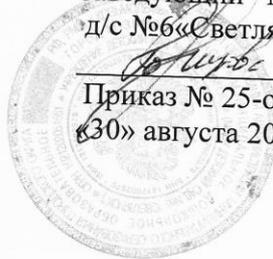


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №6 «СВЕТЛЯЧОК»

УТВЕРЖДЕНА  
Педагогическим советом МДОУ  
д/с №6 «Светлячок»  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ  
д/с №6 «Светлячок»  
 Т.В.Горохова  
Приказ № 25-од от 30.08.2023г.  
«30» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТНЕС-МІХ»

ИД программы: 8372  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Категория и возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 34  
Разработчик программы: Петрова Е.В.,  
воспитатель МДОУ д/с № 6 «Светлячок»

город Козьмодемьянск  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка / общая характеристика программы**

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес -Міх» физкультурно-спортивной направленности, т.к. направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, оздоровление различных функций и систем организма, повышение способности ориентироваться в пространстве и приобщение к здоровому образу жизни.

#### **Актуальность программы**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления. Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Обучающиеся удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

#### **Отличительные особенности программы**

При составлении программы были проанализированы и обобщены следующие аналогичные программы: программа кружка дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Йога для дошкольников» Ситник Л.Л., программа кружка дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-микс», автор И.Ю. Мурзаева. Данная программа составлена на основе учебно-методических пособий: «Детский фитнес». Физическое развитие детей 5-7 лет, под редакцией Е.В. Сулим, «Йога для детей», под редакцией Т.А. Ивановой, «Фитнес для

дошкольников» под редакцией А.А. Нечитайловой, Н.С. Полуниной, М.А. Архиповой.

Отличительной особенностью программы «Фитнес -Міх» является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в разных направлениях фитнеса, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.

#### **Адресат программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 7 лет, посещающих МДОУ д/с №6 «Светлячок».

#### **Срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на 1 год. За год обучения дети освоят комплексы программы, которые помогут естественному развитию организма ребёнка, коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

#### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

#### **Уровень программы**

Программа «Фитнес-Міх» ознакомительного уровня.

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

Занятия программы аудиторные. Программа предусматривает групповую форму работы с детьми, через специально организованные занятия в игровой форме. Группа — разновозрастная.

#### **Режим занятий**

Общее количество часов программы – 34. Периодичность занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: 1 академический час - 30 минут.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Достижению цели способствует решение **задач:**

предметные	• формировать правильную осанку и равномерное
------------	---

	<p>дыхание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, правила безопасности во время занятий;</li> <li>• совершенствовать двигательные умения и навыки детей;</li> <li>• вырабатывать равновесие, координацию;</li> </ul>
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать первоначальные понятия о здоровом образе жизни;</li> <li>• развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;</li> <li>• сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;</li> <li>• познакомить с приемами, снижающими утомляемость, гипервозбудимость, повышающими психические функции.</li> </ul>
личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;</li> <li>• воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.</li> </ul>

### 1.3. Объем программы

34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

### 1.4. Содержание программы

№	Наименование темы	Теория	Практика	Форма контроля
1.	1.Вводное занятие	Правила безопасности на занятиях по фитнесу и профилактика травматизма.	Выявление уровня физической подготовленности и умений	Беседа, опрос, физические нормативы
2.	Мониторинг		Выявление уровня физической подготовленности и умений	Физические нормативы
3.	«Укрепи свое здоровье»		Обучать детей комплексу ритмической гимнастики «Лезгинка», самомассажу «Что делать после дождика», асану «Змея смотрит вперед»	Наблюдение.
4.	«Наше тело»		Закрепить комплекс ритмической гимнастики «Лезгинка», обучить комплексу игровой	Наблюдение

			гимнастики «Жучки» и дыхательному упражнению «Удивимся».	
5.	Фитнес - тренировка	Ознакомить с приемами самостраховки.	Учить вису на гимнастической стенке; упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; содействовать повышению физической работоспособности.	Наблюдение, беседа, опрос
6.	«Что такое правильная осанка»		Разучить с детьми комплекс ритмической гимнастики «По ниточке», самомассажу «Точечный массаж»; совершенствовать бег в подвижной игре «Хитрая лиса», формировать правильную осанку; формировать умение управлять своим телом в движении.	Наблюдение
7.	«Путешествие в осенний лес» (спортивный досуг)		Развивать у детей физические качества: выносливость, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними. Развивать чувство ритма и интерес к физическим упражнениям.	Наблюдение
8.	Фитнес - тренировка		Учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений. Упражнять в координации рук при ловле и бросании мяча. Содействовать повышению физической работоспособности.	Наблюдение
9.	Фитнес - тренировка		Учить удерживать прямые ноги в виси на гимнастической стенке. Упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; развивать физические качества: координацию, ловкость, равновесие.	Наблюдение

