Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «14» августа 2026 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДТ
«РАДУГА»
_____ Т.Н.Стаценко
Приказ № 82/о
от «14» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Фитнес для детей «Велнес»
Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Рудакова Дария Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург,
2026

Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403)..

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.
20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».
21. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Актуальность программы обусловлена тем, что фитнес образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и разноплановый характер воспитания физической культуры подрастающего поколения – это здоровый взгляд на развитие детей в физической культуре и общества в целом. Занятие велнес фитнесом позволяет воспитать сильную и физически здоровую личность, и способствует успешной самореализации и адаптации ребенка в социуме. Также программа может быть адаптирована под новые условия и форматы обучения, в частности с использованием дистанционных технологий. Фитнес является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка.

По мере развития фитнес направлений в спортивно-оздоровительной индустрии фитнес начал активно эволюционировать, дав возможность появления новому виду совершенствования своей физической формы – направление велнес фитнес. В данной обучающей программе взяты направления для изучения, которые обретают все большую популярность – йога, растяжка, пилатес и **PortDeBras**, которые получили широкое распространение в фитнес-индустрии, сформировав современный стиль.

Велнес фитнес рассчитан на детей с разными физическими данными и имеет свои уникальные особенности: это фитнес, направленный, в первую очередь, на оздоровление мышц, суставов и улучшение биомеханики движений.

Цель велнес фитнеса – это исправление осанки и походки, укрепление мышц спины, избавление или облегчение хронических болей в шее, спине и пояснице, восстановление мышечного тонуса и силы в любом возрасте. А также улучшения работы суставов и развитие гибкости и растяжки. Фитнес-класс велнес - это смесь элементов йоги, пилатеса, стретчинга и даже силовых упражнений. А класс «Пор де бра», который входит в обучающую программу, относится к направлениям «разумное тело», в которых развивается не только тело, но и дух, сознание.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания работы над своим телом и физической подготовкой, что способствует развитию физической активности детей, дает детям возможность улучшать свои физические способности. Физическое (фитнес) воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия. Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Особенность данной программы состоит в том, что в отличие от типовых фитнес направлений, данная программа направлена не только на разучивание физических упражнений, но и то, что все эти системы занятий (включенные в изучение - йога, растяжка, пилатес и **PortDeBras**) отличаются друг от друга методологией, подходом, уровнем нагрузки и динамикой, и все они направлены на развитие свободы движения, общее укрепление опорно-двигательного аппарата.

Адресат программы – программа рассчитана на участников без специальной физической подготовки и физических данных, от 5 до 18 лет. Профессионального отбора по физическим и внешним данным, не производится. Существует деление по возрастным группам.

Рассматривая дошкольный и младший школьный возраст можно говорить о том, что для данного периода онтогенеза ведущим видом деятельности является – учебная. Обучающиеся 5-7 лет отличаются большой психологической пластичностью и готовностью воспринимать все новое, с большим удовольствием посещают разнообразные образовательные программы и коллективы. Физиологическое развитие данного возрастного периода характеризуется большой подвижность, при этом детям крайне

тяжело сохранять длительное статическое положение, движения еще не организованные, недостаточно скоординированные, а двигательный аппарат еще недостаточно крепкий. В связи с этим – перезагрузка слабых мышц и гибкость костей позвоночника может привести к образованию неправильной осанки, что актуализирует посещение велнес фитнеса. Обучающиеся 8-10 лет: для данного возрастного периода большое значение имеет общение со своими сверстниками и интересной совместной работой, что характеризует ведущий вид деятельности младшего школьного возраст. Фитнес занятия с данной возрастной группой проводятся на более сложном материале и в более быстром темпе. Учащиеся способны быстро усваивать новые виды упражнений, они более координированы. Приобретая физические навыки и умения, подростки проявляют большую заинтересованность к спорту и фитнес-индустрии, они обладают способностью рефлексировать и анализировать пройденный материал. Таким образом, занятия фитнесом удовлетворяют их потребность в движении и активной деятельности, активизируют жизнерадостность, свойственную детям, непосредственное общение со сверстниками в спортивной деятельности.

Рассматривая старший подростковый возраст можно говорить о том, что в связи с особенностями психического и физического развития детей данного возраста, в плане производятся определенные изменения. Подростковый период, характеризующий основную массу учащихся данной возрастной группы – это подчеркнутая самостоятельность, острый интерес ко всему, что их окружает, стремление к самосовершенствованию.

Режим занятий: программа предполагает систематизированные занятия по 2 часа 2 раза в неделю.

Минимальное количество человек в группе – 10 человек, максимальное – 15 человек.

