

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Канск

Рассмотрена и согласована
на заседании ШМО
Протокол № _1_
_____ /Коротаева М.В.

Принята на заседании МС
Протокол № 1
_____ / Козлова И.В./

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №5 г.
Канска
_____ /Коротаев А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»
сроки реализации 4 года
(5-8 классы)
12-15 лет

Разработчик:
Рудая Яна Александровна
учитель физической культуры

Канск, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ- аэробика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

По уровню освоения программы:

для детей – ознакомительная, т.е. предполагает познакомиться с таким направлением фитнеса, как степ- аэробика, развить у занимающихся основные физические качества, сформировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье, расширить кругозор, формирование межличностные отношения в процессе освоения этой программы;

для родителей - это возможность разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию индивидуального развития своего ребенка.

для педагога - это реальный шанс сформировать контингент детей, а также, стимул к разработке базовой программы (Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся).

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия для привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки по фитнесу в общем и степ- аэробике в частности отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим направлением фитнеса, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь,

делает степ-аэробику очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной тренировкой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: Программа разработана для мальчиков и девочек 6,5-16 лет, без отклонений в физическом развитии не имеющих навыков спортивной тренировки, с учетом потребностей и интересов занимающихся.

Объём и сроки освоения программы:

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель, программа реализуется в течении всего календарного года. Срок реализации программы четыре года в объеме 272 часа, 2 часа в неделю, 2 занятия в неделю по 1 час 30 минут. Программа представляет собой набор технических элементов в объеме 2 часов в неделю, соответственно 68 часа в год.

Формы обучения: Обучение очное, аудиторное.

Особенности организации образовательного процесса: Обучение ведется на русском языке в объединениях по интересам, сформированных в разновозрастные группы учащихся, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный.

Режим занятий

Занятия ведутся два раза в неделю продолжительностью 2 академических часа;

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ степ- аэробики.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Образовательные:

- обучить технике базовых элемент в «Step» шагах;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить техники шагов на степ-платформе;
- обучить навыками регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

1 группа «Степ- аэробика для детей 7-10 лет»

Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	18	18		Вопросы
2.	Общая физическая подготовка	108	6	102	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Контрольные испытания
4.	Специальная техническая подготовка	40	6	34	Контрольные испытания
5.	Итоговые занятия	10	2	8	Контрольные испытания
6.	Итого	216	38	178	

Содержание изучаемого материала.

Тема 1: «Теоретические сведения».

Теория: Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. «Дыхательная гимнастика». Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание вовремя фитнес занятия. Значение правильного дыхания для органов и систем организма. «Самоконтроль». Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Начальные понятия собственного уровня здоровья.

Тема 2. «Общая физическая подготовка» ОФП.

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности. Терминология команд: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: «Строевые упражнения и перестроения». «Упражнения в ходьбе и беге», «ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением», «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук» (с набивными мячами, с гантелями, с эластичной лентой)», «Упражнения для мышц туловища», «Упражнения для мышц ног».

Тема 3. «Специальная физическая подготовка» СФП.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Терминология.

Практика: Диагностика. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве», «Упражнения на развитие координационных способностей», «упражнения на развитие гибкости и амплитуды движения», «упражнения развитие скоростно-силовых качеств».

Тема 4. «Специальная техническая подготовка» СТП.

Теория: Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство со степ – платформой, мячом, гантелями...

Практика: Методика развития двигательных качеств. Мониторинг. «Изучение базовых шагов степ-аэробики», «Базовые шаги на степ-платформе», «Силовая гимнастика».

Тема 7: Итоговое занятие.

Теория: Знание техники «Step» шагов на степ-платформе.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Ожидаемые результаты «Обучение ОФП, базовых «Step» шагов»

К концу обучения по данному модулю учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

уметь:

- проводить специальную разминку;
- овладеют основами техники «Step» шагов;
- овладеют основами техники «Step» шагов на степ-платформе;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Модуль предусматривает начальную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- итоговая аттестация.

2 группа «Степ-аэробика для учащихся 11-16 лет»

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	8	8		Вопросы
2.	Общезначительная подготовка	50	4	46	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	86	4	82	Контрольные испытания
4.	Специальная техническая подготовка	66	4	62	Контрольные испытания
5.	Итоговые занятия	6	2	4	Контрольные испытания
6.	Итого	216	22	194	

Содержание изучаемого материала.

Тема 1: «Теоретические знания».

Теория: Собеседование, введение в учебный курс. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). Техника безопасности на занятиях. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту).

Тема 2: «Общая физическая подготовка» ОФП.

Теория: Значение общей физической подготовки. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). Методика составления простых связок. 2. Силовые упражнения для мышц спины.

Тема 3: «Специальная физическая подготовка» СФП.

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении «Step» шагов.

