

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 4 «РОСИНКА» Г. НУРЛАТ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 28 » 08 2024 года

«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 4 «Росинка»  
г. Нурлат Республики Татарстан  
Е.И.Натарова  
Приказ № 43  
от « 28 » 08 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« ЗДОРОВЕЙКА »

*Направленность:* физкультурно - спортивная  
*Возраст обучающихся:* 5 – 7 лет  
*Срок реализации:* 1 год

*Автор – составитель:*  
Алексеева Татьяна Витальевна,  
воспитатель

НУРЛАТ 2024

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Учреждение</b>	муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 4 «Росинка» г. Нурлат Республики Татарстан»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	«физкультурно-спортивное»
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Инструктор по физической культуре, Алексеева Т.В.
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст воспитанников	5-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая одноуровневая
5.4.	Цель программы	Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	комбинированное занятие практическое занятие игра открытый урок
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	открытое занятие участие в конкурсах
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	«28» августа 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	4
1.1.	Направленность программы.	4
1.2.	Нормативно-правовое обеспечение программы	5
1.3.	Актуальность программы. Цели и задачи	5
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	7
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	8
	3.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы	9
	3.2. Взаимодействие с семьями воспитанников	10
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты реализации Программы</b>	10
<b>5.</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	10
	Материально - техническая база	
<b>6.</b>	<b>Аттестация по завершению освоения программы</b>	11
<b>7.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	12
<b>8.</b>	<b>Список литературы</b>	14
	<b>Приложение</b>	15
	Календарный учебный график программы	

## 1. Пояснительная записка

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13 и Уставом МАДОУ.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

«Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника», Парамоновой Л.А. и др.;  
«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;  
«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

Объем и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута.

При составлении образовательного маршрута учитывается общий объем учебной нагрузки детей в день и не допускается превышение допустимого уровня в соответствии с требованиями СанПин.

Программа опирается на следующие принципы обучения:

**СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.**

Занятия физической культурой проводится регулярно, в определенной системе.

**ДОСТУПНОСТЬ.**

Объяснение и показ упражнений инструктором по физической культуре, их выполнение и физическая нагрузка доступны детям.

**АКТИВНОСТЬ.**

Применение игр и игровых упражнений, для разнообразия занятий, повышения активности детей.

**НАГЛЯДНОСТЬ.**

Любое объяснение сопровождается показом упражнений. В обучении используются наглядные пособия – рисунки, плакаты и т. д.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.**

Простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным.

Принципы реализации программы

Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей.

Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах. Занятия носят систематический характер. Содержание занятий варьируется, что позволяет проводить их с детьми разной физической подготовки 1 раз в неделю. Воспитывающий характер обучения. Построение программного материала от простого к сложному. Доступность материала. Совместная деятельность

### 1.1. Направленность программы

Данная программа направлена на формирование у детей на физическое развитие детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей, включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Комплексы упражнений в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц руки и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Педагогическая целесообразность.

## 1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы

- Конституция РФ
- Федеральный закон « Об образовании в РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г. № 1155
- СанПин 2.4.1.3049-13 от 27.10.2020г
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным дополнительным образовательным программам дошкольного образования от 30.08.2013г.

## 1.3. Актуальность программы. Цель и задачи.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей разнообразными физическими упражнениями резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня физкультура играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

**Цель** программы – содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

### ***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.

### **Образовательные задачи.**

Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий гимнастикой 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).

### **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.

## **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на занятия с детьми 5-7 лет. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Данный вариант программы может быть использован для учащихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

Форма обучения по программе – очная.

Основной формой организации образовательного процесса является совместная деятельность педагога с детьми. Реализация содержания программы дополнительного образования детей, осуществляется инструктором по физической культуре дошкольного учреждения.

## **Объем реализации программы**

Программа предусматривает организацию работы с детьми 6-7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю.

В течение учебного года с сентября по май включительно:

-36 занятий с режимом проведения 1 занятие в неделю;

Длительность каждого занятия 30-35 минут. Содержание занятий составлено с учетом возрастных особенностей детей, при условии систематического и планомерного обучения.

Наполняемость группы детей для занятий составляет 10-15 человек. Формы, методы работы включают все виды двигательной-игровой деятельности в соответствии с задачами программы и возрастными особенностями детей.