Продолжительность занятий для групп с обучающимися дошкольного возраста – 30 минут, для обучающихся с 7 и до 18 лет – 45 минут.

Объём

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 1 год.

По уровню освоения и сложности программа имеет два уровня:

Уровень	*год обучения*	*количество часов в неделю*	*всего часов*
Базовый	***1***	***4***	***144***
Продвинутый	***1***	***4***	***144***

Базовый уровень (дети в возрасте 5-6 лет)

На базовый уровень принимаются все дети, без отбора, главное условие отсутствие медицинских противопоказаний. В силу физических и психологических особенностей детей этого возраста, сменяемость в группе может достигать до 50%. Программа содержит материал минимальной сложности, является первой ступенью к переходу на продвинутый уровень общеразвивающей программы.

Продвинутый уровень обучающиеся в возрасте от 7 - 18 лет.

Данный уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержания учебного тематического плана. При переходе на продвинутый уровень учитывается качество освоения программы базового уровня и желание ребенка. Состав группы основной. Но могут добавляться новые участники. Перед принятием решения по их зачислению в группу, каждый новый обучающийся проходит обязательный просмотр. В этот момент выявляются его умения и навыки, после чего он может продолжить занятия в той или иной группе. Мощным воспитательным элементом в программе являются условия, способствующие расширению участия семьи в образовательной деятельности (открытые занятия, совместные клубные часы, приуроченные к календарным праздникам (День матери, День семьи, День защиты детей), родительские собрания. В результате тесного взаимодействия с семьей обучающегося, устраняются возможные конфликтные ситуации, дети более мотивированы на занятия велнес фитнесом, становятся более открытыми, ведь для них очень важно поделиться с близкими людьми

своими успехами, новыми знаниями и умениями в этом увлекательном пути изучения велнес фитнес индустрии.

Формы обучения: групповая, в которой обучение проводится с группой обучающихся (три и более).

Виды занятий

Программа включает разные виды занятий:

- учебное занятие
- открытое занятие
- контрольное занятие
- мастер-класс.

Форма подведения результатов

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся.** Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- открытые уроки обучающихся.

Итоговая аттестации проводится в конце каждого из этапов обучения по всем дисциплинам. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Формирование и развитие индивидуальных возможностей и физических способностей детей посредством велнесс фитнеса.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение навыкам технически правильного выполнения движений в области велнес фитнеса

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адоптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для спортивного мышления детей средствами велнес фитнеса.

Механизм выявления результатов реализации программы

Личная аттестация обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: физические данные: гибкость суставов и позвоночника, развитость координации движений, улучшение осанки и чувства равновесия, повышена выносливость, выработана техника красивых, хорошо скоординированных движений.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию по предметам. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень физической подготовленности детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Содержание программы

Учебный план Базового уровня

№ п.п.	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	**Пилатес**	**48**	**8**	**40**	**наблюдение ,сравнение**
1.1	проработка мышц-стабилизаторов		2	10	наблюдение, сравнение
1.2	проработка мышц кора		2	10	наблюдение, сравнение
1.3	работа над мышцами спины		2	10	наблюдение, сравнение
1.4	проработка пресса		2	10	наблюдение, сравнение
2	**Детская йога**	**48**	**4**	**44**	
2.1	Основные асаны		2	22	наблюдение, сравнение
2.2	Упражнения на развитие гибкости		2	22	наблюдение, сравнение
3	**Stretching**	**48**	**8**	**40**	
3.1	Упражнения на разогрев мышц		4	10	наблюдение, сравнение
3.2	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц		4	30	наблюдение, сравнение
		144			

Задачи базового уровня – научить обучающихся слушать и понимать требования педагога, развить координацию движений, память, внимание. В течение этого времени обучающиеся должны научиться самостоятельно готовиться к занятиям, без затруднений переключаться с одного вида деятельности на другой. Структурной особенностью программ является блочно-тематическое планирование.

Содержание учебного плана Базового уровня

1. Пилатес

Каждое движение в пилатесе задействует все мышцы тела, но направлено на корректировку определенной зоны. Явной жесткой градации здесь не существует, так как упражнения изначально разрабатывались именно с посылом возврата гибкости и естественного положения позвоночника, а также на укрепление мышц живота.

Схематично упражнения можно разделить на несколько групп:

1.1 комплексы для живота, спины, мышечного корсета (сотня, скручивания, обратные скручивания, разгибание ног);

1.2 комплексы для бедер и ягодиц (ягодичный мостик, подъем ног в ягодичном мостике, подъем ног на боку, на четвереньках)

1.3 комплексы для верхней части туловища (планка, обратная планка, подъем ног в планке, русалка)

2. Детская йога

2.1. Основные асаны из йоги в игровой форме.