Практика: Упражнения для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробики. Разучивание комбинаций в степ-аэробики. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробики. Закрепление базовых шагов степ-аэробики (отработка техники, добавление работы рук). Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями. Составление простейших комбинаций степ-аэробики. Отработка техники выполнения шагов. Силовые упражнения. Объединение разученных связок в степ-аэробики в комбинации, отработка техники. Отработка выполнения связки степ-аэробики.

Тема 4: «Специальная техническая подготовка» СТП.

Теория: Консультация по питанию. Лекция ЗОЖ.

Практика: Разучивание комбинаций. • 8 раз V-степ; • 8 раз Legcurl; 2. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию. Разучивание комбинаций. • 4 раза V-степ; • 4 раза Legcurl; 2. Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).

Разучивание комбинации: • разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой; • разучивание Г правой, Г левой; • повторение всего соединения с правой; • разучивание А + Б + В левой; • повторение всей комбинации с левой; • повторение всей комбинации с правой и с левой. Разучивание комбинации: • разучивание восьмерки А + Б с правой ноги; • разучивание В + Г правой, В + Г левой ногой; • повторение всей комбинации с правой ноги; • разучивание А + Б с левой ноги; • повторение всей комбинации с левой; • повторение всего комбинации с правой и с левой; Повторение комбинации: • разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой; • разучивание Г правой, Г левой; • повторение всего соединения с правой; • разучивание А + Б + В левой; • повторение всей комбинации с левой; • повторение всей комбинации с правой и с левой. Разучивание комбинации: • разучивание восьмерки А + Б с правой ноги; • разучивание В + Г правой, В + Г левой ногой; • повторение всей комбинации с правой ноги; • разучивание А + Б с левой ноги; • повторение всей комбинации с левой; • повторение всего комбинации с правой и с левой; 2. Зачетный урок по базовой аэробики.

Тема 7: Итоговое занятие.

Теория: Знание основных технических элементов в степ-аэробики.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Основные комбинации.

Ожидаемые результаты «Обучение ОФП, базовых «Step» шагов»

К концу обучения по данному модулю учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

уметь:

- проводить специальную разминку;
- овладеют основами техники «Step» шагов;
- овладеют основами техники «Step» шагов на степ-платформе;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Модуль предусматривает начальную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- итоговая аттестация.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график для 1-ой и 2-й группы.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября 2022г.	31 мая 2023 г.	34	2 раза в нед. по 2 час

Условия реализации программы

Календарно-учебный график – приложение 2

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. гимнастическая стенка- 1 шт.
2. гимнастические скамейки-4шт.
3. гимнастические маты- 4шт.
4. скакалки- 15 шт.
5. мячи набивные (масса 1кг)- 4шт.
6. рулетка- 1шт.
7. степ-платформы – 15 шт.

8. обручи – 15 шт.
9. гантели – 15 шт.
10. гимнастические коврики – 15 шт.
11. музыкальное сопровождение.
12. Музыка для занятий степ-аэробикой.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Информационное обеспечение программы:

1. Статья «степ-аэробика в физическом воспитании детей» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-fizicheskom-vozpitanii-detey>;
2. Статья «степ-аэробика как средство повышения двигательной активности учащихся» <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/23774>;
3. Статья «СТЕП-АЭРОБИКА В РАЗВИТИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕА» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-razvitii-starshih-doshkolnikov-v-usloviyah-rea>.

литература:

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2018 № 30530).
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

Формы аттестации. Формами контроля являются начальная, промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения итоговой аттестации учащихся, является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы «Степ-аэробика».

Оценочные материалы: Таблица нормативов выполнения ОФП. (Приложение № 3).

Методические материалы

Методы обучения:

Словесные метод: создает у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядный методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический метод: - метод упражнений; - игровой; - круговой тренировки.

Формы организации учебного занятия:

- групповая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;

Педагогические технологии:

-здоровьесберегающие (формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни);

- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);

- лично- ориентировочные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных , но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника);

-групповые (помогает учащимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

Алгоритм занятия:

Разминка (Warmup) Целью разминки является подготовка организма к основной нагрузке. Повышение температуры тела увеличивает приток крови к мышцам, соответственно увеличивается и приток кислорода, что позволяет вырабатывать энергию для сокращения мышц. Для этого выполняются упражнения с подключением больших мышечных групп (ноги, спина, грудь). Начинать разминку следует с дыхательных упражнений. Затем следуют упражнения на нижнюю часть спины, так как при выполнении любых базовых движений и упражнений задействован позвоночный столб. Основной принцип разминки – это плавность перехода организма от состояния покоя к основной части. Плавность разминки обуславливается постепенным повышением функциональных требований к организму учеников, так как резкое повышение ЧСС, артериального давления и других показателей функционального состояния организма может привести к ухудшению их самочувствия или отклонению в функционировании основных систем организма. Поэтому важно использовать простые движения, которые смогут выполнить все ученики максимально правильно и эффективно. Для активизации основных физиологических

функций: дыхания, работы сердца, повышения температуры тела – требуется 5–6 мин., следовательно, продолжительность разминки должна быть не менее 5–7 мин.

