

**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом  
МАДОУ № 11  
От 30.08.2024г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказом заведующего  
от 30.08.2024 г № 01-22/120  
Заведующий МАДОУ № 11  
\_\_\_\_\_ Мельник И.В.

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**

**ОБРАЗОВАНИЯ МАДОУ № 11**

**«ЭНЕРГИЯ»**

(для детей 5-7 лет)

г. Армавир

## Паспорт Программы

Наименование дополнительной платной образовательной услуги	Проведение занятий для детей в спортивных и физкультурных секциях «Энергия»
Наименование Программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Энергия»
Основание для разработки (Нормативно - правовая база)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>➤ Постановление Правительство РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;</li><li>➤ Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li><li>➤ Федеральным законом от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;</li><li>➤ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года « Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</li><li>➤ Устав МАДОУ № 11</li></ul>
Целевая группа	обучающиеся от 5 лет до прекращения образовательных отношений
Цель Программы	Совершенствование физического развития и повышение функциональных возможностей организма детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений средствами оздоровительного фитнеса.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ обучение детей элементам классического фитнеса;</li><li>➤ развитие и совершенствование силы, гибкости, выносливости, координации движений, чувства динамического равновесия, гармоничное развитие основных мышечных групп;</li><li>➤ повышение работоспособности и двигательной активности;</li><li>➤ формирование системы знаний о строении тела, технике выполнения</li></ul>

	<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;</li> <li>➤ развитие способности через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства.</li> </ul>
Сроки реализации Программы	2 года: 1-ый год обучения (5-6 лет) и 2-ой год обучения (6-8 лет)
<p>Ожидаемые результаты Программы</p> <p>конечные реализации</p>	<p>В результате освоения программы «Энергия» обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ научатся технике выполнения элементов классического фитнеса;</li> <li>➤ усовершенствуют свои физические качества (силу, гибкость, выносливость);</li> <li>➤ разовьют координацию движений, чувство динамического равновесия;</li> <li>➤ повысят свою работоспособность и двигательную активность;</li> <li>➤ разовьют чувство ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;</li> <li>➤ научатся через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства.</li> </ul>

## 1. Пояснительная записка

• Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Энергия» разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительство РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года « Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Уставом МАДОУ № 11

### **Актуальность**

Актуальность программы определена важностью физического развития ребенка в дошкольном возрасте. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем развитие личности.

Отличительной особенностью программы является сочетание нескольких направлений фитнеса (классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика).

### **Уровень сложности и направленность программы**

Уровень сложности программы – общекультурный (стартовый). Предполагает освоение первоначальных знаний и знакомство со спецификой данного направления. Формы обучения общедоступные и универсальные, сложность материала – минимальная. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

**Целью программы** является совершенствование физического развития и повышение функциональных возможностей организма детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений средствами оздоровительного фитнеса.

**Задачи программы:**

- обучение детей элементам классического фитнеса;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, выносливости, координации движений, чувства динамического равновесия, гармоничное развитие основных мышечных групп;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- формирование системы знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие способности через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства.

Для решения поставленных задач на занятиях кружка применяются фитнес-технологии: классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика. На занятиях создается непринужденная обстановка, поощряется свобода движения, предоставляется возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Это определяет специфику эмоционального компонента реализации фитнес-технологии в детском саду.

Содержание программы состоит из следующих разделов: классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика.

Все разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и прежде всего формирование практических умений, навыков. Теоретические занятия направлены на формирование знаний техники исполнения и техники безопасности при выполнении упражнений. В процессе занятий обучающиеся осваивают под руководством педагога многообразные по своему содержанию и сложности двигательные умения и навыки.

Для формирования практических умений и навыков у обучающихся программой предусмотрены основные методы: объяснительный (словесный), инструктивно-практический (слитный показ упражнения, подетальный показ), репродуктивный. Подбираются методы и приемы обучения в зависимости от сложности выполняемого движения. Простые по содержанию и структуре упражнения педагог напоминает, используя только приемы словесного метода, не пользуясь наглядным показом. Более сложные движения целесообразно напомнить, используя показ движения с

пояснением. Используются разнообразные методические приемы, примерная последовательность их может быть следующей: 1 - название упражнения, 2 - напоминание техники движения, 3 - уточнение деталей техники движения, 4 - самостоятельное выполнение упражнения детьми.