### Планируемые результаты

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

### Расписание работы на 2024-2025 учебный год

День недели	Время
Вторник	15.15-15.45

### 2. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
Подготовительная группа						
1.	Основы знаний	1	1		Вводное занятие	наблюдение
2.	Общеразвивающая направленность (Общеразвивающие упражнения	2		2	Практическое занятие	наблюдение
	Равновесие	1		1		
	Строевые упражнения	1		1		
	Базовые упражнения	1		1		
	Фитбол)	1		1		
3.	Танцевально-ритмическая направленность (ритмика, танцевальные шаги, комплексы танцевальных упражнений)	1 1 1		1 1 1	Практическое занятие	наблюдение
4.	Общеукрепляющая направленность (Упражнения на развитие силы	4		4	Практическое занятие	наблюдение
	Упражнения направленные на развитие гибкости суставов	2		2		
	Упражнения, направленные на развитие выносливости	2		2		
5.	Коррекционно профилактическая направленность (Упражнения на	6		6	Практическое занятие	наблюдение

	формирование правильной осанки Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики	4		4		
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	3		3		
6.	Креативно – игровая направленность (Творческие игровые задания)	2		2	Практическое занятие	
	Подвижные музыкальные игры	2		2		
7	Контрольное занятие (Творческие игровые задания)	1		1	Практическое занятие	
	Итого:	36	1	35		

### 3.Содержание программы

Программа включает в себя:

*Первый этап* обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий. Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

*Второй этап* обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.

Сопровождения выполнения упражнения словесными иными сигналами.

Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.

Обеспечения безопасности обучения.

Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;

для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;

-перерыв между подходами к упражнению не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно подробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

*Третий этап* обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

### **3.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы**

#### **Методы и приёмы обучения.**

-Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

-Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

-Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

-по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

-по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения

#### **Формы подведения итогов и способы проверки знаний.**

Игра,

Эстафета,

Творческое задание

Выступления детей с комплексом упражнений фитбол-гимнастики на праздниках, в концертных программах.

Открытое занятие

#### **Формы контроля качества результатов освоения программы**

В целях обеспечения контроля качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

**Текущий контроль** процесса формирования знаний, умений и навыков;  
**Итоговый контроль**, состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Контроль качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности детей.

**Методы контроля:** наблюдение, анкетирование, беседа, собеседование, анкетирование, анализ, мониторинг.

Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

### 3.2. Взаимодействие с семьями

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Необходимо создать условия для полного информирования родителей о деятельности и успехах детей во время занятий ритмопластикой, привлечь родительский коллектив к участию в совместных мероприятиях, показах на уровне детского сада, района, поощрять родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание условий для их удовлетворения в семье. Формы взаимодействия вариативны, разнообразны и могут быть продиктованы текущей необходимостью и потребностями родительского коллектива.

### 4. Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения дети должны знать:

Назначение спортивного зала и правила поведения в нем, причины травматизма и правила безопасности на занятиях гимнастикой, приемы самостраховки.

Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях
- выполнять комплексы упражнений программы гимнастики первого года обучения:
- иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и упражнений гимнастики.

Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой

### 5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническая база МАДОУ соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

**Площадь музыкального зала 78,5 кв.м.**

1. Стулья детские 25 ед.;
2. Освещение – естественное и искусственное
3. Освещенность – 4 окна (100%)
4. Зеркала

#### Оснащенность кабинета техническими средствами обучения

№	Название технического средства	Количество
1	Ноутбук	1
2	Видеопроектор	1

3	Музыкальный центр	1
4	Колонка	1

### **Дополнительный инвентарь для занятий**

Спортивный инвентарь,  
секундомер

демонстрационный материал  
картотека игр и упражнений

Музыкальный центр

Диски и флешнакопитель с музыкальным сопровождением.

Плоскостные ориентиры(кружки,цветочки и др.)–по20шт..

Мячи фитбольные–2шт.

Флажки–20шт.

Помпоны болельщиков–20шт.Палкиболельщиков–10шт.

Короткие ленты–10шт.

Обручигимнастические –12шт.

### **6. Аттестация по завершению освоения программы**

В ходе работы над дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Здоровейка» использовались следующие методические пособия:

Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М.: ТЦ, 2005

Оценочные материалы. Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый - в мае).

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств учащихся (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, и итоговый контроли.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы. Формы подведения итогов реализации ДОП

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровейка», является участие в различных районных, городских конкурсах, соревнованиях, а также в праздниках, проводимых внутри детского сада.

1. Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материалы программы и развития личностных качеств обучающихся.

2. Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе). Формы контроля: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

## 7. Оценочные материалы

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

#### 1. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ:

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

#### 2. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

#### 3. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги.

Записывается лучший результат.

#### 4. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИБКОСТИ:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. **Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

#### 5. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить силу и выносливость в подъеме туловища в сед (за 30 секунд).

**Методика:** Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

#### **Оценка освоения основных движений.**

«отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

«хорошо» - при выполнении теста допущена ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)

«удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели (3 балла);

«неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (2 балла);

«плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению (0 баллов).

