

Управление образования администрации Таштагольского муниципального района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14 «Аленушка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 20 22 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 14
«Аленушка»
_____ Скобелева О.Н.
Приказ № 97.1-а от «31» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортландия»**

стартовый уровень

**Возраст обучающихся: 4, 5 -6 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Фадеева Екатерина Петровна,
Инструктор по физическому воспитанию

г. Таштагол, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	6
1.4. Планируемые результаты	8
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации / контроля	10
2.4. Оценочные материалы	10
2.5. Методические материалы	11
2.6. Список литературы	12
ПРИЛОЖЕНИЯ	14-25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» имеет физкультурно-спортивную направленность и сконцентрирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья воспитанников МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка».

Данная программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3,

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» изменениями от 05.09.2019, 30.09.2020;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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"";

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), изложенные в приложении к Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации»;

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО;

- Устав и локальные нормативные акты МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка».

Актуальность программы. В современное время различные факторы окружающей среды оказывают негативное влияние на организм ребенка, тем самым создавая проблемы здоровья подрастающего поколения. Специально организованная деятельность по обучению движениям укрепляет и закаливает организм ребенка, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Обучение

движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей и волевых качеств. Кроме того, обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре и спорту, что является неотъемлемым условием подготовки ребенка к школе.

Отличительные особенности/новизна программы. Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления и организуется в трех модулях, включая в себя:

- «Детский фитнес», освоение которого поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний;

- «ГТОшка», предусматривает подготовку и выполнение нормативов ГТО, направлена на определение уровня развития физических качеств обучающегося: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей;

-«Вариативная тренировка», в которой основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными (фитбол, степы, гантели и т.д.).

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, удовлетворяется потребность детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия упражнений, их доступности и эмоциональности занятий. Это содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 4.5 – 6 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Наполняемость группы – 12 -15 человек.

Объем и срок освоения программы. Реализация программы рассчитана на один год. Продолжительность образовательного процесса: сентябрь — май (каникулярный период – период государственных новогодних каникул).

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня; 4 в месяц; 35 в год. Одно занятие длится не более 25 минут (1 академический час) и не превышает допустимого объема образовательной нагрузки, установленного СанПиН 2.4.1.3049-13.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, посредством формирования системы специальных знаний, умений и навыков, освоение и выполнение элементарных норм и требований в воспитании физической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам техники выполнения базовых движений и спортивной гимнастики;
- обучать технике выполнения основных приемов самомассажа и различных видов дыхания;
- совершенствовать психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- расширять знания в области гимнастики и спорта в целом.

Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать внимание, зрительную и двигательную память
- развивать и расширять функциональные возможности организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма);
- развивать систему опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

Воспитательные:

- Воспитывать морально – волевые качества личности: ответственность, организованность, чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности эмоционально-положительное отношение к сверстникам;
- воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Мониторинг (первичный)	1	Включается в практическую деятельность	1	контрольные тесты
2	ГТОшка	12		12	малая Спартакиада
3	Детский фитнес	11		11	контрольное занятие
4	Вариативная тренировка	10		10	контрольное занятие
5	Мониторинг (итоговый)	1		1	контрольные тесты
ВСЕГО:		35			

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

РАЗДЕЛ 1. ГТОшка (12 ч.)

Начальный курс подготовки и обучения детей ГТО направлен на определение уровня развития физических качеств обучающегося: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей, и максимально прост и доступен для детей. Важное значение имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания заданий, создания игровых ситуаций.

Теория: обучающиеся знакомятся с историей происхождения комплекса ГТО, с видами упражнений входящих в программу соревнований, в ходе занятий пополняют словарный запас спортивной терминологией.

Разработанная методика предполагает поэтапное обучение и подготовку к сдаче норм ГТО и включает следующие темы:

Тема 1.1. «Прыжки» (3 ч.)

На данном этапе продолжается знакомство с техникой выполнения прыжка в длину с места, посредством подводящих и игровых упражнений, таких как: «Вперёд прыгай, назад шагай», «Запрыгни – спрыгни» «Оттолкнись и прыгни», «Прыжки на батуте» и др. Обучая детей определенному виду прыжков, происходит развитие двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата, укрепляются мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуется координация движений, развивается ловкость и уверенность.