10.	«В гости к бабушке-забавушке»	Продолжать учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.	Совершенствовать бросок мяча вдаль двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя, способствовать формированию правильной осанки при выполнении упражнений на фитболах. Повышать двигательную активность.	Беседа, наблюдение
11.	«Чем мы дышим»		Разучить с детьми комплекс ОРУ с фитболами; укреплять суставно-связочный аппарат; самомассаж «Улитка»; дыхательная гимнастика «Дыхание 1»	Наблюдение
12.	«В страну северного сияния»		Разучить с детьми ОРУ со снежинками; упражнять в подтягивании на скамейке с помощью рук, способствовать укреплению мышц плечевого пояса. Воспитывать интерес к соревнованиям: «У больших льдин»; «Снежный ком в тоннель»;	Наблюдение
13.	Фитнес - тренировка		Упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; формирование правильной осанки через игровой стретчинг «Ласточка», «Лебедь»; закреплять умения ловить и бросать мяч: Школа мяча.	Наблюдение
14.	«Мое волшебное горло»		Тренировать детей в овладении элементами ритмической гимнастики «Рок-н-ролл лежа»; совершенствовать упражнения пассивного расслабления: «Молчок», «Рыбки»; асан комплекс №4	Наблюдение
15.	«Береги свое горло»		Повторить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике «Рок-н-ролл лежа»; самомассаж головы; дыхательная гимнастика «Чистим носы», изучить с детьми пальчиковую гимнастику «Маляры»	Наблюдение

16.	Фитнес - тренировка		Повторить ходьбу скрестным шагом, носки врозь. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мыча. Стретчинг «Ласточка», «Месяц», «Русалочка». Упражнять детей в прыжках на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке.	Наблюдение
17.	Фитнес - тренировка		Упражнять в ходьбе скрестным шагом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ласточка»); разучить с детьми комплекс с фитболами №2; Стретчинг «Скамейка», «Жираф», «Окошко». Совершенствовать упражнение «Лягушки прыгают в болото».	Наблюдение
18.	«Чем мы слышим»		Выучить с детьми комплекс ритмической гимнастики «Солдатики». Повторить дыхательную гимнастику «Ушки». Самомассаж «Лепим ушки». Асан комплекс №5.	Наблюдение
19.	«Здоровые уши»	Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни	Совершенствовать ходьбу в разных направлениях с последующим перестроением; закрепить комплекс ритмической гимнастики «Солдатики». Дыхательная гимнастика «Легкий ветерок». Пальчиковая гимнастика «Бабочки».	Наблюдение, беседа
20.	«Посылка от моряков-подводников» (спортивный досуг)		Совершенствовать двигательные умения детей (прыжки, подлезание, лазание, упражнения на равновесие). Музыкально-ритмическая композиция «Зарядка», закреплять умения подлезать под дугой, перепрыгивать через препятствие, в прыжках на фитболах.	Наблюдение

21.	Фитнес - тренировка		Учить перебрасывать мяч из правой руки в левую с отскоком от пола; упражнять в подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей ; закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков. Стретчинг «Ручей», «Маленькая елочка».	Наблюдение
22.	«Путешествие на сказочную поляну веселых подвижных игр»		Упражнять в подбрасывании фитбол мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопком. Совершенствовать двигательные умения: перекаты с мячом вправо и влево из и.п. лежа на спине; прижки сидя на фитболах.	Наблюдение
23.	«Будем видеть хорошо»		Развивать внимание, умение ориентиров. в пространстве: упр.на построение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Разучить с детьми комплекс ритмической гимнастики «На море». Релаксация «Океан». Пальчиковая гимнастика «Пальчики». Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах».	Наблюдение
24.	Фитнес - тренировка		Учить перебрасывать мяч из правой руки в левую руку из-под колена; закреплять умение в подбрасывание мяча с хлопком за спиной. Стретчинг- «смешной клоун», «Пенек», «Замок». Игра «Горячий и холодный мяч»	Наблюдение
25.	Фитнес - тренировка		Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамейки. Закреплять подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой. Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата. Силовая гимнастика с мячом. Пальчиковая гимнастика	Наблюдение

