# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

#  Федеральное бюджетное образовательное учреждение

# высшего образования

# «ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

# Дополнительная образовательная программа

# физкультурно-оздоровительной направленности

# «ИГРАЙ-КА»

# (5-6 лет)

# Богачева Е.В., Горобий А.Ю., Татаринцева И.А., Акулова А.И.,

# Черенкова Е.С.

# Воронеж-2022

# УДК 796

# ББК 75.1

**Авторы:**

И.о. зав. кафедрой теории и методики сложнокоординационных и прикладных видов спорта ФГБОУ ВО «ВГАС» к.п.н., доцент Е.В. Богачева, доцент Горобий А.Ю., ст. преподаватель Татаринцева И.А., доцент Акулова А.И., к.п.н., ст. преподаватель Черенкова Е.С.

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин, ФГБОУ ВО «ВГПУ» Гаевская О.В.

кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВГИФК» Королев П.Ю.

# Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие для студентов профильного обучения физической культуры и спорта / Е.В. Богачева, А.Ю. Горобий, И.А. Татаринцева, А.И. Акулова, Е.С. Черенкова - Воронеж: Воронежская государственная академия спорта, 2022. – 36 с.

Авторами разработана дополнительная образовательная программа по танцевальным фитнес - направлениям и комплексному блоку «Атлетик», которую можно адаптировать и использовать в деятельности различных учреждений, работающих с дошкольниками.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения в качестве дополнительного источника информации при формировании и получении специальных знаний в сфере физическая культура и спорт.

УДК 796

ББК 75.1

# Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Целевой раздел** | 4 |
| 1.1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.2. Цели и задачи Программы | 5 |
| 1.3 Принципы Программы и физического воспитания | 6 |
| 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики | 6 |
| 1.5 Особенности реализации Программы  | 11 |
| 1.6. Планируемые результаты освоения Программы | 12 |
| 1.7. Формы, виды контроля. Оценочные материалы | 14 |
| **2. Содержательный раздел** |  25 |
| 2.1. Учебный план |  25 |
| 2.2. Календарно-тематическое планирование |  25 |
| 2.3. **График занятий** |  31 |
| 2.4 Организация занятий |  31 |
|  3. Литература |  36 |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

# Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности (далее Программа) обеспечивает развитие детей дошкольного возраста 5-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

# Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа определяет содержание и организацию физкультурно-оздоровительного процесса по физическому развитию для детей и направлена удовлетворение потребности детей дошкольного возраста в двигательной активности; сохранение, укрепление и охрану здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития; совершенствование умений и навыков в основных видах движений; формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия; развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, разнообразных физических упражнениях; повышение активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Занятия по данной Программе позволяют расширить опыт в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с совершенствованием основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения на равновесие, метание), выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развивают координацию движений, крупную и мелкую моторику рук; формируют и расширяют представления о некоторых видах спорта; позволяют овладеть подвижными играми с правилами; знакомят с простейшими элементами спортивных игр и единоборств; способствуют формированию целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере и овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

В рамках реализации Программы дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

* Конституция РФ, ст. 43, 72.
* Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019);
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

**1.2. Цели и задачи Программы**

# Цели Программы

Гармоничное развитие ребенка через совершенствование двигательной деятельности, формирование потребности в движениях, интереса к занятиям физической культурой и спортом, мотивации к здоровому образу жизни, а также содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья. Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

# Задачи Программы

# Образовательные задачи:

# - овладение «школой движений», т.е. обучение основам техники разнообразных физических упражнений, совершенствование основных движений;

- освоение подвижных игр, спортивных игр по упрощенным правилам, элементов фитнеса, танца и единоборств;

# - формирование навыков организации самостоятельной двигательной активности;

- создание и расширение представлений детей о некоторых видах спорта;

- формирование ценностей здорового образа жизни, познание его элементарных норм и правил (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

# Воспитательные задачи:

# - воспитание физических качеств детей;

# - формирование интереса к определенным видам двигательной активности;

# - воспитание дисциплинированности, смелости во время выполнения физических упражнений;

# -становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

# - воспитание волевых качеств;

# - развитие интереса к физической культуре и спорту.

# Оздоровительные задачи:

- повышение уровня ежедневной двигательной активности;

# - формирование опорно-двигательной системы организма;

# - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

# - формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

# -укрепление здоровья, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

# 1.3 Принципы Программы и физического воспитания

* Принцип комплексного подхода к отбору программного материала и методике проведения занятий по физической культуре.
* Принцип индивидуального подхода к ребенку.
* Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
* Принцип гармоничного развития ребенка: физическое, эстетическое (двигательная культура), музыкально-ритмическое, речевое (взаимосвязь мелкой моторики с умственным развитием) и др.
* Общепедагогические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности, системности, последовательности, постепенности,гуманизации и демократизации).
* Принципы физического воспитания (всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания).

**1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

1.4.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет

# Самым главным новшеством в развитии личности ребенка 5-6 лет можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение. Дети не отвлекаясь на более интересные дела, могут доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Происходят существенные изменения в представлении ребенка о самом себе, о своем Я. В этом возрасте ребенок уже достаточно хорошо представляет какими качествами он обладает и начинают появляться представления какими качествами ребенок хочет обладать, каким бы он хотел стать.

# К 5-6 годам дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого необходимо применять игровую структуру в обучении.

Продолжает развиваться восприятие цвета, формы и величины предметов окружающего мира, при этом происходит систематизация этих представлений. В восприятии цвета появляется различение оттенков. В различении величины объектов ребенок 5-6 лет способен выстроить по возрастанию или убыванию до 10 различных предметов.

