

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова  
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области  
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена  
Протокол МС № 5

От « 4 » 08 2023 г.

  
Утверждаю  
Руководитель ЦДТ «Пируэт»  
ГБОУ гимназии  
им. С.В. Байменова города Похвистнево  
Н. Павлова/  
Приказ № 08  
от « 7 » 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:** Александрова Анна Юрьевна,  
методист

**Реализуют:** ПДО Каргина Л. В., Гарифуллина А.Т.

г.Похвистнево , 2023 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	- Цель, задачи	5
	- Принципы формирования программы	6
	- Формы, методы и приемы проведения занятий	6
	- Педагогические технологии	7
	- Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	7
	- Критерии и способы определения результативности	8
	- Формы контроля	8
	- Воспитательная работа	9
	- Работа с родителями	9
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	10
	Модуль «Общездоровьесберегающие упражнения»	10
	Модуль «Общездоровьесберегающие упражнения в партере»	11
	Модуль «Формирование силы и выносливости»	13
3.	Методическое обеспечение	14
4.	Материально-техническое обеспечение	15
5.	Литература	15

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена для учащихся возраста 5-7 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

## **Актуальность**

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, большое внимание, в основном, направлено на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточно уделяется внимания на развитие двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста. В связи с этим, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Упражнения, в целом, направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы. В группе, занимаясь фитнесом, дети учатся общаться друг с другом, сопереживать неудачам и радоваться удачам друг друга. Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся детям. Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в

секциях любого вида спорта. В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Программа разработана с учётом следующих **нормативных документов и рекомендаций:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.)

### **Особенности программы**

- содержание ее доступно для учащихся;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности с помощью замены поз на приемлемые и комфортные, изменений вариантов количества повторов, использования спортивного инвентаря;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений;
- музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

**Педагогическая целесообразность** заключается в формировании у детей устойчивого интереса и потребности в физической подготовке и бережном отношении к своему здоровью. Данная образовательная программа «Детский фитнес» позволяет сформировать у детей дошкольного возраста потребность в здоровом образе жизни, способствует укреплению здоровья и улучшению физического развития и эмоционального состояния ребенка. Занятия фитнесом развивают силу, ловкость, гибкость, моторные навыки ребенка, а также формируют правильную осанку, помогают в профилактике плоскостопия и заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных

универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Таким образом, всего 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов. Количество детей в группе –15-17 человек.

Также используется **сетевое взаимодействие**. Детские объединения занимаются на базах других образовательных организаций города Похвистнево. Заключен договор о сотрудничестве СП ЦДТ «Пируэт» ГБОУ гимназии им. С.В.Байменова с СП «Детский сад Сказка» ГБОУ гимназии им. С.В.Байменова и СП «Детский сад Алёнушка» ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Режим работы детского объединения.** Набор детей осуществляется с учётом возраста, физических данных при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). Программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы - 126 часов, 3,5 часа в неделю. Режим занятий - 2 раза в неделю. Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Для детей данного возраста занятия проводятся по 30 минут.

**Цель:** укрепление здоровья ребёнка и формирование у него потребности в здоровом образе жизни через занятия фитнесом.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие задачи:**

- обучать различным специальным физическим упражнениям и упражнениям с предметами;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- обучать базовым элементам эстрадного и народного танца;
- обучать основным правилам здорового образа жизни.

##### **Развивающие задачи:**

- развивать все звенья опорно-двигательного аппарата;
- развивать музыкальную и двигательную память, внимание;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- улучшить подвижность суставов и эластичность мышц.

##### **Воспитательные задачи:**

- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом;
- воспитывать у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе;
- воспитывать навыки общения в коллективе, трудолюбие, дисциплину;
- воспитывать аккуратность, ответственность, потребность в личной гигиене детей.

## **Принципы формирования программы**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного возраста.

## **Формы, методы и приемы проведения занятий**

При реализации программы используются следующие формы:

- групповая форма работы;
- индивидуальная - работа с каждым ребёнком во время занятий.

*Формы организации работы:*

- игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья;
- разучивание и выполнение физических упражнений;
- разучивание и выполнение танцевальных движений.

Педагог, реализуя данную программу, в своей работе использует следующие методы и приемы:

*Методы:*

- словесные,
- практические,
- наглядные,
- метод музыкальной интерпретации,
- метод усложнения;
- эмпирический метод подражания – «делай как я»

*Приемы:*

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- изменения ритма движения («быстро-быстро-медленно»);
- введение новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком);
- изменять направление движения (какой-то одной части тела);
- изменение амплитуды движения;

- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

### **Педагогические технологии**

При реализации данной программы используются следующие технологии:

- игровые технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

### **Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты**

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

Целевые ориентиры, обозначенные ФГОС ДО, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности. Он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика рук;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализует в игре, владеет разными формами и видами игр;
- может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям;
- ребенок обладает элементарными представлениями о здоровом образе жизни. Может соблюдать правила личной гигиены, правила безопасного поведения;
- во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок стремится двигаться под музыку.

