хостинг презентаций

4. https://www.maam.ru Международный образовательный портал

5. https://kopilkaurokov.ru дошкольное образование

6. https://videouroki.net/blog/ видео занятий

7. https://www.o-detstve.ru портал для детей родителей и педагогов

8. http://mojdetskijsad.ru информационный портал для родителей и воспитателей

9. https://dohcolonoc.ru сайт для воспитателей детских садов

10. https://www.youtube.com глобальный видеоархив