Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №;1» г.Тобольска

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим Советом
МАУ ДО «ДЮСШ № 1» г. Тобольска
протокол № __ от «__»_____ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО «ДЮСШ № 1»
г. Тобольска
_____А.Н. Сухарев
«___»_____ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

(для спортивно – оздоровительных групп)

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

Срок реализации Программы: 2 года
Возраст участников Программы 5-6 лет

Разработчик программы:
Малиновская Т.Г., ОФК, методист

г. Тобольск, 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	**Пояснительная записка**	**3**
2.	**Нормативная часть**	
2.1	**Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы**	7
2.2	Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.	7
	Учебный план	9
2.3	Планирование программного материала, план-график	10
3.	**Содержание программы**	
3.1	Теоретическая подготовка	12
3.2	Практическая подготовка	13
4.	**Методическое обеспечение программы**	**17**
4.1.	План мероприятий и спортивных праздников для детей 5-6 лет	18
4.2.	Особенности психофизического развития детей 5-6летнего возраста.	20
4.3.	Этапы организации оздоровительной группы в ДЮСШ физической подготовки	21
4.4.	Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по фитнес-аэробике	23
5.	**Система контроля и зачетные требования**	**25**
5.1.	Перечень знаний, умений и навыков на конец года	28
6.	**Перечень информационного обеспечения**	
6.1	Список литературы	30
	Приложения	**31**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами аэробики для детей 5-6 лет» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 28.03.2017) "О физической культуре и спорте в РФ";

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- приказ МинобрнаукиРФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ МинспортаРФ от 27.12.2013№1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо МинобрнаукиРФ от 18.11.2015 г. №09-3242;

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

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ № 1» г. Тобольска

Программа направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом и в дальнейшем перехода на дополнительные образовательные

предпрофессиональные программы. Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании.

Во всем мире сегодня растет популярность доступного вида фитнес-аэробики. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для дошкольного возраста притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Система программы представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и направлена на обучение детей начальным основам фитнес-аэробики в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ).

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора фитнес-аэробики, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Интегративным результатом требований программы является создание развивающей образовательной среды: обеспечивающей духовно – нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Цель Программы: создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредствам вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности аэробикой.

Задачи:

1. Образовательные: обучение начальным основам техники аэробики
2. Оздоровительные: - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки.
3. Развивающие: - развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, и др.), а также двигательных качеств (силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость, скоростно-силовые и координационные способности);

   - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

   - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

   Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.
4. Воспитательные: формирование устойчивости интереса к ЗОЖ, устойчивости к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважения.

Принципы, реализуемые в программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

Программа является:

1.	По признаку функционального назначения	- общеразвивающей,
2.	По признаку направленности деятельности	- физкультурно-спортивной
3.	По уровню освоения	- базовый уровень
4.	По уровню подготовленности обучающихся	- подготовительного уровня
5.	По признаку тематической направленности	- одной тематической направленности
6.	По признаку возрастного предназначения	- дошкольного образования
7.	По признаку полового предназначенья	- смешанного назначения (для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	- одногодичная
9.	По формам реализации	- групповая
10.	По степени авторства	- усовершенствованной

Ожидаемые результаты

СОГ

Всестороннее гармоническое развитие организма занимающегося; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники движений аэробики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом; выполнение нормативных требований.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов.
- Открытые занятия.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься фитнес-аэробикой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта фитнес- аэробика.

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 216 учебных часов в год – 36 учебной недели и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы. Возраст детей 5-6 лет. Количество обучающихся в группе 15-25 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность 1часа составляет 45 мин. Вводная

часть – 15 -20 мин. Основная часть – 40- 60 мин. Заключительная часть – 5-10 мин.

В первой части занятия предлагается построение, упражнения на внимание, ходьба, бег. Заканчивается эта часть – растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, так же может привести к не желательным последствием.

Во второй части занятия – аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Проводится игра большой подвижности.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные задания, задание на дом.