Устойчивость внимания растет, развивается способность к распределению и переключению. То есть, ребенок способен выполнять сложные инструкции, осознанно переходя от одного вида деятельности к другой, удерживая при этом инструкцию и цель деятельности. Следовательно, у ребенка возникает очень важное образование как произвольное внимание. Объем внимания в 5 лет составляет в среднем 5-6 объектов, к 6-ти годам 6-7.

К 5-6 годам начинается формирование произвольной памяти. То есть ребенок способен самостоятельно (а не механически) при помощи образно-зрительной памяти (не глядя на предмет) запомнить 5-6 объектов, на слух также 5-6- объектов.

В этот период развития ребенка совершенствуется образное [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/).  Дети могут решать задачи не только в наглядном плане, но и в уме. Развивается способность схематизации и представления о цикличности изменений.

Важным в развитии мышления 5-6 летнего ребенка становится способность к обобщению, которое является основой развития словесно-логического мышления, то есть способности рассуждать, анализировать и делать выводы на основе заданных параметров. То есть, например, при формировании групп предметов, ребенок способен учесть уже два признака.

Дети этого возраста способны дать адекватное причинное объяснение чему-либо при условии, что это происходило в их жизненном опыте, то есть ребенок слышал или видел описываемое.

Понятие времени ещё не совершенно, поэтому у ребенка наблюдается не точная ориентация во временах года, днях недели, при этом лучше запоминаются  названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны эмоционально окрашенные события.

Это период расцвета детской фантазии, которая самым ярким образом проявляется в игре, где ребенок увлечен. Такое развитие [воображения](http://www.voobrazenie.ru/) позволяет детям сочинять достаточно развернутые и последовательные истории. Но такие способности ребенок приобретает только при условии постоянной активизации этих процессов: разговоры на заданную тему, сочинение собственных сказок.

# Физиологические особенности ребенка. Период физического развития 5-6 лет называют «периодом первого вытяжения». Ребенок за год вырастает на 7-10 см. В дошкольном возрасте части тела развиваются неравномерно. В 6 лет у детей обоих полов расширяются плечи и таз, вытягиваются конечности. Однако, например, у девочек грудная клетка развивается интенсивнее, чем у мальчиков. Зато мальчики увереннее прибавляют в весе.

В 5-б лет опорно-двигательный аппарат еще до конца не окреп. Носовая перегородка еще также не окрепла, поэтому при проведении игр и во время занятий на физкультуре детям следует быть особенно острожными. Ведь даже незначительные повреждения носа или уха могут обратиться в травму.

Детям 5-6 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника.

Нельзя тянуть детей за руки, поскольку существует вероятность вывихнуть локтевой сустав. Дело в том, что локтевой сустав растет быстро, а его «фиксатор» кольцеобразная связка свободна. Поэтому при стягивании кофты с узкими рукавами надо также соблюдать осторожность.

К 5-6 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиться у детей с избыточной массой тела.

У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.

В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. В головном мозге увеличиваются лобные доли, окончательное разделение нервных элементов в так называемых ассоциативных зонах позволяет проводить сложные интеллектуальные операции: обобщение, установление причинно-следственных связей. Так, например, дети дошкольного возраста понимают не только, что стол, стул, шкаф мебель, но и, что мебель, посуда продукты ручного труда.

В дошкольном возрасте у детей активизируются основные процессы нервной системы торможение и возбуждение. При активизации процесса торможения ребенок с большей охотой следуют установленным правилам, контролируют свои поступки.

Дошкольники могут регулировать работу мышц: могут ускорять и замедлять бег.

У 5-летних детей размер сердца в пять раз больше, чем у новорожденных. Активно развивается сердечная деятельность, но это длительный процесс, который не заканчивается и в подростковом возрасте.

Поскольку дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых, в помещениях, где находятся дети, должен соблюдаться температурный режим. Иначе его нарушения могут привести к заболеваниям органов дыхания еще в детском возрасте. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

  В медицине и физиологии период от 5 до 7 лет называется «возрастом двигательной расточительности». Родители и педагоги должны регулировать и контролировать физическую деятельность детей в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

1.4.2 Психолого-педагогические условия реализации Программы

* уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
* использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
* построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
* поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
* поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
* возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
* защита детей от всех форм физического и психического насилия;
* поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

1.4.3. Характерные особенности используемых средств и их значение

* Танцевальные упражнения. Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к музыке и танцам. Танцы применяются с целью повышения мотивации детей к двигательной деятельности, и главное – удовлетворения физических, психологических и эстетических потребностей. На танцевальных занятиях дети вовлекаются в выполнение тех же упражнений, что и на физкультурных занятиях, но с акцентом на выполнение танцевальных движений. Танцевальная хореография представляет собой вариацию гимнастики, еще она также является вариацией и ритмической гимнастики, обеспечивающей детям здоровье, бодрость, повышение тонуса нервной системы, мышечную радость.

Занятия танцами способствуют укреплению «мышечного корсета» и связочно-мышечного аппарата стопы и голени, а также лучшему развитию чувства равновесия, ловкости. Танцы способствуют одновременному развитию всех физических качеств и формированию базы эстетического воспитания через комплекс ритмичных  движений тела и его звеньев. Танцевальные движения вырабатывают умение координации и согласовывания движения с темпом и ритмом музыки. Выразительные возможности танца столь обширны, что они активно используются с детьми, в том числе и для удовлетворения потребности малышей в двигательной активности.

При помощи музыки осуществляется развивающий эмоциональный тренинг, который может привести к улучшению психологического и физиологического состояния организма детей дошкольного возраста.

