

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида» г. Минусинска

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим Советом МДОБУ  
«Детский сад № 19 «Хрусталик»  
Протокол № 3  
« 1 » 04 2024 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЗдОрОво!»

направленность программы – физкультурно-спортивная  
уровень программы – стартовый  
возраст обучающихся – 5-6 лет  
срок реализации программы – 1 год

Автор:  
инструктор по физической культуре  
Саутина Л.А.

Минусинск, 2024

## Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик рабочей программы: объем, содержание учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы:
  - 1.3.1. Учебный план
  - 1.3.2. Содержание учебного плана
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Формы аттестации и оценочные материалы
  - 2.2.1. Критерии оценивания уровня знаний обучающихся теории и практики содержательных модулей
- 2.3. Условия реализации программы
  - 2.3.1. Кадровое обеспечение.
  - 2.3.2. Информационно-методические условия.
  - 2.3.3. Материально-техническое обеспечение.
- 2.4. Методические материалы

Список литературы

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик рабочей программы: объем, содержание учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Данная Программа составлена как подготовительный уровень освоения базовой программы «Фитнес - аэробика».

Уровень программы – стартовый.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В настоящее время перед педагогами остро стоит проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения его к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики и ЛФК.

Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Занятие фитнесом с детьми дошкольного возраста решает целый комплекс оздоровительных и образовательных задач, готовит к занятиям в спортивных кружках и секциях, что является необходимым для детей с тяжелыми нарушениями речи. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

**Новизна.** В ходе занятий фитнесом у детей 5-6 лет увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в заданном ритме и темпе, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

**Отличительные особенности программы** заключаются в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие физических качеств детей 5-6 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма, естественное развитие организма ребенка, профилактику различных заболеваний. В занятия для детей 5-6 лет включены задачи организации детского восприятия, памяти, воображения, мышления, которые окажут положительное влияние на психическое развитие детей дошкольного возраста, в т.ч. детей с тяжелыми нарушениями речи.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся 5-6 лет, набор детей производится не зависимо от физиологических способностей и особенностей развития детей при наличии медицинской справки. По программе могут обучаться дошкольники с нормотипичным развитием, а также дети с тяжелыми нарушениями речи. Для детей этого возраста характерно совершенствование двигательных умений и навыков, интенсивное развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Для детей с ТНР характерна общая моторная недостаточность, разной степени выраженности, недостаточно развитые движения пальцев рук, так как они тесно связаны с речевой функцией. Состояние общей моторики влияет на развитие чувства ритма и равновесия, ориентировки в пространстве, способности управлять силовыми и пространственными движениями.

Необходимо учитывать спортивную направленность программы. Поэтому, при наборе детей с родителями оговариваются скоростно-силовые способности и волевые качества ребенка.

#### **Объем и срок освоения программы, режим занятий.**

Программа стартового уровня рассчитана на 72 учебных часа.

Срок освоения 1 год. Из расчета 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

**Форма обучения** очная.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья детей средствами физических упражнений.

**Задачи:**

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки дошкольников;
- создать условия для формирования у детей правильной осанки, укрепления мышц стопы, кистей и пальцев рук;
- содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем посредством оптимальных физических нагрузок;
- способствовать развитию у детей координации движений, крупной и мелкой моторики;
- формировать у дошкольников основы здорового образа жизни.

### **1.3. Содержание программы**

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК.

Используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Модуль 1.Игровой стретчинг</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	Наблюдение, тестирование, опрос
2.	<b>Модуль 2. Степ-аэробика.</b>	<b>4,5</b>	<b>31,5</b>	<b>36</b>	Наблюдение, опрос
3.	<b>Модуль 3. «Оздоровительная гимнастика и ЛФК».</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	Наблюдение, опрос

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### **Модуль 1. Игровой стретчинг**

**Теория (3ч)** Ознакомление с целями и задачами обучения в рамках реализации модуля «Стретчинг», владение новыми знаниями по ТБ и ОХ. Методика выполнения упражнений, ознакомление с нормативами физической подготовленности.