Таблица 1. **Наполняемость учебных групп и режим работы**

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняя-Максим		Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			емость в группах	количество учебных часов в неделю		
Спортивно-оздоровительный	1	5	15-25	6	216 (252)	Овладение начальными основами техники фитнес-аэробики
	2	6	15-25	6	216 (252)	Нормативы по ОФП

В летнее время программный материал выполняется детьми в форме домашнего задания с записью в личном дневнике под руководством родителей. Основная нагрузка на лето направлена на оздоровление: упражнение на осанку, плавание, профилактика плоскостопия – ходьба на траве, песку, по мелким камешкам.

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес- аэробике для спортивно-оздоровительного этапа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта;

В Таблице 2 указаны продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Распределение времени в учебном плане на предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного периода (года) обучения.

Учебный план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	в % отношение от общего кол-ва часов учебного плана	1 год	2 год
Теория и методика физической культуры и спорта	2-3	4	4
Практическая подготовка		212	212
- Общая физическая подготовка	40-50	98	98
- Специальная физическая подготовка	10-15	32	32
Избранный вид спорта (фитнес- аэробика), - Техническая подготовка	20-30 10-15	44 32	44 32
- Медицинское обследование		2	2
Контрольно-переводные нормативы		4	4
Количество часов в год		**216**	**216**
Самостоятельная работа		36	36
Общее количество часов		**252**	**252**
Количество учебных недель		36	36

2.3 Планирование программного материала

Для спортивно-оздоровительной группы 1-2 года обучения (6 часов)													
	Месяцы												
Разделы подготовки	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**	Итого
Теоретическая подготовка	1	1					1		1	К	К	К	**4**
ОФП	10	10	10	10	9	9	12	14	14	К	К	К	**98**
СФП	2	2	4	4	5	5	4	3	3	К	К	К	**32**
Тактико-техническая подготовка	2	4	2	4	4	4	4	4	4	К	К	К	**32**
Избранный вид спорта	7	9	4	8	2	6	3	5		К	К	К	**44**
Медицинское обследование	2												**2**
Контрольные испытания	2								2	К	К	К	**4**
Количество занятий	26	26	20	26	20	24	24	26	24	К	К	К	**216**
Самостоятельная работа										К	36	К	36
Всего за год	26	26	20	26	20	24	24	26	24		36		**252**

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК ГРУППЫ СО ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5- 6 ЛЕТ) С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ.

№	Содержание занятий	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	Ш	IV	V	VI	VII	VIII
	Теоретические занятия	4	1	1					1		1			
	Практические занятия:													
1	Основные виды движения:	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
	Ходьба		2	2	2	2								
	Бег		1		1	1	1	1	1	1	1			
	Прыжки		1	1	1	1			1	1				
	Лазание						1	1	1	1	2			
	Ползание		1	1										
	Равновесие				1	1	1				2			
	Метание		1					1	1	1	1			
	Координация, ловкость				1	1		2	2	2	1			
	Плавание							3						
2	Базовые движения аэробики	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
	Носочек, пяточка		2	1	1			1	2	1	1			
	Марш		2	1	1	1		1	1	2	1			
	Колено			1	1	2	2	1	1	1	2			
	Приставной шаг			2	1	2		1	1	1	1			
	Подскоки ноги врозь, вместе		2	1	2	1	2	2	1	1	1			
3	Строевые упражнения:	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1			
	Шеренга		1			1	1			1	1			
	Колонна		1	1			1	1						
	Круг			1	1			1	1					
	Парами				1	1			1	1				
4	Акробатика	24			5	2	3	4	3	4	3			
	Ласточка				2	1	1							
	Мостик						1	2	1	2	1			
	Угол				3	1	1	2	2	2	2			
5	Музыкальная грамота:	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	Ритм		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
	Такт (8 долей)								1	1	1			
	Ударная нота -1-й счет		1	1	1	1	1	1						
6	Подвижные игры	32	4	4	4	4	3	4	3	4	2			
7	Праздники и развлечения	14		3		3	2		3	3				
	Итого часов:	216	26	26	20	26	20	24	24	26	24			
8	Самостоятельная работа												36	
ВСЕГО:		**252**	**26**	**26**	**20**	**26**	**20**	**24**	**24**	**26**	**24**		**36**	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка.

Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и фитнес-аэробика, их различие.

Психологическая подготовка. Свободное общение со сверстниками, с педагогом и другими окружающими их людьми.

План теоретической подготовки для детей дошкольного возраста в группах СО с элементами аэробики

№	Содержание занятий	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	Ш	IV	V	VI	VII	VIII
	Теория	4	1	1					1		1			
1.	Знакомство со спортзалом, инвентарем, подсобными помещениями (туалет, раздевалка)		10	10										
2.	«Опора и двигатели нашего организма». Правильная осанка.		10	10					10					
3.	«Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу». Работа сердца.								10		10			
4.	Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки сразу.		5	5					5		10			
5.	«Дым вокруг от сигарет, в том дыме места нет». Работа легких.			10					10					
6.	«Преодолей себя». Работа нервной системы.		10	5					10		10			
7.	Знакомство с видами спорта. Рассказ об спортсменах нашей спортивной школе.		10	5							15			

3.2. Практическая подготовка.

Дополнительное образование физкультурно – спортивной направленности – это образовательное пространство, которое предполагает своевременное выполнение педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребенка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно – наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосфера взаимодействия между педагогом и его воспитанников, направленная на мобилизацию возможностей ребенка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главной источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа, социального субъекта. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия, терпения не хватает. Поэтому активность и интерес к тренировкам поддерживается и стимулируется игровыми мотивами с игровыми персонажами и сюжетными линиями, охватывающими почти всѐ занятие.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два – три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Развитие основных видов движений. Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в

связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениям в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Упражнения в ходьбе и беге: задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног.

В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Методические указания: во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания тренера: останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать.

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова», «Космонавты», «Гуси – лебеди», «Два мороза», «Пусто место», «Караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой».

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в метании: дети шестого года жизни способны точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см.) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Разновидности упражнений в метании: подбрасывании мяча вверх (50-60 см.) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения, подбрасывать и ловить мяч с хлопками,

метание в цель с 3 м правой и с 2м левой руками поочередно, метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м), перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, перебрасывать мяч через сетку (веревку), натянутую выше головы ребенка, подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы»», «Снежинки».

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА

Для простоты обучения были выделены семь базовых движений аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (4-6 лет). И именно с них начинают проведение занятий аэробикой в неподготовленных детей в оздоровительных группах, как часть занятия.

Выделяют Iow impact (Lo) – низкая ударная нагрузка – хотя бы стопа в контакте с полом; hi impact (Hi)
– высокая ударная нагрузка – есть фаза полѐта.

1. March (jog) – марш. **Lo – шаг, Hi – бег.**

2. **Step toush – приставной шаг**. Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (беге).

3. **Knee up – подъем колена.** Вперед, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.

4. **Skip** – носочек. Выполнятся в Hi.

5. **Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе**. Выполняется только в Hi.

6. **Lunge - выпад назад, в сторону** – Lo, Hi.

7. **Graipe vine – скрестный шаг** – Lo, Hi.

8. **V – step – ви – степ** – Lo.

9. **Kick – мах вперед, в сторону, назад** – Lo, Hi.

Возможные ошибки в движениях ногами:
1. Переразгибание колена.

2. Пятка не касаются пола.

3. Спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе.

2. Разведение рук в сторону более чем на 180 градусов.
3. При подъеме рук вверх заведение их дальше вертикали.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Двигательная активность дошкольников 4- 6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребенка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельности. Но все это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно – игровых формах, так как игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребенку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогами.

Аэробика для ребенка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер.

В организации занятий наиболее эффективными являются следующие методы: сказка – беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалки). Они помогают осмыслению поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полет шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия.

Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребенка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

- Стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребенка для определения затруднений);
- Эмоционально – регулирующая помощь (оценочное суждения взрослого, одобряющие действия ребенка);
- Направляющая помощь (такая организация деятельности ребенка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребенка);
- Организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребенком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывает последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребенком.
- Обучающая помощь (обучение ребенка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).
- Проведение музыкально – спортивных праздников, соревнований: «Веселые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

Методические указания: В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребенка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребенок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

4.1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ (на учебный год)

№	Названия мероприятия	Цель мероприятия	Спортивный инвентарь и атрибуты.	Срок проведения
1.	Открытый урок для родителей	Воспитывать у родителей заботу о ЗОЖ их ребенка	Мячи, кегли скакалки, обручи	сентябрь
2.	Праздник осени	Закрепить знания о временах года. Доставить радость	Разноцветная бумага (для осенних листьев)	октябрь
3.	Спортивный праздник «Веселые старты»	Доставить детям радость, воспитывать активность.	Кегли -15 штук 5-синих, 5- красных, 5-зеленых	ноябрь
4.	Новогоднее представление с Дедом Морозом и сказочными персонажами.	Доставить детям удовольствие, воспитывать смелость	Новогодние украшения	декабрь
5.	Зимний день здоровья, «Зимние забавы»	Знакомство с зимними видами спорта.	Санки, лыжи, Санки – ледянки.	январь
6.	Соревнования по ОФП «Мы сильные, ловкие, смелые»	Воспитывать интерес к спорту, веру в себя.	Штандарты: угол, пресс, отжим, прыжки т.д.	февраль
7.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».	Воспитывать жизнерадостность, дружбу.	Разнообразный спортивный инвентарь.	март
8.	Спортивный досуг «Радость в движении».	Способствовать правильному физическому и умственному развитию.	Интеллектуальные задания и аттракционы.	апрель
9.	«День здоровья» «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Знакомство с летними видами спорта аттракционы с водой.	Разнообразный спортивный инвентарь.	май

4.2. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепления их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 5-6 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно – двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям - излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов – дыхания, пищеварения и .д. Для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, легкую походку.

К 6 – ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабо, особенно кисти рук.

Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Однако, сухожилия, фасции и связки развиты слабо. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения « медленно – быстро».

К пяти годам размеры сердца увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен.

Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в

минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим

удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно. Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребенка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет

решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольные учреждения,

а так же учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма,

формирования здорового духа, осознания ребенком возможности воспитания здорового тела.

4.3. ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

На первом этапе организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать тренировками в оздоровительной группе. С этой целью оформляется красочные объявления о наборе дошкольников группу, информация размещается на сайте ДЮСШ, в дошкольных учреждениях города и др. Желательно провести уроки Здоровья в детских дошкольных учреждениях, провести беседы с родителями о ЗОЖ детей и взрослых.

На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком пройти спортивный зал и во вспомогательные помещения, осмотреть его, потрогать спортивный инвентарь. Совершить небольшую экскурсию по ДЮСШ. На первые занятия, а так же и в течение года детям разрешается приносить с собой на тренировку любимою игрушку, которая может использоваться педагогам в течение тренировки в любой игровой ситуации.

Задачи второго этапа – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Этот этап самый трудный и длительный с октября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которые требует от ребенка подчинения правилам общения в коллективе.

И третий, заключительный этап – это подведение итогов года – май месяц. Результаты доводят до сведения родителей и дают конкретные рекомендации по самостоятельным занятиям в летний период, по профилактике заболеваний (по закаливанию, исправлению осанки и коррекции плоскостопия). Задача третьего этапа – оставить в душе ребенка хорошее, доброе впечатление о занятиях в оздоровительной группе, о педагоге – тренере-преподавателе, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются родители, тренеры - преподаватели и спортсмены отделения ДЮСШ с показательными выступлениями. Праздник проходит с участием взрослых. Дети принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх – забавах. Праздники всегда должны сопровождаться вручением наград и призов, и приглашением детей на следующий год в спортивную школу.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Прыжок в длину с места (см.),
2. Бег 30 м на время (сек.)
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочередно 3 попытки (м)

В конце учебного года, по окончанию прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
2. Держать «Угол» - пятки на полу (в конце года, в сек.). И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперѐд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бѐдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счѐта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
3	Шпагаты в трѐх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бѐдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперѐд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Поднять ногу вперѐд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнение равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.