Ребенок раскрепощается в танце, двигается более свободно и учится выражать свои эмоции через тело - в движениях и мимике. Раскрепощенное свободное состояние, которое ребенок учится испытывать в танце, переносится и в жизнь. Ребенок становится более уверенным в себе и свободней общается со сверстниками.

Каждый танцор - творец. Он импровизирует, придумывая новые движения, и воплощает их в танце. Аналогично и в жизни ребенок становится способными придумывать новые идеи и нестандартные подходы.

Танцевальное искусство считается одним из самых популярных средств эстетического воспитания, благодаря которому дети становятся вежливыми, ответственными и внимательными.

1.4.4 Особенности проведения педагогического мониторинга

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценивать индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также универсальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим педагогический мониторинг:

* не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных фиксацией образовательных достижений;
* позволяет фиксировать актуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
* учитывает зону ближайшего развития по каждому из направлений;
* позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы, как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;
* учитывает представленные в Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Инструментарием для педагогического мониторинга детского развития служат карты наблюдения. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

1.4.5 Объем и сроки освоения Программы

 Программа рассчитана на 1 учебный год (сентябрь-май). Продолжительность учебного года — 36 недель.

1.4.6 Форма обучения

Очная. Занятия проводятся в форме групповых занятий (тренировок), сдачи контрольных испытаний, мониторинга.

1.4.7 Режим занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

В соответствии с учебным планом Программы занятия по каждому модулю проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.4.8 Возраст детей, участвующих в реализации программы

5-6 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4.9 Условия реализации программы

На занятия дети зачисляются на основании заявления и договора с родителями (законными представителями).

**1.5 Особенности реализации Программы**

* Программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания.
* Наличие комплексного подхода к содержанию занятий, т.е. использование современных детских фитнес-программ, игровых технологий, элементов гимнастики, танца, с регулируемой физической нагрузкой.
* Разнообразное содержание занятий, обеспечивающее их привлекательность.
* Проведение педагогического мониторинга с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и решения следующих задач: индивидуализации образования (поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

**1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения Программы - это целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на отдельном возрастном этапе.

При успешном освоении программы планируется достижение следующих результатов. Ребенок:

* имеет представления о ценности здоровья: правильном питании, здоровым образе жизни и факторах, разрушающих здоровье;
* имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
* знает и соблюдает культурно-гигиенические навыки;
* имеет потребность в ежедневной двигательной активности (зарядка, разминка, подвижная игра, танцы);
* проявляет интерес к физической культуре и спорту, спортивным играм и упражнениям;
* знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* следит за правильной осанкой;
* уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
* самостоятельно строиться в шеренгу по одному, в круг, колонну;
* владеет основными движениями в соответствии с возрастом;
* сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега, соблюдает направление и темп;
* ходит и бегает легко, ритмично, энергично, сохраняя правильную осанку;
* умеет бегать наперегонки;
* сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
* быстро и ритмично лазает по гимнастической стенке, с изменением темпа, спускается по гимнастической стенке;
* умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через препятствия;
* точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину;
* прыгает отталкиваясь двумя ногами, на одной ноге;
* прыгает через короткую и длинную скакалку;
* прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см);
* умеет действовать по сигналу;
* знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение;
* выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, по словесной инструкции;
* выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
* выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* перемещает предметы на заданное расстояние вперед, назад, влево, вправо;
* выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
* метает предметы правой и левой рукой на расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетает замах с броском;
* бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
* самостоятельно проводит подвижные игры;
* проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
* желает участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах;
* активно участвует в упражнениях с элементами спортивных игр;
* организовывает разнообразные по содержанию подвижные игры, берет на себя разные роли;
* умеет выполнять ведущую роль в игре, соблюдает правила в коллективных играх;
* освоил базовые танцевальные движения, небольшие композиции.

**1.7 Формы контроля. Оценочные материалы**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения, физической подготовленности, физического развития и функционального состояния обучающихся в процессе освоения ими Программы и проводится периодично:

* сентябрь (первичный);
* январь (промежуточный)
* май (итоговый).
	+ 1. **Определение уровня физической подготовленности**.

**Требования к проведению диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;

- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется три раза в год (сентябрь, январь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Гибкость  - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обусловливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Быстрота – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Координация – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. – считаю, что здесь прописать то, что исследуем.

На совещании определились с рабочим термином – «физические способности», не двигательные, не качества и их сочетания.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств физических способностей? (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков-каких, основных? . Высокие показатели двигательных качеств - физических способностей? являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сенситивные периоды (см. ниже) развития психофизических качеств.

В 3–4 года — быстрота, выносливость, мышечная сила; в 4–5 лет — быстрота, выносливость, гибкость; в 5–6 лет — скоростно-силовые качества и выносливость; в 6-7 лет — ловкость и выносливость – очень спорно!!! А где гибкость и координация – сенситивные априори?

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В процессе диагностики физического развития оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость) – тоже здесь прописать то, что реально исследуем.