2.2. Упражнения на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов (поза дерева, поза голубя, поза собаки мордой вниз, падмасана, уткасана, чатуранга дандасана.)

3. Stretching

3.1. Развитие эластичности связок и мышц. Упражнения «кошечка», «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», разножка, продольный шпагат, проработка стоп, плечевого пояса и рук.

Учебный план продвинутого уровня

Задачи продвинутого уровня: дальнейшее развитие чувства ритма, пластики, координации движения, знакомство с новыми упражнениями из Пилатеса, а также добавляется дисциплина по PortDeBras.

№ п.п.	**Название темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
1	**Пилатес**	**36**	**8**	**28**	**наблюдение сравнение**
1.1	проработка мышц-стабилизаторов		2	8	наблюдение, сравнение
1.2	проработка мышц кора		2	8	наблюдение, сравнение
1.3	работа над мышцами спины		2	8	наблюдение, сравнение
1.4	проработка пресса		2	4	наблюдение, сравнение
2	**Детская йога**	**36**	**4**	**32**	
2.1	Основные асаны		2	16	наблюдение, сравнение
2.2	Упражнения на развитие гибкости		2	16	наблюдение, сравнение
3	**Stretching**	**36**	**4**	**32**	
3.1	Упражнения на разогрев мышц		4	8	наблюдение, сравнение
3.2	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц			24	наблюдение, сравнение
4	**PortDeBras**	**36**	**4**	**32**	
4.1	проработка мышц ног, пресса, спины, ягодиц, рук.		2	12	наблюдение, сравнение

4.2	функциональное и динамическое вытяжение и комбинированная работа рук, элементы из классического танца (положения рук и корпуса) упражнения с эластичной лентой		2	10	наблюдение, сравнение
4.3	боковые растяжки и скручивания позвоночника в партере			10	наблюдение, сравнение
		144			

Содержание учебного плана *продвинутого уровня*

1. Пилатес

1.1 комплексы для живота, спины, мышечного корсета:

- сотня, скручивания, обратные скручивания, разгибание ног, опускание ног, скручивания в сторону, диагональные скручивания, вытягивание выпрямленной ноги, повороты туловища, касание пятки, скручивание в складку, подъем рук и ног на четвереньках, подъем спины с разведением рук, свимминг;

1.2 комплексы для бедер и ягодиц:

- ягодичный мостик, подъем ног в ягодичном мостике, подъем ног на боку, на четвереньках, подъем ног ромбиком, подъем ног для внутренней части бедра, подъем ног стоя на коленях;

1.3 комплексы для верхней части туловища:

- планка, обратная планка, подъем ног в планке, русалка, повороты в сторону в планке, отжимание на коленях, упражнения на фитболе.

2. Детская йога

2.1. Основные асаны из йоги в игровой форме.

2.2. Упражнения на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов (тадасана, врикшасана, паршва хаста падасана, уттхита триконасана, баддха хаста уттанасана, ардха чандрасана, вирабхадрасана 2, уттхита паршваконасана, паршвоттанасана, паривритта триконасана, прасарита падоттанасана, падангуштхасана, адхо мукха шванасана, эка пада адхо мукха шванасана, анджанеасана, урдхва прасарита эка падасана, дандасана, сукхасана, йога мудрасана из сукхасаны, урдхва хастасана дандасана, джану ширшасана, вирасана, вирасана с парватасана, пашимоттанасана, краунчасана, упавишта конасана, упавишта конасана урдхва хастасана, паршва упавишта конасана, адхо мукха упавишта конасана, паривритта джану ширшасана, маричиасана 1,маричиасана 3)

3. Stretching

3.1. Развитие эластичности связок и мышц. Упражнения «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», разножка, различные динамические выпады по второй позиции, продольный шпагат, поперечный шпагат, растяжка плечевых суставов, запястьей рук, подъемов стоп, проработка шейного плечевого пояса)

4. PortDeBras

Port De Bras – фитнес направление, в основу которого входят балетные и хореографические движения с элементами йоги, пилатеса и растяжки. Фитнес формат предусматривает движения, объединяющиеся в танцевальные связки, которые разучиваются от простых элементов к сложным. Аэробная составляющая тренировок способствует восстановлению объёма гиппокампа — участка мозга, отвечающего за консолидацию памяти, формирование эмоций

4.1 В первой части урока упор делается на проработку мышц ног, пресса, спины, ягодиц, рук. Одновременно происходит растягивание мышц скелета, расслабление связок.