- **Предварительный стретчинг.** В предварительном стретчинге базового направления следует уделять особое внимание коленному и голеностопному суставам и связкам, а также позвоночному столбу, так как большая нагрузка в течение занятия ложится именно на эти суставы и связки. Продолжительность предварительного стретчинга – 2–3 мин. Это чаще всего динамический стретчинг. Усиление притока крови к суставам и связкам достигается за счет выполнения специальных упражнений с непосредственным участием суставов, например, приседаний. Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении, что позволяет поддерживать ЧСС в рабочем режиме; поддерживать функциональные физиологические изменения, связанные с повышением температуры тела (основная цель разминки).

- **Основная (аэробная) часть.** Аэробная часть формируется на основе базовых движений, из которых составляется комбинация. За счет ее правильного разучивания в течение урока достигается эффект поддержания интенсивности ЧСС и, соответственно, аэробного способа энергообеспечения, а также нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Целью аэробной части является улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы за счет увеличения нагрузки на сердце и легкие, поддержания интенсивности работы при выполнении базовых движений. Нагрузка на сердце в течение основной части занятия зависит от:

- интенсивности выполнения движений;

- продолжительности работы.

При продолжительных нагрузках усиливается кровообращение. Такая работа происходит в условиях значительного потребления кислорода в течение относительно продолжительного времени (15–20 мин.). Поэтому к сердечно-сосудистой системе предъявляются большие требования. Об этом можно судить по учащению пульса.

- **Заминка.** Основная цель – постепенное понижение температуры тела. Если резко прекратить двигаться, то большое количество крови остается в мышцах, вследствие чего может произойти недостаточный приток крови к мозгу и сердцу, что вызовет головокружение. Поэтому очень важен плавный переход от основной части урока к силовой.

- **Силовая часть.** Целью силовой работы является непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц. Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной гимнастики.

- **Стретчинг.** Можно использовать платформу как опору при выполнении упражнений на растягивание: в положении стоя, лежа или сидя на платформе. В стретчинге также применяются статические упражнения на гибкость. Это контролируемое, медленное и постепенное растягивание до ощущения напряженности в мышце с последующим фиксированием позы на 10–30 сек. В баллистическом стретчинге используются резкие, упругие пружинящие движения для растяжения мышц и увеличения амплитуды движения в суставах. В динамическом

стретчинге движения постепенно изменяются от одного положения к другому. При выполнении упражнения мы начинаем растягивать мышцу на глубоком вдохе и увеличиваем амплитуду на таком же глубоком выдохе.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по степ-аэробике;
- Схемы и плакаты освоения техники степ-аэробики;
- Правила занятия степ-аэробикой;
- Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры»;

Рабочая программа воспитания

Цель воспитания – поэтапное создание в физкультурно-спортивном центре условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

В воспитании обучающихся таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание обучающимся данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для школьника, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО.

МБУ ДО ФСЦ занимает прочное место в образовательной и воспитательной системе района. Ведет работу по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, организации физкультурно-спортивной деятельности детей. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающихся. Задача спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно

полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

- 1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
- 7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- 8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Виды, формы и содержание деятельности.

1. Направление «Учебное занятие»

Реализация воспитательного потенциала занятия:

- установление взаимоотношений на занятии как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими усилиями;
- организация на занятиях активной деятельности обучающихся;
- использование воспитательных возможностей предметного содержания, подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций для обсуждения в группе.
- интерактивный формат занятий: дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работы или работа в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;
- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- проведение учебных занятий (занятие - подвижная игра, занятие мастер-класс др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра, турнир, викторины и др.);
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений – инициирование обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения, выработки своего отношения;
- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов;
- использование ИКТ, обеспечивающих современные активности обучающихся;
- организация «наставничества» мотивированных и эрудированных обучающихся над их отстающими товарищами, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

2. Направление «Руководство учебной группой»

Осуществляя руководство учебной группой, педагог организует работу со всей группой; индивидуальную работу с обучающимися группы; работу с классными руководителями; работу с родителями (законными представителями).

Направления деятельности педагога дополнительного образования по руководству группой:

1. Изучение особенностей личностного развития обучающихся группы.

Формы и виды деятельности:

- наблюдение;
- изучение личных дел обучающихся, собеседование с классными руководителями;
- использование опросников, которые дают возможность изучить мотивацию действий обучающихся, интересов конкретной группы обучающихся, уровень тревожности обучающихся группы;
- проведение индивидуальных и групповых диагностических бесед.

2. Организация совместных интересных и полезных дел для личностного развития ребёнка.