**Практика (21ч)** Учебная эвакуация, диагностирование результатов физической подготовленности воспитанников. Разучивание комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, укрепление мышц спины, брюшного пресса, а также упражнений, направленных на формирование правильной осанки и развитие статического равновесия.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.

#### **Модуль 2. Степ-аэробика.**

**Теория (4.5ч)** Ознакомление с целями и задачами обучения модуля «Степ-аэробика». Повторение знаний по ТБ и ОХ. Овладение базовыми шагами степ-аэробики. Методика выполнения силовых упражнений на степ-платформе, дыхательных упражнений.

**Практика (31.5ч)** Разучивание комплексов упражнений на гибкость, равновесие, акробатических упражнений, комплексов танцевальных движений, танцевальные шаги на месте и в продвижении. Открытое занятие.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, опрос

#### **Модуль 3. «Оздоровительная гимнастика и ЛФК».**

**Теория (2ч)** Методика различных видов ходьбы. Овладение знаниями о строении стопы, позвоночника.

**Практика (10ч)** Разучивание комплексов упражнений, направленных на правильное формирование стопы и осанки.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, опрос

## 1.4. Планируемые результаты

### Личностные:

- у ребенка наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой, к собственным спортивным достижениям;
- сформирована мотивация потребности в здоровом образе жизни;

### Метапредметные:

- сформированы коммуникативные умения: общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- сформированы основы здорового образа жизни;

### Предметные:

- ребенок контролирует правильную осанку;
- умеет проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- у ребенка наблюдается развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой;
- ребенок координирует движения, выполняет упражнения, способствующие развитию крупной и мелкой моторики;
- сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

## 1.5. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025	01.09.2024 года	31.05.2025 года	36	72	72	2 раза в неделю	вводная – сентябрь, итоговая – май

### 1.5.1. Календарно – тематический график реализации программного содержания (см. Приложение 1)

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Для осуществления мониторинга сформированности физических качеств у дошкольников, осваивающих программу «ЗдОрОво!», разработана педагогическая диагностика с критериями.

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется

постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

### **2.2.1. Критерии оценивания уровня знаний обучающихся теории и практики содержательных модулей (см. в Приложении 2, 3)**

**Результаты педагогической диагностики** используются для:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

## **2.3. Условия реализации программы**

Данная образовательная программа реализуется в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», требованиями к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивными документам Министерства Просвещения РФ, в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2.

### **2.3.1. Кадровое обеспечение:**

1. инструктор по физической культуре

### **2.3.2. Информационно-методическое обеспечение:**

1. учебно – методические пособия
2. спортивные нормативные тесты
3. аудио или видео материалы с набором спортивного, музыкального материала.
4. картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия, специального воздействия, подвижных игр и игр малой подвижности.

### **2.3.3. Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы в ДОУ имеется просторное, светлое помещение, а также спортивное оборудование, по количеству занимающихся детей в группе:

- спортивные коврики;
- гимнастические маты;
- степ-платформы;
- мячи разного размера;
- батут;
- обручи;
- балансиры;
- гантели.

Вспомогательное оборудование:

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- проектор;

## **2.4. Методические материалы**

Для достижения планируемых результатов освоения данной программы на занятиях используются следующие формы организации работы с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры.

**Методы работы с детьми:**

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

**Формы организации занятия:**

- беседа,
- олимпиада,
- открытое занятие,
- праздник,
- соревнование,
- эстафета.

**Педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология модульного обучения,
- технология игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология.

## **Список литературы**

**Для педагогов:**

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти», 2007.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
6. Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Арктики», 2016.
7. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. 7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: «Учитель», 2009.
8. Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников. -М.: ТЦ Сфера, 2020.

