

Комитет по образованию города Мурманска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска № 123

ПРИНЯТА
Протокол педагогического совета
МАДОУ г. Мурманска №123
№1 от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ г. Мурманска №123
/О.В.Патлаенко/
Приказ №237 от «29» августа 2023г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по фитнес – аэробике
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Возрастная адресация: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Кавун Елена Валерьевна
инструктор по физической культуре
МАДОУ г. Мурманска № 123

Мурманск
2023 год

Нормативная база

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по фитнес – аэробике «Детский фитнес» разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об учреждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об учреждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по ее развитию»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Пояснительная записка

Новизна: включение в тренировочный процесс элементов «Zumbafitness», что ориентирует обучающихся на приобщение к музыкально-спортивной культуре и позволяет достичь музыкальной выразительности, артистичности, импровизации.

Актуальность заключается в доступности программы (ребенок овладевает простыми шагами аэробики); преемственность – разучивание от простого к сложному, эстетическая наполненность – создание яркого образа, возможность самореализации, ребенок может раскрыться не только как творческая личность, но и учиться работать в команде.

Педагогическая целесообразность определяется включением в программу совокупности систем обучения, воспитания, двигательного развития детей старшего дошкольного возраста.

Программа «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольноговозраста, повышение двигательной активности, основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что предполагается при регулярном посещении занятий.

Программа рассчитана на **стартовый уровень** освоения содержания.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель и задачи программы

Цель: Формирование у детей двигательных навыков выполнения основных базовых шагов фитнес – аэробики, совершенствование физического и личностного потенциала

Задачи:

1. Научить детей технике выполнения основных базовых шагов и движений аэробики под музыкальное сопровождение.

2. Оптимизировать рост функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, способствовать повышению физической работоспособности.

3. Формировать личностные ресурсы, обеспечивающие положительное отношение к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям спортом, достижение социально значимых результатов и успехов.

4. Содействовать позитивной социализации (понимания своей роли в обществе) детей, включая их в групповую двигательную деятельность, в показательные соревновательные мероприятия (организации досуга)

Возраст обучающихся 6–7 лет, дети старшего дошкольного возраста.

Занятия по данной программе не предусматривают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» один год, 36 календарных недель, 2 раза в неделю, 72 занятия.

Форма реализации программы

Форма обучения – очная

Форма организации занятий – групповые; учебно-тренировочные; по индивидуальному плану; показательные выступления

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. История фитнес-аэробики.	1	1	-	
	Техника безопасности. Гигиена и здоровье	2	2	-	опрос
	Терминология в фитнес-аэробике.	4	2	2	опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП): <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Легкоатлетические упражнения</i> <i>Подвижные, спортивные игры. Эстафеты</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i>	26	2	24	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП): <i>Аэробная подготовка.</i> <i>Партнерные упражнения на укрепление ОДА.</i>	35	2	33	Выполнение комплекса аэробных

	<i>Партнерные упражнения на развитие гибкости</i>				упражнений в течение 1 мин под музыку без остановки.
4	Аттестация: <i>КН по ОФП.</i>	4		4	
	Итого	72	9	63	

Содержание учебного плана

Раздел 1.

Краткая история вида спорта «Фитнес – аэробика»: видео-презентация, знакомство с тренером по фитнес-аэробике и его действующей спортивной командой.

Теория: Техника безопасности на занятиях (правила, нормы, контроль фиксации стопы). Гигиена и здоровье (значение спортивной формы)

Практика: Терминология в фитнес – аэробике. По мере освоения основных базовых шагов (ОБШ)

ОБШ фитнес – аэробики

A-Step	Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
Basic-step	Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
Cha-cha-cha	Три быстрых шага на месте на «раз и два»
Curl	Прыжок с за хлестом голени назад
DoubleStep Touch	Два приставных шага в сторону
Grapevine	Шаг в сторону, с крестный шаг назад, шаг в сторону, приставить
Jumpingjack	Прыжок ноги врозь - ноги вместе
Lift side	Прыжок с подниманием прямой ноги в сторону
March	Марш на месте и с перемещениями
OpenStep	Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
Out	Марш на месте, ноги врозь
Scoop	Вариант приставного шага, выполняемый со скачком.
Shasse	Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением
StepTouch	Шаг в сторону, приставить вторую ногу
ToeTouch (HeelTouch)	Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
V-Step	Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: строевые/легкоатлетические упражнения, разновидности ходьбы и бега, приседаний и прыжков, гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.