			«Кто молчит». Стретчинг «Карусель», «Верблюд», «Матрешка».	
26.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	Формировать навык правильной осанки	Разучить комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана». Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость»-закреплять умение выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхании. Формировать правильную осанку. Самомассаж «Массаж тела и лица».	Наблюдение, беседа
27.	«Красивые ноги»		Закрепить комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана». Самомассаж «Ой, лады» -укрепление и поддержание мышц в тонусе. Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики». Игровая гимнастика «Ты шагай».	
28.	«Маугли»		Развивать физические качества-ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость. Игровая гимнастика «Прогулка в лес». Гимнастика для ног «Медведь». Содействовать развитию творческой двигательной деятельности, образно-игровых представлений: «Лев», «Лягушка». Самомассаж «Добываем огонь».	Наблюдение
29.	Фитнес - тренировка		Учить перебрасывать мяч друг другу разными способами. Оптимизировать развитие опорно- двигательного аппарата. Совершенствовать умение работать в паре. ОРУ с фитболами. Пальчиковая гимнастика «Кто молчит», Стретчинг «Карусель», «Саранча», «Самолет взлетает».	Наблюдение

30.	Фитнес - тренировка		Упражнять в висах на гимнастической лесенке в разных исходных положениях. Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах. ОРУ с фитболами. Упражнение: «Попади в окошко», «Пройди с мячом». Игра «Тихо-громко». Стретчинг «Ракета», «Жеребенок», «Колобок»	Наблюдение
31.	«Морское путешествие» (развлечение)		Совершенствовать двигательные навыки: прыжки через скакалку, ползание на животе попластунски, метание в цель. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию, выносливость. Развивать коммуникативные навыки, чувство взаимопомощи.	Наблюдение
32.	Фитнес - тренировка		Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Закрепить ходьбу приставным шагом боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Полоса препятствий. Игра «Щел крокодил». Стретчинг: «Веселый жеребенок», «Лебедь», «Сундучок».	Наблюдение
33.	Мониторинг		Выявление уровня физической подготовленности и умений	Физические нормативы
34.	Мониторинг		Выявление уровня физической подготовленности и умений	Физические нормативы

### 1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты	В результате обучения обучающиеся должны будут: а) знать:
-----------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;</li> <li>• причины травматизма и правила безопасности на занятиях самообороны;</li> <li>• комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> </ul> <p>б) уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять правила техники безопасности на занятиях;</li> <li>• иметь большой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;</li> <li>• выполнять творческие задания на импровизацию движений.</li> </ul>
Метапредметные результаты	<p>Занятия по программе будут содействовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формированию морально-волевых качеств, способствующих повышению уровня физического развития и степени его гармоничности;</li> <li>• знакомству с приемами, снижающими утомляемость, гипервозбудимость, повышающими психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);</li> <li>• развитию гибкости и подвижности позвоночника и суставов.</li> </ul>
Личностные результаты	<p>В результате обучения у обучающихся сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;</li> <li>• правила здорового образа жизни;</li> <li>• устойчивый интерес к физической культуре и спорту.</li> </ul>

Результат сформированности физических способностей и двигательных навыков проверяется с помощью текущего контроля на каждом занятии, а также в ходе проведения итогового обследования в конце учебного года.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план.

№	Наименование	Кол-во часов	Формы
---	--------------	--------------	-------

	темы	Всего	в том числе		промежуточной аттестации/ текущего контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, опрос, физические нормативы
2.	Мониторинг	1		1	Физические нормативы
3.	«Укрепи свое здоровье»	1		1	Наблюдение
4.	«Наше тело»	1		1	Наблюдение
5.	Фитнес-тренировка	1	0,25	0,75	Наблюдение, беседа, опрос
6.	«Что такое правильная осанка»	1		1	Наблюдение
7.	«Путешествие в осенний лес» (спортивный досуг)	1		1	Наблюдение
8.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
9.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
10.	«В гости к бабушке-забавушке»	1	0,25	0,75	Наблюдение, беседа
11.	«Чем мы дышим»	1		1	Наблюдение
12.	«В страну северного сияния»	1		1	Наблюдение
13.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
14.	«Мое волшебное горло»	1		1	Наблюдение
15.	«Береги свое горло»	1		1	Наблюдение
16.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
17.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
18.	«Чем мы слышим»	1		1	Наблюдение, беседа
19.	«Здоровые уши»	1	0,25	0,75	Наблюдение
20.	«Посылка от маряков-подводников» (спортивный досуг)	1		1	Наблюдение
21.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
22.	«Путешествие на сказочную поляну веселых подвижных игр»	1		1	Наблюдение
23.	«Будем видеть хорошо»	1		1	Наблюдение