На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта. Тренеры подводят итоги в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

**Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста**

1. Бег 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты и скорости движений).
2. Бег (чередование бега с ходьбой) 300 метров с высокого старта (оценивается уровень развития выносливости).
3. Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине за 30 сек (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола)
4. Прыжок в длину с места (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей)
5. Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе) (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно- двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.)
6. Челночный бег «3×10м» (тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.)
7. Удержание равновесия на одной ноге (тест оценивает статическую координацию и состояние вестибулярного аппарата)

**Оценочные таблицы**

**Мальчики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет, месяцев** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| 100 % и выше | 85-99 % | 70-84 % | 51-69 % | 50% и ниже |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| **Тест 1. Бег на 30 м, сек** |
| **5,0-5,5** | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2-8,9 | 9,0 и выше |
| **5,6-5,11** | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| **6,0-6,5** | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| **Тест 2. Бег 300 м, сек** |
| **5,0-5,5** | 86 и ниже | 87-102 | 103-119 | 120-140 | 141 и выше |
| **5,6-5,11** | 81 и ниже | 82-97 | 98-112 | 113-134 | 135 и выше |
| **6,0-6,5** | 76 и ниже | 77-92 | 93-108 | 109-129 | 130 и выше |
| **Тест 3. Подъем туловища в сед** **из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз** |
| **5,0-5,5** | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| **5,6-5,11** | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| **6,0-6,5** | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| **Тест 4. Прыжок в длину с места, см** |
| **5,0-5,5** | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| **5,6-5,11** | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| **6,0-6,5** | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| **Тест 5. Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе), см** |
| **5** | >9 | 7—9 | 2—6 | 0—1 | <1 |
| **6** | >10 | 9—10 | 3—7 | +1—2 | <1 |
| **Тест. 6. Челночный бег 3 х 10 м, сек** |
| **5** | <11,2 | 11,3—11,2 | 12,0—11,7 | 12,5—12,5 | >12,5 |
| **6** | <10,6 | 10,9—10,6 | 11,3—11,0 | 11,7—11,0 | >11,8 |
| **Тест 7. Удержание равновесия на одной ноге, сек** |
| **5** | 9,0 – 8,1 | 8,0 – 6,1 | 6,0 – 5,1 | 5,0 – 4,1 | 4,0 – 1,0 |
| **6** | 13,0 – 11,1 | 11,0 – 9,1 | 9,0 - 6,0 | 6,0 – 4,1 | 4,0 – 1,0 |

**Девочки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет, месяцев** | Уровень физической подготовленности |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| 100 % и выше | 85-99 % | 70-84 % | 51-69 % | 50% и ниже |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| **Тест 1. Бег на 30 м, сек**  |
| **5,0-5,5** | 7,2 и ниже | 7,3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9,2 | 9,3 и выше |
| **5,6-5,11** | 7,1 и ниже | 7,2-7,6 | 7,7-8,2 | 8,3-9,0 | 9,1 и выше |
| **6,0-6,5** | 6,8 и ниже | 6,9-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| **Тест 3. Бег 300 м, сек** |
| **5,0-5,5** | 86 и ниже | 87-102 | 103-119 | 120-140 | 141 и выше |
| **5,6-5,11** | 81 и ниже | 82-97 | 98-112 | 113-134 | 135 и выше |
| **6,0-6,5** | 78 и ниже | 79-94 | 95-110 | 111-132 | 133 и выше |
| **Тест 3. Подъем туловища в сед** **из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз** |
| **5,0-5,5** | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| **5,6-5,11** | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| **6,0-6,5** | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| **Тест 5. Прыжок в длину с места, см** |
| **5,0-5,5** | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55 иниже |
| **5,6-5,11** | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| **6,0-6,5** | 110 и выше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| **Тест 5. Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе), см** |
| **5** | >11 | 9—11 | 4—8 | 1—3 | <1 |
| **6** | >13 | 10—13 | 5—9 | 2—4 | <2 |
| **Тест. 6. Челночный бег 3 х 10 м, сек** |
| **5** | <11,4 | 11,8—11,4 | 12,2—11,9 | 12,8—12,3 | >12,8 |
| **6** | <10,8 | 11,1—10,8 | 11,5—11,2 | 12,0—11,7 | >12,0 |
| **Тест 7. Удержание равновесия на одной ноге, сек** |
| **5** | 9,0 – 8,1 | 8,0 – 6,1 | 6,0 – 5,1 | 5,0 – 4,1 | 4,0 – 1,0 |
| **6** | 13,0 – 11,1 | 11,0 – 9,1 | 9,0 - 6,0 | 6,0 – 4,1 | 4,0 – 1,0 |

**Методика проведения тестов**

**ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта»**

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает п в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помошник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Бег 300 метров с высокого старта»**

Проводится на спортивном стадионе или спортивной площадке с размеченными беговыми дорожками. Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Педагогу заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта, половину дистанции и линию финиша. На линии финиша размещают флажок или другой предметный ориентир. Дети подходят линии старта. Педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Второй педагог бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине за 30 сек»**

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°,  стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый  прижимает  ступни ребёнка к  полу.  По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.   Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Прыжок в длину с места».** Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок.  Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

**ТЕСТ «Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе)».**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

**ТЕСТ** «**Челночный бег 3х10м»**. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.

**ТЕСТ «Удержание равновесия на одной ноге».**

Стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия.

**Определение прироста показателей физических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

W = 100 (V1 – V2) / ½ (V1+V2)

где    W - прирост показателей темпов в %, V1 - исходный уровень, V2 - конечный уровень.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темпы прироста (%)** | **Оценка** | **За счет чего достигнут прирост** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

**1.7.2 Мониторинг физического развития дошкольников**

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22 —24°С). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо приобрести: ростомер — 1 шт., весы медицинские — 1 шт., сантиметровую ленту — 2 шт.