4.2 В середине занятия идут упражнения со следующими элементами: скрутки, шаги выпады, наклоны, взмахи рук, роллдаун, ролл ап, функциональное и динамическое вытяжение и комбинированная работа рук, добавляются Па и элементы из классического танца (положения рук и корпуса) Также добавляются упражнения с эластичной лентой

4.3 Завершающая часть урока проходит на полу, в, основном, в горизонтальном положении. Эта часть занимает меньше времени и используется как завершающий компонент связки танца. Внимание при этом сосредоточено на боковых растяжках и скручиваниях позвоночника.

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

К концу года дети базового уровня обучения овладеют знаниями и навыками:

Личностные результаты:

- дети обучены приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучены навыкам технически правильного выполнения движений в области велнес фитнеса

Метапредметные результаты:

- развиты физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- сформированы у детей активности и самостоятельности общения;
- создана база для спортивного мышления детей средствами велнес фитнеса.

Предметные результаты:

- обучены приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучены навыкам технически правильного выполнения движений в области велнес фитнеса

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Для обеспечения эффективности образовательного процесса занятия проводятся в просторном хореографическом зале со специальным покрытием, оснащенном зеркалами. Обучающиеся должны быть обеспечены соответствующей формой одежды:

Обувь:

легкие кроссовки на тонкой и мягкой подошве - для освоения пилатеса;

носки - для освоения PortDeBras;

Одежда для девочек: облегающая тело футболка, но не стесняющая движений, легинсы ниже колен.

Одежда для мальчиков: белая футболка, шорты.

Оборудование:

- музыкальная колонка
- фитболы
- коврики для йоги
- эластичные ленты для занятий PortDeBras

Информационное обеспечение:

Для более полного усвоения материала учебной программы педагогом дополнительного образования на занятиях используются аудиозаписи, а также различные интернет – ресурсы

Кадровое обеспечение:

- Педагог дополнительного образования
- Рудакова Дария Александровна
- Первая Квалификационная категория.
- Образование – высшее.

Методическое обеспечение программы

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному).

принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).

принцип системности (подразумевает систематическое проведение занятий).

принцип творческой мотивации - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует

осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Мониторинг физических качеств

В основу мониторинга легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (Приложение 1).

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на

спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90'.

Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл. Проводим данный мониторинг 3 раза в год.1- в начале учебного года, 2-в конце первого полугодия,3-в конце учебного года.

В конце каждой теме (на 8-ом занятии) подводятся итоги новой темы,контролируется степень усвоения материала в форме презентации полученных навыков детьми на практическом занятии. В конце каждого полугодия проводится открытый урок для родителей с презентацией полученных навыков детьми. В конце каждой учебной недели проводится итоговая беседа прошедшей недели, работы, планирование следующей недели: педагог-дети. На каждую группу детей ведется журнал, в который заносится вся основная итоговая информация, отслеживаются результаты.

В течение всего учебного года - педагогическое наблюдение. Спортивные соревнования на городском, районном,областном уровнях.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

11. Приказ Министерства образования и моложёной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

12. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Список литературы для педагога

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.

2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.

3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.

4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С., Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В.Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Воронеж, учитель, 2005г.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
8. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
10. Иванов И.П. Энциклопедия коммунарства. - Педагогика,1989г,208с.
11. Интерне ресурсы
12. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
13. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
14. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.-СПб, 2001
15. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
16. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
17. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
18. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
19. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с
20. Микляева Н.В. «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет– М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.

21. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
22. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
23. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
24. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
25. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
26. Потапчук А.А., Лукина Г.Г.Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
27. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
28. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
29. Семенова Л.И., Ильина Л. Ю., Рожкова Н.В.Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
30. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
31. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
32. Тимофеева Т.Н., Татаринова О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
33. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
34. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
35. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

36. ЧП Лакоценин СС 2007г.

37. Яковлева Л.В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003

Список литературы для обучающихся

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры которые лечат. Для детей от 5-7 лет- М.: ТЦ Сфера, 2013.

2. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры.-Ростовн/Д: Феникс, 2010.

3. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.

4. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с

5. использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

6. Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Фенис», 2005. – 224с.

Приложения

Приложение 1

Ф.И.О. обучающегося			
Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжок в длину с места (см)			
Статическое равновесие (сек)			
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)			
Бег на скорость (30 м)			
Гибкость (см)			

Диагностика физической подготовленности детей

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Прыжок в длину с места (см)	Статическое равновесие (сек)	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	Бег на скорость (30 м)	Гибкость (см)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905988

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен С 14.04.2026 по 14.04.2027