Тема 1.2. «Быстрота» (2 ч.)

На этом этапе мы знакомимся с понятиями «Бег», «Челночный бег» и с техникой выполнения этого вида движения. Это происходит, в специально подобранных подготовительных упражнениях, таких как: «Бег с максимальной скоростью», «Челночный бег с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую», «Челночный бег», «Пройди и пробег». А также в подвижных играх и эстафетах: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Подхватить палку», «Скоростная эстафета» и т.д. Предварительная подготовка позволяет максимально улучшить результат обучающегося при сдаче теста «Челночный бег 3х10 м (с)»

Тема 1.3. «Гибкость» (3 ч.)

Содержание данной темы направлено на развитие гибкости у дошкольников через такие упражнения как: «Кошечка», «Качалочка», «Маленький мостик», «Змея», «Морская звезда», «Корзиночка» и т.д. Данные упражнения оказывают благотворное влияние на опорно - двигательный аппарат и формирование у ребенка правильной и красивой осанки, а также подготовят обучающегося к сдаче нормативного теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Тема 1.4. «Сила» (3 ч.)

Содержание включает специально подобранные силовые упражнения и задания для обучения техники выполнения отжимания от пола. Такие упражнения как: «Подтягивание на перекладине», «Сгибание и разгибание рук от опоры», «Коснись грудью» и т.д. стимулируют мощное развитие детского пресса, мускулатуры рук и груди, укрепляет суставы и связки. Постепенное увеличение нагрузки позволит постепенно подготовить мышцы к классическому способу отжимания. Подготовят обучающегося к сдаче одного из базовых физических упражнений, тест на «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)».

Форма контроля: Малая Спартакиада (1ч.)

Контрольные занятия проводятся для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, указанных в тематическом планировании (приложение 2), а также для выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

РАЗДЕЛ 2. «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» (11 ч.)

Раздел «Детский фитнес» направлен на всестороннее, гармоничное развитие детей. Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, нетрадиционные виды упражнений, для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике.

Теория: обучающиеся знакомятся с терминологией понятий слов «фитнес», «партерная гимнастика», «логоритмика», со значением и влиянием разнообразных физических упражнений на укрепление организма, на формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков, на улучшение физических способностей.

В разделе представлено 3 темы:

Тема 2.1. «Партерная гимнастика» (3ч.)

Партерная гимнастика-выполнение упражнений на полу, в различных позах, положениях и позициях, из различных упоров (на спине, на животе, на боку). Включены упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку, такие как «Лебедь», «Кошечка», «Змея» и т.д.

Тема 2.2. «Логоритмика» (3ч.)

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Особенность метода заключается в том, что в двигательные задания включается речевой материал, над качеством которого призвана работать логопедическая ритмика, музыка не просто сопровождает движение, а является его руководящим началом. Содержание данного раздела включает такие игровые упражнения: «Ветер и листья», «Гора, дерево и кочка», «Веселый мячик», «Сапожки», «Ровным кругом» и т.д.

Тема 2.3. «Зверобика» (4ч.)

«Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная детям дошкольного возраста, развивает воображение и фантазию, позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников. В содержание входят серии игровых и имитационных упражнений: «Цирковые зверята», «Хищники и травоядные», «Лесная аэробика», «Морские обитатели» и т.д.

Форма контроля: контрольное занятие(1ч.)

РАЗДЕЛ 3. «ВАРИАТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА» (10 ч.)

«Вариативная тренировка» состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: обручей, скакалок, фитбол- мяч, степ-платформ. Игровые упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота.

Теория: обучающиеся знакомятся со спортивными предметами, такими как: «фитбол», «степ-платформа», «скакалка»; с их физическими свойствами (упругость, масса, форма, цвет и др.); с разнообразными по своим техническим особенностям гимнастическими упражнениями и подвижными играми; с правилами безопасности на занятиях; с приемами страховки и самостраховки.

Тема 3.1. «Фитболы» (3ч.)

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол – гимнастики, которая имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Тема 3.2. «Скакалки» (3ч.)