6	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
7	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
8	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
9	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
10	Сгибание разгибание рук в упоре лѐжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
11	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
12	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперѐд, средний темп - 100 прыжков в минуту.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ПРОГРАММА 5-6 ЛЕТ.

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ																											
	10	9,7	9,5	9,2	9,0	8,7	8,5	8,2	8,0	7,7	7,5	7,2	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0	5,7	5,5	5,2	5,0	4,7	4,5	4,2	4,0	3,7	3,5	3,2	3,0
1.Бег Метров (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3								
2.Отжимание От пола (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																	
3.Прыжок в длину с места (см)	125	123	120	117	115	113	110	107	105	103	100	97	95	93	90	87	85	83	80	77	75	73	70	67	65	63	60	57	55
4.Угол в упоре ноги врозь на гим. скамейке (сек.)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2															
5. Поднимание ног на шведской стенке до 90* (раз)	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1										
6.Наклон вперед из седа ноги врозь, расстояние между стоп 20см	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																	
	10,0					9,0						8,0					7,0					5,0						
7.Шпагаты(3)из трех оценок ставится средняя	Голени и бедра Недостаточно плотно Прилегают к полу					Разведение ног 170*						Разведение ног 160*					Разведение ног 145*					Разведение ног 130*						

Для перехода в группу начальной подготовки 1 года обучения нужно набрать не менее – 48 баллов

5.1. ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ НА КОНЕЦ ГОДА

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название ДЮСШ, который посещают.

2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.

3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.

4. Строение опорно- двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.

5. Понимать доступную спортивную терминологию.

6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.

7. Уметь объяснить правило ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д..

2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.

3. Разновидности бега и ходьбы.

4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.

5. Прыжки на месте ноги врозь - вместе, и с продвижением вперед.

6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, прыжки в высоту.

7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.

8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.

9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.

10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.

11. Упражнения базовой аэробики

Психологическая подготовка.

1. Расширен круг общения детей

2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать, и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.

3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления, совершенствования и развития ребенка.

4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Педагогические выводы.

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность детей в группе в течение года.

2. Посещаемость детьми, занятий.

3. Улучшение двигательных качеств у детей.

4. Активность и заинтересованность родителей в ЗОЖ своих детей.

5. Нет проблем с набором детей в группу в начале учебного года – это, пожалуй, главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании дошкольников и решает ее правильными формами.

6. У детей приобретается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.

В результате реализации программы, расширяющихся двигательный опыт неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Схема анализа физкультурного занятия

Содержание	Баллы
1. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ: - наличие цели занятия (какие психофизические качества или способности) планируется развивать у детей на данном занятии – общую или силовую выносливость; скоростно-силовые или координационные; быстроту; ловкость или гибкость и средствами каких упражнений (циклического или смешанные характера, а также подвижных или элементов спортивных игр); - наличие комплекса задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных – их соответствие цели, возрасту детей, состоянию и уровню двигательной подготовленности.	1- 5
2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ: - наличие тематического планирования – его соответствие перспективному планированию в системе занятий по данному разделу программы; - наличие необходимого физкультурного оборудования, инвентаря и его исправность; - соблюдение санитарно- гигиенических требований; а) в спортивном зале – техника безопасности физкультурного оборудования и его размещение; влажная уборка, освещенность, проветривание; б) на спортивной площадке – техника безопасности физкультурного оборудования и его размещение и отсутствие посторонних предметов; - своевременность начала и окончания занятия; - наличие на занятии музыкального сопровождения, звуковых и зрительных ориентиров, целесообразность их использования воспитателем; - правильность выбора места для контроля и наблюдения за детьми в процессе занятия. - четкость подачи команд во время занятия; - наличие и целесообразность использования на занятии	