Эстафеты. Спортивные игры. Подвижные игры:

Игры, как подготовительная часть занятия: «Колдуны», «Белые медведи», «Лови парой», «Невод», «Выбивало». Данные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры

(минимально время «простоя»), ЧСС у занимающихся от 150 до 190 ударов в минуту, время проведения игр от 10 до 25 мин. Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

Подвижные игры гимнастической направленности: «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно»

Игровые задания с использованием строевых упражнения: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Веревочка под ногами»

Подвижные игры легкоатлетической направленности: «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки», «Третий лишний».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: **Аэробная подготовка:** освоение техники основных базовых шагов: выполнение на 4 счета, таз находится в нейтральной позиции, плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота напряжены. Не должно быть «переразгибания» в коленных и локтевых суставах, чрезмерного прогиба в поясничном отделе. При выполнении шагов должно быть четкое опускание на пятку.

Особенности разучивания аэробных движений:

- ✓ при начальном разучивании движений движения руками не выполняются
- ✓ руки удерживаются в свободном положении или фиксируются на поясе
- ✓ все шаги изучаются отдельно, затем соединяются в комбинации, а затем сочетаются с различными движениями рук
- ✓ используются простые последовательности движений и популярная, знакомая музыка.

Партерные упражнения, направленные на укрепление ОДА:

Упражнения для мышц пресса: «Березка», «Змейка», «Кошечка», упражнения для мышц пресса «Уголок», упражнения для мышц пресса «велосипед», упражнения для боковых и брюшных мышц пресса «Ванька-встанька».

Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника: упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка», упражнение для гибкости и подвижности позвоночника «перекат», упражнение «Колечко» на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника, «Карандаш».

Партерные упражнения, направленные на развитие гибкости:

Работа стоп: различные положения стоп – выворотные и не выворотные, для голеностопа – «утюжки», работа стоп к себе и от себя, из 6 позиции в 1 позицию, круговые движения, упражнения для «тазобедренной выворотности» «Бабочка», упражнение для развития выворотной стопы «Хвост Русалочки».

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава: «Упражнение складочка», упражнение «складочка» по 6 позиции ног, «Широкая складочка», «Лягушка», лежа на животе и спине.

Шпагат: продольный (правый и левый), поперечный, упражнение –перекат через поперечный шпагат.

Раздел 4. Аттестация: первичная и итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов (КН) по общей физической подготовке (ОФП).

Планируемые результаты

1. Уверенно, технически правильно выполняют ОБШ в комплексе под музыкальное сопровождение 1 минуту.
2. Знают терминологию и названия ОБШ.
3. Контролируют индивидуальную нагрузку при выполнении групповых заданий.
4. Сформирована потребность к систематическим занятиям физической культурой, устойчивый интерес к изучению новых движений, умение контролировать эмоции, дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.
5. Умеют понимать задачи, поставленные тренером и выполнять задания в полном объеме, применять умения и навыки в самостоятельной деятельности.
6. Повышение уровня физической подготовленности. Успешное выполнение итоговой аттестации (личностный прирост показателей)
7. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях, выступление сборной команды в региональных соревнованиях по фитнес – аэробике «Фитнес в школу» по правилам МРООФФА, дисциплина аэробика, возрастная категория Группа «А» дети до десяти лет, детские сады.

Календарный учебный график

Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	17.45 – 18.30	Беседа. Видео-презентация	1	История данного вида спорта	Спортивный зал	опрос
	17.45 – 18.30	Беседа. Инструктаж. Групповая, учебно-тренировочная	1	Техника безопасности. Гигиена и здоровье. Терминология	Спортивный зал	опрос
	17.45 – 18.30	Сюжетно-двигательная тренировка	2	«В гостях у сказки» игропластика	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Групповая	2	«Буратино» Креативная гимнастика	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Индивидуальная, групповая	2	Первичная аттестация	Спортивный зал	сдача КН
17.45 – 18.30						
октябрь	11.30 – 12.30	Танцевальный марафон	1	Осень спортивная	Спортплощадка на улице	визуальная
	17.45 – 18.30	По индивидуальному плану	2	Стретчинг «Австралия»	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Круговая тренировка, фронтально и по подгруппам	2	Приключение в осеннем лесу	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Сюжетно-двигательная тренировка	2	В гостях у трех поросят	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
17.45 – 18.30	Троффи – марафон	1	Осень в кроссовках с тренером	Территория ДЮСШ №11	визуальная	
ноябрь	17.45 – 18.30	Групповая	2	Вместе весело шагать. ОБШ March	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Групповая, учебно-тренировочная	2	ОБШ Out	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Учебно-тренировочная	2	ОБШ March + Out	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Игрогимнастика «Джунгли»	2	Путешествие в Африку. Zumba. ОБШ ToeTouch	Веранда ДОУ	визуальная
	11.30 – 12.30				Спортивный зал	
	11.30 – 12.30	Сюжетная тренировка. Игра квест	2	Спортивный фестиваль	Территории ДОУ	визуальная
17.45 – 18.30	Спортивный зал					