### **Личностные результаты**

- проявление навыков здорового образа жизни;
- проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональное отношение к достижениям, уважение к окружающим.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение упражнений, тестирование, зачет.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством анкетирования, тестирования.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с предметом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет своим телом, умеет пользоваться предметами.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с предметами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания; свободно владеет своим телом, музыкально исполняет упражнения, применяет полученную информацию на практике.

### **Формы контроля**

Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с целью определения реализации программы. Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы. Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование следующих форм контроля:

- *Предварительный контроль* предполагает диагностику физических качеств детей с помощью выполнения упражнений, тестов.
- *Итоговый контроль* – заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам тестирования. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

### **Воспитательная работа**

В основе воспитательной системы данной программы используются такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания. Общение педагога с детьми основывается на принципах:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех детей;
- психологическое взаимодействие педагога и группы «я могу»- «я хочу»- «я должен»;

- на санитарно-гигиенических требованиях.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого ребенка к своему здоровью, развитию и к возникновению потребности достичь наилучших результатов. Так же в воспитательный процесс входят беседы, которые играют важную роль для развития у детей способности слушать и слышать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

### **Работа с родителями**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие педагога с родителями по вопросам образования, воспитания и физического развития ребёнка.

Цель взаимодействия с семьёй - создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями дошкольников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Основными формами работы с родителями являются:

- беседа-консультация (о способах физического развития и преодоления проблем конкретного ребенка);
- открытые занятия (родители приглашаются на занятие);
- анкетирование;

## **2. Учебно-тематические планы и содержание программы модулей**

### **Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Модуль программы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	«Общефизические упражнения»	3	39	42
2	«Общефизические упражнения в партере»	4	38	42
3	«Формирование силы и выносливости»	4	38	42
	<b>Итого</b>	<b>11</b>	<b>115</b>	<b>126</b>

### **1 модуль «Общефизические упражнения»**

**Цель:** укрепление здоровья ребенка посредством выполнения физических упражнений.

**Задачи:**

- познакомить с комплексом общефизических упражнений в положении стоя;
- развивать физические способности и координацию движений у ребенка;
- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом.

### **Учебно-тематический план модуля «Общефизические упражнения»**

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	1	1	2
2	Основы здорового образа жизни человека.	2	-	2
3	Общефизические упражнения в положении стоя.	-	26	26
4	Спортивные игры	-	4	4
5	Музыкально-ритмическая координация	-	6	6
6	Итоговое занятие. Веселые старты	-	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	<b>42</b>

### **Содержание программы модуля «Общефизические упражнения»**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

Теория. Обсуждение содержания занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Санитарно-гигиенические требования. Соблюдение правил безопасности на занятиях по фитнесу. Знакомство с основными разделами фитнеса. Обязательное выполнение разминки. Диагностика.

#### **Тема 2. Основы здорового образа жизни человека**

Теория. Основы здорового образа жизни. Основы личной гигиены и закаливание. Предметы общего и индивидуального (личного) пользования. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног. Режим дня и правильное питание.

#### **Тема 3. Общефизические упражнения**

Практика. Общефизические упражнения в положении «стоя»:

- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для рук;
- упражнения для позвоночника;
- упражнения для тазобедренной части;
- упражнения для стопы;
- упражнения для ног.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

Практика. Игра с конусами, игры «Цапля и лягушки», «Во бору», «Займи домик», «Полянка», «Горошинки» и др.

#### **Тема 5. Музыкально-ритмическая координация**

Практика. Упражнения на координацию:

- повороты вправо, влево,
- по 4 точкам,
- в сочетании с хлопками, с прыжком;
- всех частей тела;
- махи

#### **Тема 6. Итоговое занятие**

Практика. Веселые старты

## Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен

### знать:

- правила выполнения комплекса общефизических, общеразвивающих упражнений;
- знать правый и левый повороты.

### Уметь:

- выполнять комплекса общефизических, общеразвивающих упражнений;
- скоординировать движения

## 2 модуль «Общефизические упражнения в партере»

**Цель:** формирование правильной осанки у ребенка через выполнение упражнений в партере.

### Задачи:

- разучить специальные физические упражнения на формирование осанки;
- разучить комплекс упражнений в партере на все группы мышц;
- развивать все звенья опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать умение работать в паре и в группе.

### Учебно-тематический план модуля «Общефизические упражнения в партере»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	1	1	2
2	Общефизические и общеразвивающие упражнения в партере	2	24	26
3	Упражнения для формирования правильной осанки	1	5	6
4	Упражнения на расслабление и растяжки в парах	-	2	2
5	Спортивные игры	-	4	4
6	Итоговое занятие.	-	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>42</b>

## Содержание программы модуля «Общефизические упражнения в партере»

### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Санитарно-гигиенические требования. Соблюдение правил безопасности на занятиях по фитнесу. Знакомство с основными разделами фитнеса. Обязательное выполнение разминки. Диагностика.

### Тема 2. Общефизические и общеразвивающие упражнения в партере

Практика. Упражнения для стопы;

- упражнения на развитие гибкости позвоночника;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения для тазобедренного сустава;
- упражнения для развития выворотности ног.