24.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
25.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
26.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1	0,25	0,75	Наблюдение
27.	«Красивые ноги»	1		1	Наблюдение
28.	«Маугли»	1		1	Наблюдение
29.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
30.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
31.	«Морское путешествие» (развлечение)	1		1	Наблюдение
32.	Фитнес-тренировка	1		1	Наблюдение
33.	Мониторинг	1		1	Физические нормативы
34.	Мониторинг	1		1	Физические нормативы
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>1,5</b>	<b>32,5</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

### Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23г.- 29.09.23г.	03.10.23г.- 29.12.23г.	13 недель	30.12.23г.- 08.01.24г.	09.01.24г.- 28.05.24г.	21 неделя	34 недели

### Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2022-2023 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Золотая рыбка	1	1	1 раз в неделю	34

## Календарный учебный график

### Группа «Золотая рыбка»

№	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	октябрь	03.10.	Вводное занятие.	Беседа	1	Музыкально-физкультурный зал МДОУ д/с № 6 «Светлячок»	Беседа, опрос,	Вторник 16.00-16.30
2.		10.10	Мониторинг	Контрольное занятие	1		физические нормативы	
3.		17.10	«Укрепи свое здоровье»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
4.		24.10	«Наше тело»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
5.		31.10	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение, беседа, опрос	
6.	ноябрь	07.11	«Что такое правильная осанка»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
7.		14.11	«Путешествие в осенний лес»	Спортивный досуг	1		Наблюдение	
8.		21.11	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	
9.		28.11	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	
10.	декабрь	05.12	«В гости к бабушке-забавушке»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение, опрос	
11.		12.12	«Чем мы дышим»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
12.		19.12	В страну северного сияния»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
13.		26.12	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	
14.	январь	09.01	«Мое волшебное горло»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
15.		16.01	«Береги свое горло»	Спортивное	1		Наблюдение	

				развлечение				
16.		23.01	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	
17.		30.01	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	
18.	февраль	06.02	«Чем мы слышим»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение, беседа	
19.		13.02	«Здоровые уши»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
20.		20.02	«Посылка от моряков-подводников»	Спортивный досуг	1		Наблюдение	
21.		27.02	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	
22.		март	05.03	«Путешествие на сказочную поляну веселых подвижных игр»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение
23.	12.03		«Будем видеть хорошо»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
24.	19.03		Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	
25.	26.03		Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	
26.	апрель	02.04	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	Сюжетное занятие	1		Беседа, опрос, наблюдение	
27.		09.04	«Красивые ноги»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	Вторник 16.00-16.30
28.		16.04	«Маугли»	Сюжетное занятие	1		Наблюдение	
29.		23.04	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное			Наблюдение	
30.		30.04	Фитнес-тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение	

31.	май	07.05	«Морское путешествие»	Спортивное развлечение	1		Наблюдение
32.		14.05	Фитнес - тренировка	Учебно-тренировочное	1		Наблюдение
33.		21.05	Мониторинг	Контрольное занятие			Физические нормативы
34.		28.05	Мониторинг	Контрольное занятие	1		Физические нормативы

## 2.3. Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение

Музыкально-физкультурный зал, фортепиано, музыкальный центр, шведская стенка, шкафы для хранения инвентаря.

### Информационно-методическое обеспечение

Для реализации программы имеется следующий перечень оборудования:

- мячи «фитболы» разного диаметра (12 шт.);
- обручи (25 шт.);
- ребристые дорожки, (2 шт.);
- ленточки цветные, платочки, флажки, кегли, колечки (30 шт.);
- скамейки гимнастические (3 шт.);
- дуги для подлезания (6 шт.);
- мяч резиновый большой (15 шт.);
- конусы (4 шт.);
- скакалки (23 шт.);
- гимнастические палки пластиковые (30 шт.);
- мешочки с песком (35 шт.);
- мат гимнастический (2 шт.);
- кирпичики (7 шт.);

### Кадровое обеспечение

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Петрова Елена Васильевна	МДОУ д/с №6 «Светлячок», воспитатель	Высшее педагогическое

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

### Программа контроля

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 6 «Светлячок».