декабрь	17.45 – 18.30	Сюжетный урок-задание	2	Зимушка-зима. ОБШ Open Step, Step Touch	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Сюжетно-двигательная композиция	2	Зимой в лесу. ОБШ ToeTouch + OpenStep, ST	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Подгрупповая. Поточная.	2	Прогресс. Танцевальная связка	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Групповая учебно-тренировочная	1	ОБШ V-Step, Jumpingjack	Спортивный зал	визуальная
17.45 – 18.30	Квест с родителями	1	Zumba. Новый год в кроссовках	Спортивный зал	визуальная	
январь	17.45 – 18.30	Фронтальная	2	Стретчинг	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Групповая	2	Приключение «У лукоморья»	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Индивидуальная, групповая	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	наблюдение
17.45 – 18.30						
февраль	17.45 – 18.30	Групповая учебно-тренировочная	2	ОБШ Lift side	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Групповая учебно-тренировочная	2	ОБШ Curl	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Групповая учебно-тренировочная	2	ОБШ Lift side + Curl	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Игроритмика	2	Путешествие в Маленькую страну	Спортивный зал	визуальная
17.45 – 18.30						
март	17.45 – 18.30	Спортивное развлечение. Досуг с родителями	1	23 + 8. Мама, папа, я – спортивная семья	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30	Игрогимнастика «Калейдоскоп»	2	Zumba. Танцевальная связка	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Игрогимнастика «Север»	2	Zumba. Хореографическая постановка	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Предстартовая тренировка	1	Герои спорта	ДЮСШ №11	визуальная
	по регламенту соревнований	Региональные соревнования по фитнес – аэробике	2	Фитнес Заполярья	Долина Уюта манеж	визуальная

апрель	17.45 – 18.30	Сюжетно-двигательная композиция	2	ОБШ A-Step + V-Step	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Сюжетно-двигательная композиция	2	ОБШ Grapevine + Shasse, Scoop	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Учебно-тренировочная	1	ОБШ, самостоятельные связки	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30	Предстартовая тренировка	1	Герои спорта	ДЮСШ №11	визуальная
	по регламенту соревнований	Чемпионат и Первенство города Мурманска по фитнес-аэробике	2	Фитнес в школу	Центральный стадион	визуальная
май	17.45 – 18.30	По подгруппам	2	Весенние фантазии. Командная композиция	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30				Веранда ДОУ	
	17.45 – 18.30	Сюжетно-двигательная композиция	2	Викторина. Аэробные шаги.	Спортивный зал	визуальная
	17.45 – 18.30					
	17.45 – 18.30	Индивидуальная, групповая	2	Итоговая аттестация	Спортивный зал	сдача КН
	17.45 – 18.30					
17.45 – 18.30	Итоговое занятие с участием родителей	1	День открытых дверей «За сокровищем пирата»	Спортивный зал	наблюдение	

Условия реализации программы

- ✓ Систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях.
- ✓ Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой для проведения занятий.
- ✓ Выполнение в полном объеме учебно-воспитательной работы.

1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, настенные зеркала, музыкальный центр, Мультимедийное оборудование.

Спортивный инвентарь, оборудование:

гимнастическая стенка – 2	скамья для пресса – 2
гимнастическая скамья – 2	степ платформа - 25
гимнастические коврики – 20	конусы – 15
фитболы – 15, скакалки – 20	фишки для разметки – 50
гантели 0,2кг – 15 пар	рулетка – 1
гимнастические палки – 20	секундомер – 1.

2. Информационно-образовательные ресурсы

<https://infourok.ru/> – библиотека материалов. Электронные образовательные ресурсы по физической культуре. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. Материалы о детском и юношеском спорте.

3. Учебно-методическое обеспечение

Технологические карты, комплекты заданий, контрольные измерительные материалы, диагностические методики КН по ОФП

Учебно-методическая литература

Наглядные пособия: информационный стенд, выставочный модуль, видеоматериалы, фотоальбом, картотека ОВД.