Данный раздел включает в себя всевозможные комплексы ОРУ, игровые задания, подвижные игры с использованием скакалки. Упражнения со скакалкой способствуют развитию выносливости, координации движения, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также голеностопные суставы, мышцы ног, кисти рук.

Тема 3.3. «Степы» (3ч.)

В данной теме используются базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально-ритмические композиции, направленные на формирование у занимающихся базовых движений. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Форма контроля: контрольное занятие(1ч.)

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся

Будут знать:

- технику выполнения основных движений;
- основные правила выполнения упражнений в движении, упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- правила и виды дыхания.
- технику выполнения скоростно-силовых упражнений;
- термины основных положений тела;
- технику выполнения упражнений в различных исходных положениях на фитболе;
- технику выполнения группировки, кувырка вперед;

Будут уметь и иметь навыки:

— принятия правильного исходного положения при выполнении различных упражнений;

— плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности;

— правильное выполнение основных движений;

— двигаться в соответствии с характером музыки;

— исполнять ритмические композиции и спортивные детские танцы.

— выполнения упражнения на фитболе из различных исходных положений;

— выполнение дыхания различными способами в положении лежа на спине, сидя на фитболе, стоя;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под музыку;

— делать частичный анализ знакомых упражнений;

— самостоятельно составлять упражнения в движении;

— правильно выполнять основные шаги на степ-платформе;

— правильно выполнять упражнения на равновесие на фитболе;

— правильно дышать при выполнении упражнений, ходьбы, бега, силовых упражнений, растяжки и восстановления;

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

— научатся слушать взрослого и выполнять его инструкции;

— морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;

— коммуникативные качества ребенка (договариваться и согласовывать свои действия со сверстником; контролировать свои действия и действия партнёра, исправлять свои и его ошибки);

— научатся проявлять самоконтроль и самооценку;

— будут стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 35;

Количество учебных дней – 35;

Продолжительность каникул – с 01.01.2022 по 10.01.2022г.г. (период государственных новогодних каникул)

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – с 01.09.2021 по 30.12.2021г.г.; с 11.01.2022 по 31.05.2022г.г.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Помещение: спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами;

Технические средства обучения: музыкальный центр + разнообразная фонотека;

Спортивное оборудование (гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);

Спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);

– атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки).

Форма одежды – спортивная форма, чешки.

2. Информационное обеспечение реализации программы обеспечивает эффективность взаимодействия с родителями воспитанников: оперативность ознакомления их с ожидаемыми результатами, представление в открытом доступе, ситуативная коррекция в течение года, организация внесения предложений, касающихся конкретных активностей, в рамках которых можно получить требуемый опыт и которые востребованы обучающимися. Информационная оперативность и доступность общения обеспечивается в режиме общения групп, созданных в социальных сетях, электронной перепиской через почту детского сада.

3. Кадровое обеспечения: Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области «Физическая культура», стаж работы не менее 3-х лет.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, аналитический материал по итогам проведения диагностики, отчет итоговый.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: малая Спартакиада, контрольное занятие.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое (в конце учебного года). Определяются уровни развития (средний и высокий) по критериям: сформированность выполнения ОРУ под музыку(ритмичность) и со спортивными предметами;

сформированность навыков владения фитболом; уровень физической подготовки (челночный бег, прыжок в длину с места, гибкость, отжимание). Данные тестирования заносятся в таблицу, представленную в Приложении 1.

2.5. Методические материалы

Методы и приемы организации образовательного процесса

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку);
5. Метод круговой тренировки.

Формы организации учебного занятия

На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Теоретическая часть (объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов) включается в практическую деятельность, которая представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде).

Технологии организации образовательного процесса

В основу программы положены технологии:

- В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка», - М., 1993;
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» М: Мозаика-Синтез, 2010.
- лично-ориентированная технология (технология сотрудничества);
- информационно-коммуникационные технологии;
- социоигровые технологии В.Е. Рылеевой.

Структура непосредственной образовательной деятельности

Примерный алгоритм занятия:

1. Вводная часть. Разные виды ходьбы и бега, ОРУ (3 мин).

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

2. Основная часть. Игровые упражнения, игры на развитие физических качеств, творческие задания (15 мин.)