### **Характеристика категории обучающихся**

Возраст 5 - 6 лет - возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Ребенок в этом возрасте стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но ему еще трудно долго сосредоточиваться на том, что ему неинтересно. Дошкольник готов общаться со сверстниками, познавая через это общение правила взаимодействия с равными себе. Постепенно переходит от сюжетно-ролевых игр к играм по правилам, в которых складывается механизм управления своим поведением, проявляющийся затем и в других видах деятельности. В этом возрасте ребенку еще нужен внешний контроль — со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом — каждый самого себя. Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Дошкольники 5 – 6 лет обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

### **Объем и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 1 учебный год, для обучающихся от 5 лет до прекращения образовательных отношений. На полное освоение программы требуется 72 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах составляет 10 человек. Группы формируются из разновозрастных детей (5 лет до прекращения образовательных отношений), имеющих различный уровень базовых знаний и умений. В кружок принимаются все желающие освоить данный вид деятельности. Программа так же предусматривает включение обучающихся в образовательный процесс в течение учебного года.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы «Энергия» обучающиеся:

- научатся технике выполнения элементов классического фитнеса;
- усовершенствуют свои физические качества (силу, гибкость, выносливость);
- разовьют координацию движений, чувство динамического равновесия;
- повысят свою работоспособность и двигательную активность;
- разовьют чувство ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- научатся через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (тестирования) в целях отслеживания особенностей и перспектив развития ребенка.

Завершением обучения являются показательные выступления детей, направленные на демонстрацию достижений обучающихся.

## **2. Содержание программы**

### **Учебный план**

#### **1-ый год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие (педагогическая диагностика) – 2 часа	2	0,5	1,5
2	Классическая - (базовая) аэробика	23	4	19
3	Степ-аэробика	9	2	7
5	Итоговое занятие (педагогическая диагностика) – 2 часа	2	-	2



<b>Итого по программе - 36 часов</b> Теория - 6,5 часов Практика – 29,5 часов
---

### 2-ой год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие (педагогическая диагностика) – 2 часа	2	0,5	1,5
3	Степ-аэробика	20	2	18
4	Фитбол-гимнастика	12	3	9
5	Итоговое занятие (педагогическая диагностика) – 2 часа	2	-	2
<b>Итого по программе - 36 часов</b> Теория - 5,5 часов Практика – 30,5 часов				

### Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел, темы	Количество занятий	Темы занятий	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>				
<b>Вводное занятие</b>	1	<b>Занятие №1</b> Вводное занятие	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий	Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
	1	<b>Занятие №2</b> Педагогическая диагностика (тестирование)	Стартовая педагогическая диагностика (тестирование) проводится с целью определения физического развития детей и распределения детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.	
<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	2	<b>Занятие №3-4</b>	Показ под музыку, без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений Комплекс № 1

<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	<b>2</b>	<b>Занятие №5-6</b>	Показ под музыку, без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики Комплекс № 2
<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	<b>3</b>	<b>Занятие №7-9</b>	Показ под музыку, без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений Комплекс №3
<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	<b>3</b>	<b>Занятие №10-12</b>	Показ под музыку, без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений Комплекс №4
<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	<b>3</b>	<b>Занятие №13-15</b>	Показ под музыку, без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений Комплекс №5
<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	<b>3</b>	<b>Занятие №16-18</b>	Показ под музыку, без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений Комплекс №6
<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	<b>3</b>	<b>Занятие №19-21</b>	Показ, объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений Комплекс №7
<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	<b>4</b>	<b>Занятие №22-25</b>	Показ, объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений Комплекс №8
<b>Степ-аэробика</b>	<b>4</b>	<b>Занятие №26-29</b>	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения	Разучивание и отработка шагов комплекса степ – аэробики

			шагов. Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой	Комплекс №1
<b>Степ-аэробика</b>	<b>5</b>	<b>Занятие №30-34</b>	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов. Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой	Разучивание и отработка шагов комплекса степ – аэробики Комплекс №2
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>Занятие 35</b>	Показательные выступления детей для родителей	
	<b>1</b>	<b>Занятие 36</b>	Педагогическая диагностика	
<b>Всего:</b>			<b>36 занятий</b>	

### Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел, темы разделов	Количество занятий	Темы занятий	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>				
<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>Занятие №1</b> Вводное занятие	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий	Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
	<b>1</b>	<b>Занятие №2</b> Педагогическая диагностика (тестирование)	Стартовая педагогическая диагностика (тестирование) проводится с целью определения физического развития детей и распределения детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.	
<b>Степ-аэробика</b>	<b>4</b>	<b>Занятие № 3-6</b>	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов. Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой	Разучивание и отработка шагов комплекса степ – аэробики Комплекс №3
<b>Степ-аэробика</b>	<b>4</b>	<b>Занятие № 7-10</b>	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов. Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой	Разучивание и отработка шагов комплекса степ – аэробики Комплекс №4
<b>Степ-аэробика</b>	<b>4</b>	<b>Занятие №11-14</b>	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов. Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой	Разучивание и отработка шагов комплекса степ – аэробики Комплекс №5

<b>Степ-аэробика</b>	<b>4</b>	<b>Занятие №15-18</b>	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов. Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой	Разучивание и отработка шагов комплекса степ – аэробики Комплекс №6
<b>Степ-аэробика</b>	<b>4</b>	<b>Занятие №19-22</b>	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов. Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой	Разучивание и отработка шагов комплекса степ – аэробики Комплекс №7
<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>Занятие 23-24</b>	Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах	Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом № 2
<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>Занятие 25-26</b>	Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах	Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом № 3
<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>Занятие 27-28</b>	Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах	Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом № 4
<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>Занятие 29-30</b>	Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах	Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом № 5
<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>Занятие 31-32</b>	Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах	Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом № 6
<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>Занятие 33-34</b>	Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах	Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом № 7
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>Занятие 35</b>	Показательные выступления детей для родителей	
	<b>1</b>	<b>Занятие 36</b>	Педагогическая диагностика	
<b>Всего:</b>			<b>36 занятий</b>	

### 3. Организационно-педагогические условия реализации Программы

#### Календарный учебный график

Начало обучения - первый рабочий день сентября Окончание обучения - последний рабочий день мая

Продолжительность совместной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей платной программе «Энергия»

Содержание	Период	
	Начало	Окончание
Совместная образовательная деятельность в дошкольных группах	1 сентября	31 мая

#### Продолжительность каникул в течении учебного года

зимние	вторая неделя января		1 неделя
летние	1 июня (первый рабочий день июня)	31 августа (последний рабочий день августа)	13 недель

#### Праздничные дни

Выходные и праздничные дни в соответствии с производственным календарем

#### Кадровые условия

Педагогический работник – 1 человек (высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы; дополнительное образование: курсы повышения квалификации в соответствии с профилем программы).

#### Обеспеченность методическими материалами и средствами

Наименование дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Энергия» Автор составитель: Кубакаева Н.К., Рустамова Р.Н.
Программно-методическое обеспечение программы, средства обучения	
Методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с указанием выходных данных	Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-Пресс, 2014 Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. Фитнес-Данс. - СПб.: Детство-Пресс, 2014. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3 – 7 лет – М.: Сфера, 2009 Харченко Е.Т. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010 Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия. – М.: ТЦ Сфера, 2016
Технические средства обучения	Магнитола, экран, мультимедиа проектор

### Материально -техническое обеспечение

Вид помещения	Оснащение помещения	Материалы для непосредственной работы с детьми
Спортивный зал	Скамья гимнастическая. Доска с ребристой поверхностью. Спортивный уголок передвижной. Балансир. Валик массажный. Гантели детские. Гимнастическая палка. Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений. Массажеры следочков ладоней и ступней. Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие. Дорожка массажная. Дорожка резиновая. Дорожка ребристая (дерматин)Канат гладкий. Кольцо мягкое. Кубики пластмассовые. Коврики гимнастические. Лента короткая. Массажеры. Мат гимнастический. Мягкий модуль "Арка" (6 элементов) Мягкий модуль "Брус с подставкой" (3 элемента) Мягкий модуль "Кто ловкий?" (6 элементов) Мягкий модуль "Лазанька" (5 элементов) Мягкий модуль "Маленький гимнаст" (3 элемента) Мягкий модуль "Первая высота" (5 элементов)	Степы детские, фитбол-мячи, коврики гимнастические.