**Для детей и родителей:**

1. Консультация для родителей «Детский фитнес как основа здоровьесбережения» <https://multiurok.ru/files/konsultatsiia-dlia-roditelei-obuchaiushchikhsia-de.html>
2. Консультация для родителей «Детский фитнес» <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-detskiy-fitness-3294072.html>
3. «Детский фитнес» <https://www.maam.ru/detskijasad/-detskii-fitness-konsultacija-dlja-roditelei.html>
4. Видео «Общеразвивающая гимнастика для детей 5-6 лет» [https://avatars.mds.yandex.net/getdirect/5219238/nw5cbuY0dMhxwwX32mGWWQ/x450ps://youtu.be/dJJB7\\_8luPk](https://avatars.mds.yandex.net/getdirect/5219238/nw5cbuY0dMhxwwX32mGWWQ/x450ps://youtu.be/dJJB7_8luPk)

**Календарно – тематический график реализации программного  
содержания  
Модуль 1 «Игровой стретчинг»**

№	Дата занятия	Кол-во уч. часов		Форма проведения занятия	Тема занятия	Методы применяемые в занятии	Результат (продукт занятия)	Формы контроля на занятии
		Теория	Практика					
<b>Сентябрь</b>								
1.		0,5	0,5	Групповое занятие	Вводное занятие, техника безопасности	Беседа	Ознакомление с целями и задачами обучения, владение новыми знаниями по ТБ и ОХ	опрос
2.			2	Групповое, индивидуальное занятие	Вводная Диагностика	Тестирование		Наблюдение
3.		0.5	0.5	Групповое занятие	Упражнения на гибкость	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями и умениями	Наблюдение
4.		1	1	Групповое занятие	Упражнения на формирование правильной осанки	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
5.			1	Групповое занятие	Развитие статического равновесия	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
6.			1	Групповое занятие	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	Показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
<b>Октябрь</b>								
1.		0.5	1.5	Групповое занятие	Упражнения на гибкость	Объяснение, наглядный показ	Владение ранее полученным и знаниями,	Наблюдение
2.			3	Групповое	Упражнения	Объяснение,	Овладение	Наблюд

				занятие	на укрепления мышц брюшного пресса	наглядный показ. Практический	новыми знаниями	ение
3.			1	Групповое занятие	Развитие статическог о равновесия	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюд ение
4.			2	Групповое занятие	Упражнения на укрепление мышц спины	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюд ение
<b>Ноябрь</b>								
1.			1	Групповое занятие	Упражнения на гибкость	Объяснение, наглядный показ	Владение ранее полученным и знаниями, умениями	Наблюд ение
2.			3	Групповое занятие	Упражнения на формирован ие правильной осанки	Объяснение, наглядный показ	Владение ранее полученным и знаниями, умениями	Наблюд ение
3.			1	Групповое занятие	Развитие статическог о равновесия	Объяснение, наглядный показ	Владение ранее полученным и знаниями, умениями	Наблюд ение
4.			2	Групповое занятие	Упражнения на укрепление мышц спины	Объяснение, наглядный показ Систематичес кое упражнение	Владение ранее полученным и знаниями, умениями	Наблюд ение
5.		0.5	0.5	Групповое занятие	Техника безопасност и	Беседа	Владение знаниями по ТБ и ОХ	Опрос

**Календарно – тематический график реализации программного  
содержания  
Модуль 2 «Степ-аэробика»**

№	Дата занят ия	Кол-во уч.часов		Форма проведения занятия	Тема занятия	Методы применяемы е в занятии	Результат (продукт занятия)	Формы контро ля на заняти и
		Теори я	Прак тика					

<b>Декабрь</b>								
1.		0,5	0,5	Групповое занятие	Вводное занятие, техника безопасности.	Беседа	Ознакомление с целями и задачами обучения, владение новыми знаниями по ТБ и ОХ	опрос
2.			2	Групповое, индивидуальное занятие	Диагностика	Тестирование		Наблюдение
3.			1	Групповое занятие	Базовые шаги	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями и умениями	Наблюдение
4.		1	1	Групповое занятие	Строевые упражнения	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
			2	Групповое занятие	Упражнения на Развитие равновесия	Систематическое упражнение	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
<b>Январь</b>								
1.			2	Групповое занятие	Базовые шаги	Объяснение, наглядный показ	Владение ранее полученным и знаниями,	Наблюдение
2.			1	Групповое занятие	Упражнения на развитие гибкости	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
3.			1	Групповое занятие	Упражнения на развитие равновесия	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
4.			2	Групповое занятие	Акробатические упражнения	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
5.			1	Групповое занятие	Дыхательная гимнастика	Практический	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
			1	Групповое занятие	Игровой массаж	Показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение, опрос
<b>Февраль</b>								
1.			1	Групповое занятие	Базовые шаги	Объяснение, наглядный показ	Владение ранее полученным и знаниями, умениями	Наблюдение
2.			1	Групповое	Строевые	Объяснение,	Владение	Наблюд