3. Заключительная часть. Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3 мин.).

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

2.6. Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова. - Волгоград: Учитель, 2009. - 144 с.
2. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: «Учитель», 2009.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошко. учреждений / [И.К. Шилкова и др.]; Науч. ред. Безруких М.М. - Н. Новгород: ВЛАДОС, 2001. - 333с.
4. Бочарова Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ/ Н. И. Бочарова – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
6. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)/ Н.Э. Власенко. – Детство-Пресс, 2020. 112с.
7. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л. В. Гаврючина. - Москва: Творческий центр Сфера, 2007. - 159 с.
8. Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с
9. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду: (из опыта работы) / авт.-сост. Н. С. Голицына. - М.: Скрипторий, 2004 (ГУП Псков. обл. тип.). - 71 с.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура. Старший возраст: Пособие для педагогов дошко. учреждений / Л. Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 262 с.
11. Доронова Т. Н. Из ДОУ в школу: пособие для дошкольных образовательных учреждений (примерное тематическое планирование занятий) / Т. Н. Доронова. - Москва: Линка-Пресс, 2007. - 228 с.
12. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: [Програм. -метод. пособие для педагогов дошко. образоват. учреждений] / В.Н. Зимонина. - М.: Гуманитар. -изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 301 с.
13. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина. - Москва: Сфера, 2008. – 218 с.
14. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - М., Аркти,2010. – 100с.
15. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
16. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: метод. пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. - М.: Айрис пресс: Айрис дидактика, 2004. - 110 с.

17. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие / авт.-сост. О. Н. Моргунова. - Изд. 2-е, доп. - Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2007. - 171 с.
18. Маханева М. Д. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в дет. саду и нач. шк.: метод. пособие / М. Д. Маханёва. - М.: АРКТИ, 2004. - 262 с.
19. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой / Т. С. Овчинникова. - Санкт-Петербург: ООО "ИПЦ "КАРО", 2006. – 136 с.
20. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. - СПб.: Речь, 2002. - 176 с.
21. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей / А. А. Потапчук. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. - 98 с.
22. Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет: пособие / О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова. - Москва: АРКТИ, 2012. – 99с.
23. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э. Я. Степаненкова. - Москва: Мозаика-синтез, 2009. - 56 с.
24. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт.-сост. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина. - Волгоград: Учитель, 2011. - 159 с.
25. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 6-7лет / Е. В. Сулим. - Москва: Творческий Центр Сфера, 2014. - 159 с.
26. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. –М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
27. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Парциальная программа.- Детство-Пресс, 2016 г. – 160с.
28. Утробина К.К. Занимательная физкультура для детей 5-7 лет: Конспекты нетрадиц. занятий и развлечений в спортив. зале. Конспекты дыхательной гимнастики и точечного массажа. Веселый тренинг, спортив.-дидакт. и подвиж. игры / К. К. Утробина. - М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2003. - 128 с.
29. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс»: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогика" / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2007. - 375 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Для контроля эффективности занятий можно использовать тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д.Ловейко

1 тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз.

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

2 тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45градусов и зафиксировать положение.

3 тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника используется методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

* И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Критерии оценивания результатов в разделы «Детский фитнес» «Вариативная тренировка»

Высокий уровень – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого.

Низкий уровень – ребенок не может выполнить предложенные задания, а помощь взрослого не принимает.

На начало и конец года, по результатам мониторинга заполняется таблица.

Ф.И. ребенка	Показатели по разделам										
	ГТОшка				Детский фитнес			Вариативная тренировка			
	прыжки	быстрога	гибкость	сила	Партерная гимнастика	логоритмика	зверобика	фитболы	обручи	скакалки	степы