	Мягкий модуль "Полоса препятствий" Мягкий модуль "Прыгунок" (3 элемента) Мягкий модуль "Туннель с доньшком" Мягкий модуль "Туннель" Мягкий модуль в форме туннеля "Найди выход" Мягкий модуль змейка-шагайка (5 элементов) Мяч большой. Мяч малый. Мяч средний. Мяч утяжеленный. Мяч фитбол. Обруч пластмассовый диаметром 35 см. Обруч пластмассовый диаметром 65 см. Обруч с массажным эффектом. Палка гимнастическая. Перекладина. Ракетки для бадминтона. Ракетки для тенниса. Ролик гимнастический. Скакалка Скалка длинная. Скамья гимнастическая. Спортивный уголок передвижной 74*42*100. Стенка гимнастическая. Стойка переносная для прыжков в высоту. Степы детские. Тележка для спортивного инвентаря. Тренажер «Бегущий по волнам». Турник. Фишки конусы. Флажки. Ходули на верёвочках. Шайба. Шест. Шнур плетенный. Щит баскетбольный навесной с корзиной	
--	--	--

#### **4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики в целях отслеживания особенностей и перспектив развития ребенка. Педагогическая диагностика достижений ребенка в рамках освоения Программы направлена на изучение:

- знаний воспитанников (знание элементов классического фитнеса, фитнеса на фитболе и со степ платформами, знания о строении тела, технике выполнения упражнений);
- умений воспитанников (умение выполнять элементы классического фитнеса, фитнеса на фитболе и со степ платформами, умения согласовывать движения с музыкой, умение эмоционально выразить образы своего настроения и чувства через движения).

#### **Принципы педагогической диагностики**

*Принцип объективности* означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

*Принцип целостного изучения педагогического процесса* предполагает (для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития. Важно помнить, что

развитие ребенка представляет собой целостный процесс, и что направление развития в каждой из сфер не может рассматриваться изолированно. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга).

*Принцип процессуальности* предполагает изучение явления в изменении, развитии.

*Принцип компетентности* означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому.

*Принцип персонализации* требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать, как негативные без анализа динамических тенденций становления.

### **Методы проведения педагогической диагностики**

**Формализованные методы:** диагностическое задание, диагностическая ситуация.

**Малоформализованные методы:** наблюдение

**Педагогическая диагностика проводится два раза в год** (в сентябре и мае). В проведении диагностики участвуют педагоги.

**Протокол педагогической диагностики** заполняются дважды в год (в сентябре и мае).

**Оценочные материалы:** инструментарий педагогической деятельности

<b>Критерии</b>	<b>Методика исследования</b>	<b>Описание</b>
Ритмичность выполнения основных видов	Диагностическое задание	Задание №1 Дети выстраиваются в круг, включаются знакомые и незнакомые музыкальные произведения. Педагог начинает показывать базовые шаги аэробики, знакомые детям. Дети повторяют, далее по кругу по одному ребенку, каждый по очереди показывает следующие элементы, а остальные повторяют. Следить за тем, чтобы все движения выполнялись четко в ритм. высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки; средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки; низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.



Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Диагностическое задание	<p>Задание №2</p> <p>Дети встают в несколько линий, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку начиная от простого к сложному (постепенно базовые шаги дополняя подскоками, прыжками, поворотами и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.</p> <p>высокий – ребёнок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в такт музыки, не отстает.</p> <p>средний – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в такт музыкальному сопровождению.</p> <p>низкий – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы.</p>
Сформированность навыков владения фитболом	Диагностическое задание	<p>Задание №3</p> <p>Дети встают в несколько линий вместе с фитболами, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку с фитболом начиная от простого к сложному (постепенно базовые упражнения на фитболе усложняются, добавляются руки, голова, корпус и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.</p> <p>высокий – ребёнок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в такт музыки, не отстает.</p> <p>средний – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в такт музыкальному сопровождению.</p> <p>низкий – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы.</p>
Сформированность элемента степ-аэробики	Диагностическое задание	<p>Задание №4</p> <p>Дети встают в несколько линий перед степ платформами, педагог под</p>



1.										
2.										

## 5. Список литературы

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-Пресс, 2014
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. Фитнес-Данс. - СПб.: Детство-Пресс,2014.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3 – 7 лет – М.: Сфера,2009
4. Харченко Е.Т. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010
5. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия. – М.: ТЦ Сфера, 2016