При реализации Программы проводится диагностика (мониторинг) для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки.

Диагностика проводится 2 раза в год, на начало учебного года (первые две недели октября) и на конец учебного года (последние две недели мая).

### Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация не проводится.

## 2.5. Оценочные материалы

Для определения уровня оценки применяется диагностика Т.А. Ивановой «Йога для детей». Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

### Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Ловкость		Быстрота		Выносливость		Уровень освоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

### Методика проведения тестирования.

#### 1. Быстрота. Бег на дистанцию 30 м

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Физические качества	сентябрь		май	
	м	д	м	д
На 30 м,с	7,8-7	8-7,7	7,5-7,3	7,8-7,5

#### 2. Гибкость. Наклон вперед.

Гибкость оценивается при помощи упражнения — наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Физические качества	сентябрь		май	
	м	д	м	д
Гибкость, см	-	-	+4 +8	+5 +10

### 3. Равновесие.

Упражнение «Фламинго» Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включается секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

Физические качества	сентябрь		май	
	м	д	м	д
Равновесие, с	30-35	35-40	40-60	50-60

### 4. Ловкость. Обегание предметов.

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. Покоманде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Физические качества	сентябрь		май	
	м	д	м	д
ловкость, с	6.5-6	7-6	6.5-5,6	6,5-5,5

### 5. Выносливость – приседание.

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

Физические качества	сентябрь		май	
	м	д	м	д
Выносливость (приседание за 30 с) кол-во раз	22-23	21-22	23-26	23-25

## 2.6. Методические материалы

Занятия по программе «Фитнес-Mix» основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки, аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (фитболы), использовании нетрадиционного оборудования, мультимедийных видеозаписей. Всё это помогает детям с интересом освоить используемый на занятиях материал и сделать занятия привлекательными. Программа предполагает использование информационно - коммуникативных технологий: интернет ресурсы, CD и DVD дисков, мультимедии.

Основными **формами** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- учебно – тренировочные занятия: подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес – занятий;
- сюжетные занятия: направлены на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития;
- контрольные занятия: проводятся в начале и в конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Выполнению программы и соответствию принципам полноты и достаточности помогает использование **технологий**:

- игровая технология;
- классическая аэробика;
- фитбол - гимнастика
- игровой стретчинг;
- информационно - коммуникативные технологии;
- образно-игровая ритмическая гимнастика.

Обеспечению высокого качества воспитательного процесса и эффективного освоения воспитанниками знаний и навыков, развитию физических качеств способствуют следующие **методы**:

- игровой метод;
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

## 2.7. Список литературы и электронных источников

## **Нормативные документы**

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5.Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

6.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9.Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».

10.Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 6 «Светлячок» № 411 от «30» июня 2017г.

11. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада №6 «Светлячок» № 23/1от «1» сентября 2021г.

12. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении детского сада № 6 «Светлячок» № 23/1от «1» сентября 2021г.

13. Положение О формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №6 «Светлячок» №40/10 от «3» августа 2019г.

14. Положение о режиме занятий воспитанников Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 6 « Светлячок» № 1 от «31» августа 2016г.

### **Литература для педагога**

1. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э.Власенко.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. — 112с.

2. Иванова Т.А. Йога лоя детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста / Т.А. Иванова.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023. –192 с.

3. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников / А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2017. –160 с.

4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 224 с.

### **Интернет источники**

1. Гасымова С.С., Самусева С.А. Программа кружка дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Міх» для детей от 4 лет /С.С. Гасымова, С.А. Самусева // [Электронный ресурс] –

<file:///C:/Users/Admin/Desktop/9. Программа ДПОУ Фитнес-mix 2022-2023.pdf>

2. Мурзаева И.Ю. Программа кружка дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-микс» / И.Ю. Мурзаева//

[Электронный ресурс] – <file:///C:/Users/Admin/Downloads/Фитнес%20-%20микс%20Мурзаева%20И.Ю.pdf>

2. Ситник Л.Л. Программа кружка дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Йога для дошкольников» /Л.Л. Ситник //

[Электронный ресурс] – [file:///C:/Users/Admin/Downloads/programma\\_po\\_joge\\_2021.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/programma_po_joge_2021.pdf)

### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Семёнова, И. И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой / И. И.Семёнова. – 2-е изд. — М.: Педагогика, 1991. – 176 с.