				занятие	упражнения	наглядный показ	ранее полученным и знаниями, умениями	ение, опрос
3.			2	Групповое занятие	Силовая гимнастика	Объяснение, наглядный показ Практический	Владение ранее полученным и знаниями, умениями	Наблюдение
4.			2	Групповое занятие	Акробатические упражнения	Объяснение, наглядный показ	Владение ранее полученным и знаниями, умениями	Наблюдение
5.			2	Групповое занятие	Танцевальные шаги	Практический	Владение получен. знаниями	Наблюдение
<b>Март</b>								
1.			1	Групповое занятие	Строевые упражнения	Объяснение, наглядный показ	Владение получен. знаниями	Наблюдение
2.			1	Групповое занятие	Упражнения на гибкость		Владение получен. знаниями	Наблюдение
3.			2	Групповое занятие	Силовая гимнастика	Практический	Владение получен. знаниями	Наблюдение
4.			2	Групповое занятие	Игроритмика	Объяснение	Владение получен. знаниями	Наблюдение
5.			2	Групповое занятие	Танцевальные шаги	Практический	Владение получен. знаниями	Наблюдение
<b>Апрель</b>								
1.			2	Групповое занятие	Игроритмика	Объяснение	Владение получен. знаниями	Наблюдение
2.			1	Групповое занятие	Дыхательная гимнастика	Показ	Владение получен. знаниями	Наблюдение
3.			1	Групповое занятие	Отчетный концерт	Коллективный, наглядного показа, творческий	Контроль уровня усвоения программного материала	Наблюдение

**Календарно – тематический график реализации программного содержания**

**Модуль 3. «Оздоровительная гимнастика и ЛФК».**

№	Дата занятия	Кол-во уч. часов		Форма проведения занятия	Тема занятия	Методы применяемые в занятии	Результат (продукт занятия)	Формы контроля на занятии
		Теория	Практика					
<b>Апрель</b>								
1.			1	Групповое занятие	Вводное занятие, техника безопасности.	Беседа	Ознакомление с целями и задачами обучения, владение новыми знаниями по ТБ и ОХ	опрос
2.			1	Групповое, индивидуальное занятие	Различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия	Показ. Практический	Овладение новыми знаниями и умениями	Наблюдение
3.			2	Групповое занятие	Коррекционные упражнения	Объяснение, наглядный показ. Систематическое упражнение	Овладение новыми знаниями и умениями	Наблюдение
<b>Май</b>								
1.			2	Групповое занятие	Различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия	Объяснение, наглядный показ	Владение ранее полученным и знаниями,	Наблюдение
2.			2	Групповое занятие	Коррекционные упражнения	Объяснение, наглядный показ. Практический	Овладение новыми знаниями	Наблюдение
3.			4	Групповое занятие	Упражнения на формирование правильного свода стопы	Объяснение, наглядный показ	Овладение новыми знаниями	Наблюдение

### Инструментарий педагогической диагностики.

#### **Гибкость.**

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Наклон вперёд из положения сидя на полу.

На полу мелом наносится линия А - Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см.

Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

#### **Статическое равновесие.**

Стоя на носках с закрытыми глазами – 10 сек. -старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой-на колени опорной ноги – 10 сек. - подготовительная группа.

#### **Быстрота.**

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

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

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

#### **Скоростно-силовые качества.**

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

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

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

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: определить силу в подтягивании на перекладине; дальность метания мешочков (150-200гр.).

По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

**Индивидуальная карта физической подготовленности ребенка**

**Ф. И. ребёнка** \_\_\_\_\_

Критерии	Показатель	
	Начало уч. года	Конец уч. года
Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м, сек		
Силовые способности. Метание Мешочка (150-200г), м Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см		
Гибкость: наклон вперед, см		
Статическое равновесие.		
Уровень физической подготовленности		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес» отражен в сводной таблице (диагностические методики см. в приложении)