## 8. Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Евдокимова Е.А. Гимнастика в оздоровлении организма / Е.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова, М.Д. Дидур. - СПб, 2000
3. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
4. Сайкина Е.Г. Аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
6. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
7. Чепурных О.В. "Физическое воспитание". Учеб.пособ.–М.,1987.–418с.
8. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а также Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-е издание, - М.,1998. – 112с.
9. Шишкина В.А. Движение+движения: Кн. для воспитателя дет.сада. –М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
10. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий". Метод.пособ.–М.,1985.–45с.
11. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ.– М., 1977. – 69с

Календарный учебный график программы (5-7 лет)

Месяц	Содержание занятий, задачи			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	<p>Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей</p>	<p>Задачи: 1. Обучать подготовительным упражнениям в группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом»</p>	<p>Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырок впереди назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч»</p>	<p>Задачи: 1. Упражняться в ползании по наклонной доске. 2. Упражняться в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»</p>
Октябрь	<p>Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего»</p>	<p>Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомиться с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови бросай-упасть не давай».</p>	<p>Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»</p>	<p>Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарный на учении».</p>
Ноябрь	<p>Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение</p>	<p>Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения,</p>	<p>Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение</p>	<p>Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить</p>

	«Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим	лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствоват	«Корзиночка» 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игра	выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатомиз
	перекатом. 3. Совершенствоваться кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарный на учении».	кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	«Выручай!»	упор присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».  5 неделя: Открытые занятия (этафеты)
<b>Декабрь</b>	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок».	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствоваться упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствоваться упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах»	Задачи: 1. Совершенствоваться упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырок вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко»	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодилчики» 2. Совершенствоваться упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодилчики» 2. Совершенствоваться упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).
<b>Январь</b>	Задачи: 1. Совершенствоваться упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).	Задачи: 1. Совершенствоваться упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических	Задачи: 1. Совершенствоваться упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических	Задачи: 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствоваться упражнение

	<p>2. Обучить упражнению «Стойкана руках».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырокназад» через плечо.</p> <p>4. Игра«Лягушки</p>	<p>элементов («ласточка»);два кувыркавперед, изупораприсев стойкана лопатках; переход вполушпагат черезплечо;</p>	<p>элементов («ласточка»);два кувыркавперед, изупораприсев стойкана лопатках; переход вполушпагат черезплечо;</p>	<p>«Стойкана руках»сопоройу стены (самостоятельно).</p> <p>3. Обучить упражнению «Переворот боком»с</p>
	<p>и цапли»</p>	<p>«коробочка», поворот на спину; «мостик»,с переходом на спину ивупор присев; кувырокназад черезплечо).</p> <p>3. Релаксация «Облака»</p>	<p>«коробочка», поворот на спину; «мостик»,с переходом на спину ивупор присев; кувырокназад черезплечо).</p> <p>3. Релаксация «Облака»</p>	<p>согнутыми ногами.</p> <p>4. Игра«Жмурки»</p>
<p><b>Февраль</b></p>	<p>Задачи:</p> <p>1.Совершенствоватьупражнение «Стойкана руках»с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</p> <p>2.Совершенствоватьупражнение «Переворот боком»с согнутыми ногами (самостоятельно).</p> <p>3. Игра«Два Мороза».</p>	<p>Задачи:</p> <p>1.Совершенствоватьупражнение «Стойкана руках» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнению «Переворот боком»с прямыминогами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Пятнашки».</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойкана руках»с переходом в упражнение «Мостик».</p> <p>2.Совершенствоватьупражнение «Переворот боком»(со страховкой).</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4.Игра «Волкво рву»</p>	<p>Задачи:</p> <p>1.Совершенствоватьупражнение «Стойкана руках»с переходом в упражнение «Мостик»(со страховкой).</p> <p>2.Совершенствоватьупражнение «Переворот боком»(со страховкой).</p> <p>3. Развивать координациюи ловкость;</p> <p>4. Игра «Мышеловка»</p> <p><b>5неделя:</b></p> <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать комбинацию: стойканарукахс переходом в кувырок вперед,кувырок назад,стойкана лопатках, полушпагатруки встороны.</p> <p>2. Повторить</p>

				упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».
<b>Март</b>	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с	Задачи: 1. Ознакомиться с элементами вольных упражнений	Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений:
	переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка»	кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарный на учении»
<b>Апрель</b>	Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечев полушпагат. 3. Развивать силовые способности Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечев

				полушпагат. 3. Развивать силовые способности
<b>Май</b>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить стойку на руках</li> <li>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>3. Развивать координационные способности.</li> <li>4. Игровое упражнение «Качалочка»</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</li> <li>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>3. Развивать выносливость.</li> <li>4. Игровое упражнение «Цапля».</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>2. Повторить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Развивать гибкость.</li> <li>4. Игровое упражнение «Морская звезда».</li> </ol>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</li> <li>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечев полушпагат.</li> <li>3. Развивать силовые способности</li> </ol> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</li> <li>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечев полушпагат.</li> <li>3. Развивать силовые способности</li> </ol>