Формы аттестации

1. Форма проведения первичной, текущей, итоговой аттестации: индивидуальная и групповая.
2. Порядок проведения аттестации: наблюдение во время тренировочного процесса без бального оценивания умений и навыков, контрольные нормативы, соревнования.
3. Периодичность проведения: наблюдение в течение года, контрольные нормативы в начале и конце учебного года, соревнования и выступления – согласно плану спортивно-массовой работы.
4. Планируемый результат и оценочная деятельность: методика оценки по шкале (удовлетворительно, хорошо, отлично)

**Оценочные материалы и показатели результативности обучения
по программе «Детский фитнес»
Диагностика результативности образовательного процесса
Мониторинг по видам контроля**

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП, технических нормативов. Показательные выступления.	Май

Способы оценки результатов реализации программы

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<i>Уровень теоретических знаний</i>			
Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой

Критерии оценивания практических навыков и умений			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия* Действия*-практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьёзной доработки

**Предварительная диагностика
(оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала стартового уровня программы)**

Параметры	Критерии Стартовый уровень
Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью	
Степень готовности детей к занятиям по программе	Заинтересованность в занятиях
Знакомство с литературой по истории спортивного движения	Слабо ориентируется
Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка
Проверка технической готовности (практические умения и навыки)	Не имеет навыков

Текущий контроль выполнения техники упражнений (наблюдение)

Уровень выполнения техники упражнений аэробики		
Низкий	Средний	Высокий
Выполнение отдельного двигательного действия		
Упражнение выполнено с нарушением техники: неправильная работа стопы; отсутствует точность положений и выполнение движения с мышечным контролем; нарушение осанки,	Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники: правильная работа стопы; не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем;	Технически правильно выполненное упражнение: правильная работа стопы; точность положения и выполнения движения с мышечным контролем; сохранена осанка, в том числе правильное положение

неправильное положение суставов	небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов	суставов
Выполнение комбинации определенной двигательной сложности		
Комбинация выполнена с нарушением техники: неправильная работа стопы; отсутствует точность положений и выполнение движений с мышечным контролем; нарушение осанки; нет скорости движений	Комбинация выполнена с небольшими нарушениями техники: правильная работа стопы; не всегда точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней; небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов; переменная скорость движений	Технически правильно выполненная комбинация: правильная работа стопы; точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней; сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов; сохраняется скорость движений

Оценка уровня и динамики ОФП

1. Время бега на отрезке 30 метров со старта (челночный бег 3x10) – *скоростные качества.*
2. Количество прыжков на скакалке за 1 минуту – *скоростная выносливость.*
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) *сила.*
4. Прыжок в длину с места – «взрывная» *сила.*
5. Поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс) – *скоростно-силовые качества.*

№	Тест	Уровень подготовки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Отжимания	1	2-10	11
2	Пресс за 30 сек	8	9-14	15
3	Прыжки через скакалку за 1 мин	25	26-65	66
4	Прыжок в длину с места	97	98-125	126
5	Бег 30 м	8,2	8,1-6,9	6,8

ПРОТОКОЛ

*сдачи контрольных нормативов
(первичная аттестация, итоговая) по ОФП*

Дата _____

Место проведения: _____

№	Фамилия, Имя	Отжима ния	Пресс 30сек	Скакалка 1 мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м
1						
2						
3						
...						
15						

Оценочная ведомость
сдачи контрольных нормативов
(первичная аттестация, итоговая) по ОФП

Дата _____

Место проведения: _____

(отлично, хорошо, удовлетворительно)

№	Фамилия, Имя	Возраст	Отжимания	Пресс 30сек	Скакалка 1мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м	Аттестован/ не аттестован
1								
2								
3								
...								
15								

Библиографический список

Литература для преподавателя:

1. Киевская О.Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7 – 8 лет, проживающих в условиях Кольского Заполярья. Автореферат кандидата педагогических наук: 13.00.04 /НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.: –СПб, 2017. –27с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2015. – 232с. ISBN 978-5-00129-074-2
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. Монография. – СПб, 2008. – 126с.
4. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. – М.: ТривантLtd, 1997. – 48с.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са–Фи–Дансе. Танцевальная игровая гимнастика для детей: Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2020. – 352с. ISBN 978-5-89814-068-7
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. Пособие для педагогов дошкольного учреждения. – М.: Владос, 2016. – 315с. ISBN 978-5-691-02008-7
7. <http://edu.murmansk.ru/>
8. <https://www.citymurmansk.ru/>
9. <https://ffarsport.ru/>
10. <http://gorsport51.ru/>