Календарно-тематическое планирование

месяц	темы	содержание	Кол-во часов
Мониторинг (первичный)			1ч.
ГТОшка(12ч.)			
СЕНТЯБРЬ	ПРЫЖКИ	1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (без предметов) 2.Основная часть - игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Оттолкнись и прыгни», «Челнок» П.И. «Зайцы в огороде» 3.Заключительная часть: М.П.И. «Замри» Упражнение на релаксацию.	1 ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (на скамейке) 2.Основная часть - игровые упражнения: «Вперёд прыгай, назад шагай», «Запрыгни – спрыгни», «Челнок» П.И. «Бегуны - пятнашки» 3.Заключительная часть: М.П.И. «Запрещенное движение» Упражнение на дыхание «Пароход»	1 ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (без предметов) 2.Основная часть - игровые упражнения: «Вперёд прыгай, назад шагай», «Прыжки на батуте», «Длинный прыжок» П.И. «Удочка» 3.Заключительная часть: М.П.И. «Вокруг домика» Игровой самомассаж «Ладоски»	1 ч.
ОКТЯБРЬ	БЫСТРОТА	1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (в парах) 2.Основная часть - игровые упражнения: «Пройди и пробеги», «Бег Пингвинов», «Подхватить палку» П.И. «Скоростная эстафета» 3.Заключительная часть: М.П.И. «Передай предмет» Упражнение на релаксацию.	1ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (без предметов) 2.Основная часть - игровые упражнения: «Разложи и собери» «Сумей догнать», «Челночный бег» П.И. «Гонка с выбыванием» 3.Заключительная часть: М.П.И. «Мы друзья» Упражнение на релаксацию, игровой самомассаж «Ладоски»	1ч.

	ГИБКОСТЬ	1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (у опоры) 2. Основная часть - игровые упражнения: «Бревнышко», «Качалочка» «Кошечка» П.И. «Мышки в норках» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Гимнасты» Упражнение на релаксацию.	1ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (без предметов) 2. Основная часть - игровые упражнения: «Морская звезда», «Качалочка», «Мостик» П.И. «Иголка – нитка» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Фигура вдвоем» Упражнение на релаксацию.	1ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (в парах) 2. Основная часть - игровые упражнения: «Маленький мостик», «Корзиночка», «Ласточка» П.И. «Мышеловка» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Найди пару» Упражнение на релаксацию.	1ч.
НОЯБРЬ	СИЛА	1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (без предметов) 2. Основная часть - игровые упражнения: «Крокодил» (ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками), «Уголок» (вис на гимнастической стенке), «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер) П.И. «Пустое место» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Виды спорта» Упражнение на релаксацию.	1ч
		1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (в парах) 2. Основная часть - игровые упражнения: «Метание набивного мяча», «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед), «Отжимание из упора лёжа» (от скамейки) П.И. «Голова и хвост» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Волшебный мешочек» Упражнение на релаксацию.	1ч
		1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. (без предметов) 2. Основная часть - игровые упражнения: «Удержание угла на гимнастической стенке из вися», «Отжимания из упора лёжа», «Армреслинг» П.И. «Догонялки с приседаниями» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Передай не урони» Упражнение на релаксацию.	1ч.
		Малая спартакиада: Сдача нормативных тестов: Челночный бег 3x10 м (с); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); Прыжок в длину с/м (см); Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз); Наклон вперед (см).	1ч.

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» (11 ч.)			
ДЕКАБРЬ	«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА» (3ч.)	1. Вводная часть: Круговая разминка. 2. Основная часть - игровые упражнения: «Черепашка-жираф», «Складка», «Бабочка», «Лягушка» П.И. «Перелетные птицы» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Собери камушки» Упражнение на релаксацию.	1ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка. 2. Основная часть - игровые упражнения: «Бабочка», «Лебедь», «Кошечка», «Неваляшка» П.И. «Цветные платочки» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Собери камушки» Упражнение на релаксацию.	1ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка. 2. Основная часть - игровые упражнения: «Складка», «Корзиночка» «Кораблик», «Мостик» П.И. «Эстафета с платочками» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Плетень» Упражнение на релаксацию.	1ч.
ЯНВАРЬ	ЛОГОРИТМИКА 3ч.	1. Вводная часть: Круговая разминка. «В огороде» 2. Основная часть - игровые упражнения: «По тропинке мы идем», «Овощи и фрукты» П.И. «Ежик» 3. Заключительная часть: М.П. И. «Хоровод во саду ли в огороде» Дыхательное упражнение «Ветер и листья»	1ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка «Животные». 2. Основная часть - игровые упражнения: «На лугу», «В жарких странах» П.И. «Найди пару» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Ровным кругом» Игровой самомассаж «У жирафа»	1ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка «Прогулка в лес». 2. Основная часть - игровые упражнения: «Веселые ножки», «Карусель» П.И. «Гора-дерево-кочка» 3. Заключительная часть: М.П.И. «Сапожник» Дыхательное упражнение «Дудочка»	1ч.
ФЕВРАЛЬ	ЗВЕРОБИКА 4ч.	Тема: «Лесная аэробика» 1. Муз. Разминка. 2. И.У. «Упражнения-превращения» 3. П.И. «Жуки и бабочки» 4. М.П.И. «Угадай чей голосок?»	1ч.