**Измерение длины тела.** Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

**Измерение массы тела.** Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения — 50 г.

**Измерение окружности грудной клетки (ОГК).** Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200 - 250.

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек — по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

**Средние возрастные показатели роста, массы тела и окружности грудной клетки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **Вес, кг** | **Рост, см** | **ОГК, см** | **Вес, кг** | **Рост, кг** | **ОГК, см** |
| **5**  | 18,48 ± 2,44 | 109,00 ± 4,72 | 56,2 ± 2,3 | 19,70 ± 3,02 | 110,40 ± 5,14 | 57,0 ± 3,0 |
| **6**  | 21,34 ± 3,14 | 115,70 ± 4,32 | 57,7 ± 3,9 | 21,9 ± 3,20 | 115,98 ± 5,51 | 58,6 ± 2,6 |

**1.7.3 Определения функционального состояния дошкольников**

**Измерение артериального давления** (систолического и диастолического). Для проведения измерения потребуется ртутный манометр Короткова — 1 шт. Артериальное давление измеряется в положении сидя, в спокойном состоянии, на правой руке ребенка с использованием специальных манжет для детей. Для детей от 2 до 5 лет применяется манжетка М-55, в 6 лет — М-85 (ширина манжетки в мм).

Освободить руку ребенка от одежды, наложить манжетку на среднюю треть предплечья. Давление в манжетке быстро поднимают на 20—30 мм выше того давления, при котором происходит облитерация радиального пульса (140—160 мм рт.ст.), далее со скоростью не более 2—3 мм рт.ст. за пульсацию артерии снижают давление в манжетке. Момент появления нового тона (звука) соответствует систолическому давлению. При полном повышении тонов фиксируется диастолическое давление. Измерения проводятся 2 раза, в протокол вписывается средняя арифметическая величина двух измерений.

**Нормы артериального давления дошкольников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Граничные значения нормы (мм рт. ст.)** |
| 4-6 | 100–115/60–77 |

**Измерение частоты сердечных сокращений.** Число сердечных сокращений (ЧСС) измеряется секундомером по пульсу или сердечному толчку в течение 30 с в положении сидя, приложив ладонь к области сердца ребенка. Далее это число умножают на 2 и получают число пульсовых ударов за 1 мин.

**Нормы частоты сердечных сокращений дошкольников, уд/мин**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Среднее значение нормы ЧСС  (уд/мин)** |
| 4-6 | 86-126 |

**Измерение жизненной емкости легких.** Жизненная емкость легких измеряется воздушным спирометром. Ребенок должен сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем глубокий полный вдох и равномерный максимальный выдох до отказа в трубку спирометра. Испытание проводится 3 раза, записывается наибольший результат с точностью до 100 см3. Мундштук после каждого исследования дезинфицируется в растворе марганцовокислого калия или борной кислоты.

**Нормы жизненной емкости легких дошкольников, мл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст**  | **Мальчики** | **Девочки** |
| 5 | 1100 - 1500 | 1100 - 1400 |
| 6 | 1500 - 1800 | 1300 - 1800 |

**Измерение физической работоспособности.** К тестированию допускаются дети, не имеющие острых и хронических заболеваний, относящиеся к I группе здоровья. Для проведения теста PWC170 необходимо иметь:

а) набор ступенек разной высоты (см);

б) метроном с частотой звуковых сигналов в диапазоне 60-100 уд/мин; в) секундомер.

Помещение, в котором проводится тестирование, должно быть достаточно просторным (не менее 4 м2 на одного человека), светлым, чистым, хорошо проветренным до начала испытания. Температуру воздуха в нем следует поддерживать в пределах 18-20° С.

Порядок проведения теста:

1. В течение 5 мин перед началом теста ребенок отдыхает сидя. У него измеряется частота сердечных сокращений в покое. Результат заносится в протокол. Затем подбирается высота ступеньки (/г), которая индивидуальна для каждого ребенка в зависимости от длины его ноги.

Длина ноги (см): 53 55 58 60 62 65 67 70 72.

Высота ступеньки (см): 16 17 18 19 20 21 22 23 24.

Эта величина (h — высота ступеньки, см) вписывается в протокол тестирования.

Нагрузка начинается и заканчивается по команде взрослого. Восхождение на ступеньку проводится в течение 2 мин с частотой подъемов 30 в 1 мин. Ходьба проводится под счет взрослого или удары метронома. Каждое восхождение выполняется на 4 счета (на 4 удара метронома) следующим образом:

* ребенок ставит одну ногу всей ступней на ступеньку;
* поднимает вторую ногу и приставляет к первой — в этот момент он стоит обеими ногами на ступеньке;
* опускает одну ногу на пол;
* и приставляет к ней другую. Это одно восхождение.

При движении можно оказывать помощь ребенку, слегка придерживая его за руку, с целью поддержания ритма движения и необходимой его частоты.

После нагрузки необходимо измерить частоту сердечных сокращений и записать протокол тестирования.

Определение физической работоспособности (PWC|70) проводится расчетным методом по формуле Л.И. Абросимовой, В.Е. Карасик:

           

где N = Pnh,

здесь Р — масса ребенка (кг);

п — число подъемов на ступеньку в 1 мин (30);

И — высота ступеньки.

**Нормы физической работоспособности дошкольников, Вт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст в годах** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 5 | 85 - 90 | 80 - 85 |
| 6 | 95 - 100 | 90 - 95 |

**1.7.4 Определение уровня зрелости нервных процессов дошкольников**

Для определения функциональной зрелости нервных процессов применяется теппинг-тест.

Методика проведения. Лист бумаги разделяется на 6 одинаковых квадратов, которые нумеруются следующим образом:

1 2 3

6 5 4

Перемещение осуществляется в соответствии с указанной нумерацией. Суть задания заключается в том, что дети должны в максимальном темпе нанести точки в каждом из квадратов («насыпать зернышки птичкам»). Начало и переход из квадрата в квадрат осуществляются по команде воспитателя. Продолжительность обозначения точек в квадрате — 10 с.