### **Тема 3 .Упражнения на формирование правильной осанки**

Практика. Работа с корпусом. Формирование осанки, подтянутости. Гибкость позвоночника. Форма спины. Форма грудной клетки. Осанка при ходьбе и по стойке смирно. Упражнение «Уголок».

### **Тема 4. Упражнения на расслабление и растяжка**

Практика. Снятие напряжения со спины, мышц. Упражнения на восстановление дыхания, пульса. Упражнения на растяжку мышц, растягивание в парах.

### **Тема 5. Спортивные игры**

Практика. Игры с мячом, игры «Море волнуется...», «Туннель», игра с воображаемым мячом и др.

### **Тема 6. Итоговое занятие.**

## **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения по модулю учащийся должен

**знать:**

- комплекс упражнений в партере на все группы мышц.

**Уметь:**

- выполнять комплекс упражнений в партере (в положении лежа на спине, животе, сидя);
- работать в паре.

## **3 модуль «Формирование силы и выносливости»**

**Цель:** развитие силы и выносливости у детей через выполнение физических упражнений.

**Задачи:**

- обучить специальным упражнениям на силу и выносливость;
- обучить упражнениям с предметами (мячи, палки);
- развивать внимание;
- улучшить физические способности: силу, выносливость, скорость;
- воспитывать трудолюбие, дисциплину.

### **Учебно-тематический план модуля «Формирование силы и выносливости»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	1	1	2
2	Упражнения на формирование силы и выносливости	2	23	25

3	Прыжковые упражнения	-	3	3
4	Упражнения на расслабление и растяжение	-	3	3
5	Упражнения с предметами (мячи, палки, обручи, скакалки)	-	3	3
6	Спортивные игры	-	4	4
7	Итоговое занятие. Веселые старты	-	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>42</b>

## **Содержание программы модуля «Формирование силы и выносливости»**

### **Тема 1. Вводное занятие**

Теория. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Санитарно-гигиенические требования. Соблюдение правил безопасности на занятиях по фитнесу. Знакомство с основными разделами фитнеса. Обязательное выполнение разминки. Диагностика.

### **Тема 2. Упражнения для формирования силы и выносливости**

Практика. Силовые упражнения: отжимания, приседания, упражнения на брюшной пресс, упражнения на ягодичные и икроножную часть. Перекаты, упражнения в парах.

### **Тема 3. Прыжковые упражнения**

Практика. Прыжки:

- на месте с прямыми ногами и поджатыми ногами;
- с поворотом;
- в разножке;
- с продвижением.

### **Тема 4. Упражнения на расслабление и растяжение**

Практика. Снятие напряжения со спины, мышц. Упражнения на восстановление дыхания, пульса. Упражнения на растяжку мышц.

### **Тема 5. Упражнения с предметами (мячи, палки, обручи, скакалки)**

Практика. Упражнения с мячом: ловить и бросать мяч;

– Комплекс упражнений с палкой:

- наклоны вперед, в сторону;
- повороты корпуса;
- вращение локтевого сустава;
- хождение по палке (профилактика плоскостопия);
- и др.

### **Тема 6. Спортивные игры**

Практика. Игра «Передай мяч по кругу», перебрасывание мяча друг другу, игра «Кот и мышка», «Кто быстрее и точнее» и др.

### **Тема 7. Итоговое занятие.**

Веселые старты.

## **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения по модулю учащийся должен

**знать:**

- комплекс упражнений на силу и выносливость.

**Уметь:**

- выполнять упражнения с предметами;
- расслабиться после упражнений;
- работать в паре.

**Методическое обеспечение**

Учебно-методическое обеспечение – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программы, методик для развития физических качеств дошкольников.

*Пособия:*

- Афонькина Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: подготовительная группа – Волгоград, «Учитель», 2012
- Афонькина Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: старшая группа – Волгоград, «Учитель», 2014
- Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос Ун-та, 2004
- Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, «Учитель», 2016
- Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгоград, «Учитель», 2013
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2017

**Материально-техническое обеспечение**

На основании договоров о сотрудничестве с СП «Детский сад Сказка» ГБОУ гимназии им. С.В.Байменова и СП «Детский сад Алёнушка» ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево предоставляют для учебных занятий:

- оборудованное учебное помещение, соответствующее требованиям охраны труда и санитарногигиеническим нормам;
- физкультурный зал;
- скамейки гимнастические;
- мячи разных размеров;
- коврики гимнастические;
- обручи металлические диаметром 80 см;
- скакалки;
- веревки короткие для выполнения упражнений;
- мячи массажные;
- гимнастические палки;
- музыкальный центр;

- аудио записи.

### Список литературы

- Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007
- Голицына, Н.С., Бухарова, Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М., 2006
- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. Кн. для работников дошкольных учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 2007
- Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2014.
- Егорова, Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.
- Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. – М., 2013
- Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А., Борисова, М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – М., 2008
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. – М., 2015
- Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003
- М.Рунова «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12
- М.Рунова. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 2009, № 12
- С.Шарманова, Л.Федоров, О.Бродягина. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста. Журнал «Дошкольное воспитание», 2003, № 8.
- Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Ав.-сост. О.Н. Моргунова.– Воронеж, 2015
- Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой – М.АРКТИ, 2012