технических средств обучения (ТСО); - соответствие общей и моторной плотности занятия типу этого занятия и форме его проведения.	1-5
1. ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ: - внешний вид (спортивная одежда тренера-преподавателя и детей); - стиль общения с детьми (авторитарный, либеральный, демократичный и др.); - тон общения с детьми (доброжелательный, назидательный, повышенный, строгий и др.); - характер общения с детьми (игровой, деловой и др.) - эмоциональность занятия (приемы мотивации и стимулирования детей перед началом занятия, в процессе и по его окончания); - умение концентрировать внимание детей во время занятия на чем-то интересном; - адекватность требований психоэмоциональным возможностям организма детей; - связь используемого двигательного материала с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития и социальным детей, а также познавательной сферой их развития (похвала, телесный контакт и др.).	1-5
2. СОДЕРЖАНИЕ: - тип занятия (обучающие, закрепляющее, смешанное или контрольное); - примерное процентное соотношение знакомого детям и нового для них двигательного материала, его связь с предшествующим и последующим в зависимости от типа занятия и решаемых задач; - форма проведения занятий (учебно-тренирующее, сюжетное, тематическое; сюжетно-тематическое; игровое или комплексное); - структура занятия (наличие частей: вводной, основной, заключительной, их соответствие по времени, типу занятий, возрасту детей и состоянию их здоровья).	1-5

3. МЕТОДИКА: - целесообразность и эффективность использования педагогом традиционных и нетрадиционных методов, методических приемов и форм организации занятия в соответствие с решаемыми задачами, возрастом детей, состоянием их здоровья и уровнем двигательной подготовленности; - целесообразность и эффективность отбора педагогом двигательного материала: наличие общеразвивающих и основных движений, подвижных и элементов спортивных игр – их соответствие решаемым задачам, возрасту детей, организационно – педагогическим и погодным условиям, состоянию их здоровья и уровню двигательной подготовленности; - целесообразность и эффективность применения педагогом подводящих или имитационных для освоения элементов техники физического упражнения; - последовательность и целесообразность построений и перестроений в ходе занятия в зависимости от решаемых задач; - чередование разнообразных видов ходьбы, бега и других перемещений; - своевременное использование дыхательных упражнений; - доступность физической нагрузки и её дозирование по частям и по времени занятия – их соответствие задачам, возрасту детей, состоянию их здоровья и двигательной подготовленности; - правильность объяснений и способов показа педагогом физических упражнений – их соответствие возрастным особенностям развития детей; - предупреждение возможных ошибок и способы их исправления.	
4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, имеющими: - отклонения в состоянии здоровья или двигательной подготовленности; - особенности нервно – психологического развития (гиперактивными и наоборот, излишне зажатыми); - наибольшую успешность на занятии;	1-5
5. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ - достигнуты ли поставленные цели и задачи занятия; оценка работы детей в процессе занятия (отмечены ли успехи, указаны ли недостатки, которые возможности исправить на следующем занятии. **Примечание:** отметка «отлично» - 31-35 баллов; «хорошо» - 25-30 баллов; «удовлетворительно» - 18-24 баллов; «неудовлетворительно» - менее 18 баллов.	

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по фитнес-аэробике

1. **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К проведению тренировочного занятия по фитнес - аэробике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике или фитнесу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2.Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.

2.4 Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно - суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

1. Аксенова Н. Повышения уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. //Дошкольное воспитание – 2000. - № 6 – с.37-48.
2. Букатина С.И. Музыкально-ритмическая деятельность – как средство формирования художественных творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста. Автореф. Канд. пед. Наук. – М.; 1998. – 18 с.
3. Евстратова Н.А. Движение под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду. Автореф. Канд. пед. Наук. – Самара, 1997. – 20 с.
4. Засыпкина Л. Ритмическая гимнастика // Дошкольное воспитание – 1996., - № 11. – с. 15-19
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно- методическое пособие.- М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс» , 2001г.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
7. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. – М., 1995.
8. Лифиц И. Уроки ритмики // Дошкольное воспитание – 1990. - № 5. – с. 89-92.,№6 с. 93-95, № 10. – с. 94-102.
9. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие \ М.П. Мухина, А.И. Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006г.
10. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 2000. - № 6. – с. 30-37.
11. Филиппова Ю.С. Учебно – методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999.- 180с.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб, «Детство-пресс», 2001.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ №1» г.Тобольска

Интернет ресурсы

КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».