Результаты данного задания позволяют судить о зрелости нервной системы (силе, выносливости, работоспособности). Чем больше количество точек обозначено в первом квадрате, тем выше уровни зрелости нервного процесса; чем дольше удерживается первоначально заданный темп (1 квадрат), тем сильнее нервные процессы, тем выносливее нервная система.

Если ребенок не только сохраняет заданный темп, но и увеличивает его, это говорит о силе зрелости нервной системы. Результаты теппинг-теста говорят не только об уровне развития нервной системы, но и указывают на типологическую характеристику ребенка. Слабый тип нервной системы характеризуется значительным снижением количества точек в последних квадратах и наличием некоторых пиков. К сильному типу нервной системы относятся дети, у которых сохраняется стабильность темпа или наблюдается его увеличение.

## Анализ теппинг-теста и интерпретация результатов

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно — сначала правой, а затем левой рукой. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

* **выпуклый тип** — темп нарастает до максимального в первые 10-15 секунд работы; далее к 25-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня, то есть того уровня, который наблюдался в первые 5 секунд работы; этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;
* **ровный тип** — максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы; этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;
* **нисходящий тип** – взятый испытуемым максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы; этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;
* **промежуточный тип** — темп работы снижается после первых 10-15 секунд; этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;
* **вогнутый тип** — первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня; вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Модули(блоки\*) | Месяцы/часы |
| Сент | Окт | Ноя | Дек | Янв | Февр | Март | Апр | Май | Всего |
| 1. | **2блок****Dans-klass** (танцевальные направления) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 2. | **2 блок****Atletik** (комплексный класс) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
|  | **Итого** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | **72** |

\*Занятия каждого модуля проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 ак. час=45 мин.) в течение учебного года (сентябрь-май).