		Тема: «Цирковые зверята» 1.Муз. Разминка 2.И.У.: «Зоопарк» 3. П.И. «Расколдуйте меня» 4.М.П.И. «Ровным кругом»	1ч.
		Тема: «Хищники и травоядные» 1. Муз. Разминка 2.И.У.: «Африка» 3. П.И. «Звериная Эстафета» 4.М.П.И. « Отгадай что за зверь?»	1ч.
		Тема: «Морские обитатели» 1. Муз. Разминка 2.И.У.: «Море волнуется раз» 3. П.И. «Рыбалка парами» 4.М.П.И. «Морские камушки»	1ч.
		Контрольное занятие: Фестиваль превращений	1ч.
«ВАРИАТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА» (10 ч.)			
МАРТ	ФИТБОЛ	1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. с фитболами 2.Основная часть - игровые упражнения: «Прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров, возвращение в исходное положение бегом, фитбол в руках» «Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе» (поочередно выставлять ноги на пятку вперёд, в сторону, руки на фитболе; поочередно выставлять ноги на носок вперёд, в сторону, руки на фитболе) «Лёжа на фитболе, на животе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов вперёд и назад. Затылок, шея, шея, спина, должны быть на прямой линии» 3.П.И. «Убеги от мяча» 4.Заключительная часть: Элементы стретчинга с использованием мяча. Стоя за мячом, пройти, ноги врозь над мячом и встать перед мячом.	1ч.
		1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. с фитболами 2.Основная часть - игровые упражнения: «Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок позвоночник и фитбол как бы проходит стержень» «Сидя на мяче, сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол, руки придерживают фитбол с боку. Переступая ногами вернуться обратно» «Лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки согнуты, плечи над кистями» «Лёжа на животе, на мяче. Перевернуться на спину» 3.П.И. «Вышибалы». 4.Заключительная часть: Упражнение на расслабление мышц на фитболе. (Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч, лёгкие покачивания)	1ч.

		<p>1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У. с фитболами</p> <p>2.Основная часть - игровые упражнения: «Лёжа на фитболе, на животе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов вперёд и назад. Затылок, шея, шея, спина, должны быть на прямой линии» «Мяч зажат между ног, сделать перекат на живот» «Лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении. При накате на мяч дальнюю руку поднять вверх» «Лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки согнуты, плечи над кистями» «Лёжа на фитболе, на животе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях»</p> <p>3.П.И. «Встречные прыжки»</p> <p>4.Заключительная часть: Элементы стретчинга с использованием мяча.</p>	1ч.
АПРЕЛЬ	СКАКАЛКА	<p>1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У.</p> <p>2.Основная часть - игровые упражнения: «Вращения» (Вначале движение скакалки делается медленно, затем, постепенно ускоряя движения, довести до быстрых вращений) «Вращения с подскоками» «Ножницы» (одна нога вперед, другая назад</p> <p>3.П.И. «Рыбак и рыбки»</p> <p>4.Заключительная часть: Упражнение на расслабление.</p>	1ч.
		<p>1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У.</p> <p>2.Основная часть - игровые упражнения: «Вращения» (Вначале движение скакалки делается медленно, затем, постепенно ускоряя движения, довести до быстрых вращений) «Вращения с подскоками» «Ножницы» (одна нога вперед, другая назад</p> <p>3.П.И. «Скакалка- подсекалка»</p> <p>4.Заключительная часть: Упражнение на расслабление.</p>	1ч.
		<p>1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У.</p> <p>2.Основная часть - игровые упражнения: «Вращения с подскоками» (скакалка с боку) «Перебрось-перешагни» «Метелочка» (в приседе обеих ног, скакалку, сложенную вдвое, одной рукой кружить под ногами)</p> <p>3.П.И. «Рыбак и рыбки»</p> <p>4. Заключительная часть: Упражнение на расслабление.</p>	1ч.
МАЙ	СТЕПЫ	<p>1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У.</p> <p>2.Основная часть – игровые упражнения: «Базовый шаг» «Шаг ноги врозь, ноги вместе» «Приставной шаг с касанием на платформе или на полу» «Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд»</p> <p>3.М.П.И. «Выше земли»</p> <p>4.Заключительная часть: И.М.П. «Цапля»</p>	1ч