Формы и виды деятельности:

- совместное подведение итогов и планирования каждого месяца (четверти, полугодия, года);
- формирование традиций в группе: ежегодные спортивные игры на природе.
- установление позитивных отношений с другими группами (через подготовку и проведение ключевого учрежденческого дела);
- создание ситуации выбора и успеха.

3. Формирование и развитие коллектива объединения

Формы и виды деятельности:

- изучение обучающихся объединения (потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики членов коллектива), отношений, общения и деятельности в объединении с помощью наблюдения, игр, методики для исследования мотивов участия в деятельности и для определения уровня социальной активности обучающихся;

4. Индивидуальная работа с обучающимися объединения.

Формы и виды деятельности:

- заполнение с обучающимися «Портфолио», т.е. «портфолио» как «источник успеха»;
- работа педагога с обучающимися, находящимся в состоянии стресса и дискомфорта;
- вовлечение обучающихся в социально значимую деятельность.

6. Работа с родителями обучающихся (законными представителями).

Формы работы:

- помощь педагогов, администрации (при необходимости) родителям (законным представителям) при подаче заявлений и регистрации детей в системе «Навигатор»;
- беседы педагогов с родителями (законными представителями) по вопросам воспитания обучающихся;
- родительское собрание;
- совместные дела - организация семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и учреждения; анкетирование и тестирование родителей.

3. Направление «Ключевые общие дела, события, мероприятия, выход в социум»

Вне образовательной организации:

- Соревнования, организуемые МБУ ДО ФСЦ на районном уровне: спортивные мероприятия «Быстрее, выше, сильнее» и другие.
- Проект: «Альтаир спортивное лето»; участие в конкурсных программах: «Спорт в глобальном масштабе»; «Твой шанс»;
- **На уровне учреждения:**

В течение учебного года проходит порядка 9 масштабных мероприятий, многие из них стали традиционными:

- Спортивно-игровые программы к Дню Матери;
- Предновогодние и рождественские спортивные эстафеты;
- Соревнование по легкой атлетике «Осенний кросс»;
- Выставки детских достижений грамоты.

Ключевые дела способствуют развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, способствует формированию чувства доверия друг к другу, и позиционируют успешную самореализацию обучающихся.

На уровне объединения:

Актуализация жизни на уровне объединений осуществляется путем формирования чувства сопричастности каждого к жизнедеятельности учреждения путем организации само- и самоуправления.

Совместная направленная деятельность педагога и обучающихся заключается в развитии познавательной, спортивной, социально-активной деятельности путем стимулирования детей к участию в общих делах МБУ ДО ФСЦ, опираясь на систему выбираемых ответственных лиц.

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела учреждения;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением и помощь ребенку в ситуациях подготовки к участию и анализу ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими ребятами, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

4. Направление «Работа с родителями»

Формы работы:

- помощь (при необходимости) родителям (законным представителям) при подаче заявлений и регистрации детей в системе «Навигатор»;
- беседы с родителями (законными представителями) по вопросам воспитания обучающихся;
- родительское собрание;
- совместные дела - организация семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и учреждения; анкетирование и тестирование родителей.

Планируемые результаты и формы их проявления.

Результатом реализации рабочей программы воспитания станет развитие социально значимых ценностных отношений у обучающихся:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к здоровому образу жизни как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

нормативно- правовая:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006г. № 06-1844;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.4.3172-14» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес». Автор-составитель Казанцева Елизавета Юрьевна, инструктор по физической культуре.

для педагога:

1. 6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях.
2. 7.
3. 8. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

4. 9. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.
5. 10. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
6. 11. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.
8. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2013. – 144 с.
9. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 2014 г. –89 с.
10. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 64 с.
11. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2016. – 480 с.
12. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
13. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2015. – 160 с.
14. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с учащимися 1-11кл. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 128 с.
15. Гигиенические основы воспитания учащихся Кн. для работников доп. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 2015. – 143 с.
16. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 264 с.
17. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2014. – 124 с.
18. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 2015. – 272с.
19. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2016. – 112 с.

20. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Т. А. Кудра. – Владивосток : МГУ им. Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
21. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2013. – 296 с.
22. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ.ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2017. – 104 с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 176 с.
24. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
25. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2015. – 88 с.
26. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2018. – 80 с.
27. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2014. – 272 с.
28. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2015. – 141 с.
29. . Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - СПб., 2013. - С. 4-12.

1. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2013. – 144 с.
2. Стрельникова Н.В. Степ – Данс - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2018. - № 1. – С. 6
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2015-175с.
4. ТериО’Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера : пер. с англ. – М. : Коммерческие технологии, 2017. – 164 с.

Контрольно-оценочные нормативы по ОФП для 1-группы.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин: сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

Контрольно-оценочные нормативы по ОФП для 2-й группы.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин: сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин: сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58