**2.2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1. блок Dans-klass (танцевальные направления)** |  |
|  | **Сентябрь** |  |
| **1** | Знакомство с целями и задачами текущего обучения. Техника безопасности. Первичная диагностика. Постановка головы, корпуса. Подвижная игра на быстроту | 1 |
| **2** | Правила приветствия в танцах (хореографическое приветствие). Знакомство с новой разминкой. Три кита музыки (танец, песня, марш). Постановка головы «Принц и принцесса». Понятия «ровная спина», «вытянутое колено и стопа». Подвижная игра на быстроту | 1 |
| **3** | Позиции в хореографии ног (1,2,3,4,5,6) и рук (1,2,3,7). Простой шаг в разном темпе и характере. Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста. Упражнения для стоп и на гибкость  | 1 |
| **4** | Разминка. Повторение шагов, бега, прыжков. Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой. Упражнение на развитие мелкой моторики. Подвижная игра на быстроту | 1 |
|  | **Октябрь** |  |
| **5** | Разминка. Хлопки; упражнения с атрибутами (гимнастические палки, мячи, обручи). Подводящие движения для танца яблочко (марш с высоким подниманием бедра, приставной шаг, vi-степ на пятках, open-степ, руки «козырек», «бинокль», захлест с хлопком рукой по стопе, присядка). Упражнения на силу | 1 |
| **6** | Разминка. Повторение движений яблочка. Упражнения на силу и гибкость. Подвижные игры | 1 |
| **7** | Разминка. Повторение построений в круг, в линию, две линии. Повторение движений яблочка Упражнения на равновесие и гибкость.  | 1 |
| **8** | Разминка. Повороты на двух ногах, на одной ноге, в прыжке. Прыжки по 1, 2 и 6 позиции ног (соте). Соединение движений в танец яблочко. Упражнения на быстроту. Игра на внимание | 1 |
|  | **Ноябрь** |  |
| **9** | Разминка. Повторение динамических оттенков (громко, тихо). Творческое задание: повторение динамических оттенков серии хлопков. Соединение элементов танца яблочко. Упражнения на силу и гибкость | 1 |
| **10** | Разминка. Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно). Комбинация с хлопками: руки вперед, вверх, за спину, по коленям, по бедрам, по стопам, сгибая колени. Повторение танца яблочко. Упражнение на гибкость и равновесие | 1 |
| **11** | Разминка. Творческое задание: отобразить движениями стиль музыки (хип-хоп, диско, калинка, яблочко). Повторение танца яблочко. Упражнение на быстроту и координацию  | 1 |
| **12** | Разминка. Показательное выступление с танцем яблочко. Подвижные игры и эстафеты на координацию и выносливость | 1 |
|  | **Декабрь** |  |
| **13** | Разминка. Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно). Разучивание элементов танца хип-хоп (ритмичные полуприседы, приставные шаги, подъем колена, повороты туловища, наклоны головы в такт музыки, хлопки и притопы. Упражнения на силу и гибкость | 1 |
| **14** | Разминка. Повторение строения музыкального произведения (вступление, часть). Начало движения после вступления, окончание движений и музыки. Отработка элементов танца хип-хоп. Упражнения на внимание и координацию | 1 |
| **15** |  Разминка. Повторение характера музыкального произведения и отображение его в движениях. Отработка элементов танца хип-хоп. Упражнения на силу и гибкость  | 1 |
| **16** | Разминка. Соединение разученных элементов в блоки танца хип-хоп. Упражнения на силу и ориентацию в пространстве | 1 |
|  | **Январь** |  |
| **17** | Разминка. Импровизация под музыку. Отработка блоков танца хип-хоп. Упражнения на координацию и гибкость | 1 |
| **18** | Разминка. Повторение позиций ног: 1,2,3,4,5, 6, рук: 1,2,3,7. Плие, соте. Повторение танцевальных положений рук в хип-хопе. Повторение и отработка блоков танца хип-хоп | 1 |
| **19** | Разминка. Повторение танцевальных положений рук и ног в хип-хопе. Соединение блоков танца хип-хоп в композицию. Упражнения на силу и гибкость  | 1 |
| **20** | Разминка. Показательное выступление с танцем хип-хоп. Подвижные игры и эстафеты на быстроту и выносливость. | 1 |
|  | **Февраль** |  |
| **21** | Разминка. Построение и перестроение в круг, линию, шахматный порядок. Разучивание движений танца диско (полуприседы, повороты с продвижением вправо и влево, движения бедрами и прыжки с постановкой рук, «солнышко»). Упражнения для стоп и развитие мелкой моторики | 1 |
| **22** | Разминка. Закрепление движений танца диско (полуприседы, повороты с продвижением вправо и влево, движения бедрами и прыжки с постановкой рук, «солнышко»). Подвижные игры на быстроту, упражнения на силу | 1 |
| **23** | Разминка. Построение и перестроение в круг, линию, шахматный порядок Составление элементов композиции танца диско. Упражнения на равновесие и гибкость  | 1 |
| **24** | Разминка. Отработка элементов композиции танца диско. Ознакомление со схемой танца. Упражнения на быстроту и координацию | 1 |
|  | **Март** |  |
| **25** | Разминка. Отработка и соединение элементов композиции танца диско. Проводка по схеме танца. Подвижные игры на быстроту. Упражнения на гибкость | 1 |
| **26** | Разминка. Отработка и соединение элементов композиции танца диско. Проводка по схеме танца. Упражнения на ориентирование в пространстве и силу | 1 |
| **27** | Разминка. Показательное выступление перед родителями. Подвижные игры и эстафеты быстроту и выносливость. | 1 |
| **28** | Разминка. Творческое задание: отобразить характер музыки через движения. Повторение позиций ног (1,2,3,4,5,6) и рук (1,2,3,7) классической хореографии. Повторение плие (полуприседов, приседаний) и соте (прыжков). Разучивание батман-тандю и жете в 1и 5 позиции ног. Упражнения для стоп, на силу и гибкость | 1 |
|  | **Апрель** |  |
| **29** | Разминка. Повторение темпа музыкальных произведений. Импровизация под разные темпы музыки. Разучивание основных движений танца микс (ви-степ, греп-вайн, ланч, прыжки ноги врозь-вместе с движениями рук, подскоки, движения по квадрату). Упражнения на равновесие и силу. | 1 |
| **30** | Разминка. Повторение строения музыкального произведения (вступление, часть). Разучивание основных движений танца цмикс (ви-степ, греп-вайн, ланч, прыжки ноги врозь-вместе с движениями рук, подскоки, движения по квадрату). Упражнения на силу и гибкость | 1 |
| **31** | Разминка. Повторение основных движений танца микс. Соединение элементов композиции танца. Упражнения на координацию и гибкость  | 1 |
| **32** | Разминка. Повторение блоков танца микс. Соединение элементов композиции танца. Упражнения на гибкость. Подвижные игры быстроту и выносливость. | 1 |
|  | **Май** |  |
| **33** | Разминка. Движения по кругу, взявшись за руки, друг за другом, парами, бег врассыпную и сбор в круг, в линию, в шахматный порядок. Отработка элементов композиции танца микс. Соединение элементов в композицию танца. Упражнения для стоп и на ориентирование в пространстве | 1 |
| **34** | Разминка. Повторение характера музыкального произведения. Импровизация под плясовую, маршевую мелодию, народные и детские песни Повторение композиции танца микс. Упражнения на вестибулярную устойчивость, силу | 1 |
| **35** | Разминка. Творческое задание: отобразить характер танца под заданную музыку. Отработка композиции танца микс. Прыжковые упражнения и на гибкость  | 1 |
| **36** | Разминка. Показательное выступление перед родителями. Подвижные игры и эстафеты быстроту и выносливость. | 1 |
|  | **2 блок Atletik (комплексный класс)** |  |
|  | **Сентябрь** |  |
| 1-4 | Вводное занятие, инструктаж. Определение уровня физической подготовленности. Комплекс ОРУ на гимнастических матах. Правила техники безопасности при выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнения упражнений на развитие активно и пассивной гибкости- развивающие игры. Развитие общей выносливости: эстафеты с включением легкоатлетических упражнений, подвижные и спортивные игры. | 4 |
|  | **Октябрь** |  |
| 5-8 | Тема №1. ОФП. Комплекс упражнений с гантелями. Развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук из виса на перекладине, висы на перекладине; Развитие силовых способностей мышц туловища: сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, статическое удержание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, статическое удержание ног из положения лежа на спине, поднимание вверх рук, ног и туловища из положения лежа на спине, поднимание коленей к груди из виса на перекладине; Развитие силовых способностей мышц ног: прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях, различные выпрыгивания из низкого седа на месте и в передвижениях. Развитие скоростных способностей: Бег в максимальном темпе на короткие отрезки, челночный бег; развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью. | 4 |
|  | **Ноябрь** |  |
| 9-12 | Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке для формирования устойчивости равновесия. Акробатические упражнения. Игры на развитие гибкости и ловкости. Эстафеты с бросками и высокими кувырками» Удержание и уходы с моста., «Гигантские шаги», «Быстрей под мостик». Специальные упражнения единоборства. Борьба на коленях с конкретными заданиями; - борьба (за захват туловища, руки, ноги); | 4 |
|  | **Декабрь** |  |
| 13-16 | Упражнения с отягощениями. Защитные действия и контратаки в стойке. Выполнение упражнений в самостраховке, освоение борцовского моста Развитие способность к дифференцированию пространственных и временных характеристик: выполнение упражнений с разным темпом –общеразвивающих упражнений на счет; выполнение симметричных и асимметричных движений и умение контролировать точность положений -ходьба и бег с чередованием разной длины шагов (20,30,40 см.);прыжки в длину с места с разной траекторией полета, на заданное расстояние. | 4 |
|  | **Январь** |  |
| 17-20 | Тема №2. СФП и техническая подготовка. Основные стойки и передвижения. Упражнения на развитие координации движений. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Выполнение упражнений со скакалкой, приседаний, подтягиваний на турнике. | 4 |
|  | **Февраль** |  |
| 21-24 | Комплекс упражнений ОФП с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасыванием по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед/назад и др). Упражнения на развитие быстроты. ОРУ с предметами: со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе;эстафета со скакалками и др. Упражнения на гибкость. | 4 |
|  | **Март** |  |
| 25-28 | Выполнение базового ОФП. Обучение вису на перекладине на прямых руках. Элементы акробатических упражнений: кувырки вперед, назад. Самостраховки. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. | 4 |
|  | **Апрель** |  |
| 29-32 | ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей- развивающие-игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном). Развитие ловкости и равновесия- развивающие игры за сохранение равновесия из разных исходных положениях. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения в парах с использование развивающих- игр. | 4 |
|  | **Май** |  |
| 33-36 | Комплекс ОФП с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Передвижения в парах. Упражнения в равновесии, обучение прыжкам с места и запрыгиваниям. Игры на сохранение статического и динамического равновесия Итоговое тестирование уровня развития физических качеств. | 4 |