		<p>1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У.</p> <p>2. Основная часть – игровые упражнения: «Шаг через платформу» «Выпады в сторону и назад» «Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами» «Шаги на угол» «Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)» М.П.И. «Эстафета-бег с препятствиями»</p> <p>4. Заключительная часть: И.М.П. «Повтори »</p>	1ч.
МАЙ		<p>1. Вводная часть: Круговая разминка. О.Р.У.</p> <p>2. Основная часть – игровые упражнения: «Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.» «Лодочка на животе» «Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе» «Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами» «Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками» 3.М.П.И. «Эстафета -Гусеница»</p> <p>4. Заключительная часть: И.М.П.« Цапля»</p>	1ч.
	контрольное занятие: музыкальная разминка на степях; Игры-эстафеты с предметами (скакалка, фитбол)		1 ч.
	Мониторинг (итоговый)	<p>Тестирование:</p> <p>1. Челночный бег 3x10</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p>	1 ч.

Правила педагога, проводящего фитбол-гимнастику

1. Подбирать фитбол каждому ребёнку по росту так, чтобы обеспечивать при посадке угол 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед НОД убедиться, что по близости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

3. Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

4. Начинать НОД с простых И. п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

6. Исключить вовремя НОД быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызвать вертебробазилярного кровообращения.

7. При выполнении упражнений в положении лёжа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в И. п. лёжа, на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперёд-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболе.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

10. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе с упором руками на пол, ладони должны быть параллельны и располагаются на уровне плечевых суставов.

11. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту детей.

12. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке.

13. В каждой НОД стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодро, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.

14. Использовать упругие свойства мяча в качестве сопротивления для развития силы; масса мяча позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на расслабление и на растягивание.

15. Каждое упражнение повторять, 3-4 раза постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения выполняются последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных И. п. В основной части НОД целесообразно использовать 5 минут для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной части НОД целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

1. Мяч подбирают по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.
2. Удобная одежда, не мешающая движениям.
3. Упражнения не должны причинять боль.
4. При выполнении упражнений не задерживать дыхание.
5. Начинать с простых упражнений постепенно переходя к более сложным.
6. Физическая нагрузка строго дозируется. (от 3-4 раз до 6-8 раз)
7. Избегать быстрых и резких движений.
8. Расстояние детей друг от друга 1,5 м.

Требования:

Ребёнок должен знать:

1. Форму, цвет, физические свойства мяча.
2. Правильную посадку на мяче.
3. Основные движения с фитболом.
4. Исходные положения Фитбол - гимнастики:
стоя с мячом,
присед с мячом,
сидя на мяче,
сидя на полу около мяча,
сидя на коленях около мяча,
лёжа на мяче (на спине, на животе)
лёжа на полу около мяча (на спине, на животе)
5. Общеразвивающие упражнения с фитболом.
6. «Золотые правила» фитбол-гимнастики.
7. Значение фитбол-гимнастики.
8. Подвижные игры с мячом.
9. Звукорычажные упражнения с мячом.
10. Танцы на мяче.

Техника выполнения упражнений при сдаче норм ГТО

Прыжок в длину с места (мальчики, девочки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (мальчики, девочки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мальчики, девочки). Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Подъем туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (мальчики, девочки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и касание лопатками пола в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Челночный бег (мальчики, девочки) проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Рекомендации к использованию степ-платформ

Работу со степами начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
11. Прыжки
12. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
13. «Лодочка» на животе.
14. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
15. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
16. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
17. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять, лёжа на спине, на платформе.
18. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.