**2.3 Примерный график занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели/****модуль** | **Пон** | **Вт** | **Ср** | **Чт** | **Пт** | **Суб** |
| 1 блок Модуль Fitners |  | Dans-klass (танцевальные направления) |  | Dans-klass (танцевальные направления) |  |  |
| 2 блок Atletik (комплексный класс) | Atletik (комплексный класс) |  |  |  | Atletik (комплексный класс) |  |

**2.4 Организация занятий**

2. 4.1 Структура занятия

Подготовительная часть:

Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

* обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
* активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
* обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
* обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

Основная часть:

Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Причем,развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем  развитие общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать таим, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др.

Заключительная часть:

Цель заключительной части— постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

* снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
* регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
* подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
* сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части 3—5 мин.

2.4.2 Способы организации детей на занятии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристика способа организации | Достоинства способаорганизации | Недостатки способа организации |
| Фронтальный способ |
| Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения | Затруднен индивидуальныйподход |
| Групповой способ |
| Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу | Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех |
| Индивидуальный способ |
| Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения | Развивает точность двигательного действия | Низкая моторнаяплотность занятия |
| Посменный способ |
| Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают | Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход | Низкая моторнаяплотность занятия |
| Поточный способ |
| Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений. | Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве | Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия |

2.4.3. Регуляция нагрузки на занятии

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

* подбора физических упражнений (от простого к сложному),
* продолжительности физических упражнений,
* числа повторений,
* выбора исходных положений,
* темпа движений (на счет 1-4),
* амплитуды движений,
* степени усилия,
* точности,
* сложности,
* ритма,
* количества отвлекающих упражнений,
* эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

2.4.4 Организационно - методические рекомендации по проведению занятий

Dans-klass (танцевальные направления)

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с хореографического приветствия (поклона). Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы. Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Литература

1. Баглай, В.Е. Этническая хореография народов мира: Учебное пособие, 4-е изд., стер. / В.Е. Баглай. – М.: Планета музыки, 2021. – 384.
2. Дубских, Т.М. Народно-сценический танец: учебное пособие / Т.М. Дубских. – М.: Планета музыки, 2019. – 112 с.
3. Лосева, И.В. Мир танца: методическое пособие / И.В. Лосева, Л.В. Кобякова. – СПб.: Композитор Санкт-Петербург, 2017. - 92 с.
4. Матвеев, В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. Учебное пособие / В.Ф. Матвеев. – М.: Лань, 2019. – 256 с.
5. Межецкая, О.В. Художественное движение на музыкально-ритмических занятиях: методическое пособие / О.В. Межецкая, О.А. Овсянникова, А.М. Жукова . М.: Лабиринт, 2020. – 160 с.
6. Новицкая, Г. Урок танца: пособие для хореографов и концертмейстеров / Г. Новицкая. – СПб.: Композитор, 2016. – 68 с.
7. Носкова-Бек, О.Л. Танцевально-ритмическое развитие детей 3–7 лет. Танцезингия: методическое пособие / О.Л. Носкова-Бек. – М.: Планета музыки, 2021. – 48 с.
8. Радынова, О.П. Песня, танец, марш. Конспекты занятий с нотным приложением. 3-е изд., испр. / О.П. Радынова. – М.: Сфера, 2019. – 240 с.
9. Ритмика. Музыкальные игры и упражнения. Интерактивное развивающее пособие для индивидуальных и групповых занятий взрослых с детьми 5-3 лет. Для использования на компьютерах, интерактивных столах, досках и других устройствах: М.: Экзамен-медиа, 2022. DVD.
10. Фирилева, Ж.Е. Танцы и игры под музыку для дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Ж.Е Фирилева, О.В. Загрядская, А.И. Рябчиков . –М.: Планета музыки, 2021. – 160 с.