



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского муниципального округа Свердловской области  
«Детский сад № 65 комбинированного вида»

**Рассмотрено:**

на педагогическом совете № 1  
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

**Утверждаю:**

Заведующий МАДОУ ПМО СО  
«Детский сад № 65»

И. В. Тарасова

Приказ № 62/1 от «26» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Составитель:  
инструктор по физической культуре,  
педагог дополнительного образования  
МАДОУ ПМО СО «Детский сад № 65»  
Ивлиева А.А.**

**г. Полевской, 2025**

## **Содержание**

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы	3
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	4
2.1. Учебный план	4
2.2. Содержание учебного плана	5
2.3. Планируемый результат	8
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	8
3.1. Календарный учебный график	8
3.2. Условия реализации программы	9
3.3.Формы контроля и оценочные материалы	11
<b>4. ЛИТЕРАТУРА</b>	13

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

#### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 5 до 7 (8) лет «Детский фитнес» (далее по тексту – Программа) разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

*Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.*

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении

совершеннолетия сам ребенок заботиться о нем. В результате, по данным Первого Московского медицинского университета им. И. М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию кружковой работы по детскому фитнесу в дошкольном учреждении.

Фитнес (от англ. Fitness – соответствие) – деятельность направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия и использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, внимание быстроту реакции.

***Основанием для разработки Программы служат:***

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155;
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26;
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЭ «Об образовании в Российской Федерации».

**Адресат программы** - программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7(8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

***Возрастные характеристики развития детей старшего возраста.***

В целом ребёнок 5—7(8) лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте, дети

овладеваают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершают необдуманные физические действия.

**Форма реализации программы:** программа имеет традиционную модель

**Форма обучения –** групповая, разновозрастные группы детей

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного академического часа 30 минут

**Объем программы –** программа рассчитана на 1 год обучения

**Виды занятий:** традиционные, игровые, контрольно-проверочные

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- итоговое и промежуточное занятие (для родителей)
- наблюдение за воспитанниками, диагностика развития физических качеств

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника. Тренировка и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально организованную оптимальную физическую нагрузку.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**

**Образовательные:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Учить соблюдать правила техники безопасности;

**Развивающие:**

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную систему организма;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);

**Воспитательные:**

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния;
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Учебный план**

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

*Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности не превышает 30 минут*

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Объем нагрузки (количество), (в неделю, в год)</b>	<b>Формы контроля</b>
Кружок «Детский фитнес»	Зверобика	2 (68)	Наблюдение, открытые занятия, диагностика развития физических качеств детей (тесты)
	Лого-аэробика	2 (68)	
	Step by step	2 (68)	
	Baby top	2 (68)	
	Упражнения с фитболом	2 (68)	
	Baby games (Подвижные игры)	2 (68)	
	Игровой стретчинг	2 (68)	
	Дыхательная гимнастика	2 (68)	
	Релаксация	2 (68)	

## 2.2. Содержание учебного плана

<b>Октябрь</b>	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.</li> <li>Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.</li> </ul>
Подготовительная Часть	Построение в шеренгу, бег, бег «змейкой», прыжки на двух ногах, бег по мату, комплекс ОРУ № 1 на фитболе. Дыхательные упражнения «Часики»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Школа мяча» (броски мяча вверх и ловля, броски мяча об пол и ловля, отбивание мяча от пола на месте и в движении, броски мяча в парах, прокат мяча по скамейке)</li> <li>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и тазового дна («Встреча с мячом», «Верблюд», «Силачи», «Качели», «Присед с мячом»)</li> </ul> <p>ПИ «Займи свое место»</p>
Заключительная часть	Упражнения для профилактики сколиоза: «Кошечка», «Собачка», «Бабочка», «Змея»; ходьба по массажным дорожкам
<b>Ноябрь</b>	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучить правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять пружинистые движения на фитболе, не отрывая стоп от пола.</li> <li>Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки.</li> </ul>
Подготовительная часть	Построение в шеренгу, ходьба, бег, прыжки по координационной лестнице (на 2х ногах, из стороны в сторону), комплекс ОРУ № 2 , дыхательные упражнения «Петух»
Основная часть	<p>Игры с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Толкни и догони»</li> <li>«Кто быстрее»</li> <li>«Вышибалы»</li> </ul> <p>ПИ «Мышеловка» с парашютом</p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и тазового дна с фитболом</p>
Заключительная часть	<p>Игровой стретчинг: «Веточка», «Ракета», «Носорог»</p> <p>Упражнения с платочком для профилактики плоскостопия</p>

<b>Декабрь</b>	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах.</li> <li>• Формирование навыка правильной осанки.</li> </ul>
Подготовительная часть	Бег, прыжки через препятствия, комплекс ОРУ № 3 на фитболе, дыхательные упражнения «Каша кипит»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание фитбола по скамейке</li> <li>• Отбивание фитбола об пол в движении, змейкой</li> <li>• Броски мяча друг другу</li> </ul> <p>ПИ «Пингвины на льдине»</p>
Заключительная часть	Веселый стретчинг «Рыбка», «Самолет», «Кобра»; ходьба по массажным дорожкам, упражнения для профилактики плоскостопия.
<b>Январь</b>	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах.</li> <li>• Формирование навыка правильной осанки.</li> </ul>
Подготовительная часть	Бег с подлезанием в обруч, комплекс ОРУ № 4 на фитболе, дыхательные упражнения «Насос»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча «змейкой»</li> <li>• Броски мяча вдаль из-за головы</li> <li>• Упражнения на фитболе (перекаты с колен на живот с махами ногами поочередно; перекаты на мяче на спину с подъемом коленей вверх)</li> </ul> <p>ПИ «Бездомный заяц»</p>
Заключительная часть	Веселый стретчинг: «Ящерица», «Лягушка», «Заяц»; ходьба по массажным дорожкам.
<b>Февраль</b>	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах.</li> <li>• Формирование навыка правильной осанки.</li> </ul>
Подготовительная часть	Бег с прыжками «Классики», комплекс ОРУ № 5 на фитболе, дыхательные упражнения «Регулировщик»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «волейбольная передача» (верхняя и нижняя)</li> <li>• Упражнения на фитболе («Ножницы», «Вертолет»)</li> </ul> <p>ПИ «Горячий блин»</p>
Заключительная часть	Веселый стретчинг «Морская звезда», «Пружинка», «Месяц», ходьба по массажным дорожкам.

<b>Март</b>	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах.</li> <li>• Формирование навыка правильной осанки.</li> </ul>
Подготовительная часть	Бег с ползанием по мату, комплекс ОРУ № 6 на фитболе, дыхательные упражнения «Трубач»
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с набивным мячом на развитие силы</li> <li>• Упражнения на фитболе (подъем ног поочередно, лежа на спине; подъем рук поочередно лежа на животе)</li> </ul> ПИ «Летает не летает» (с парашютом)
Заключительная часть	Ходьба босыми ногами на носках и на пятках, на внешней стороне стопы. Веселый стретчинг «Лисичка», «Слон», «Рак»
<b>Апрель</b>	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах.</li> <li>Формирование навыка правильной осанки.</li> </ul>
Подготовительная часть	Бег и прыжки с координационной лестницей, комплекс ОРУ № 7 на фитболе, дыхательные упражнения «Дровосек»
Основная часть	Упражнения с мячом (Волейбольная передача верхняя и нижняя) Упражнения на фитболе для укрепления плечевого пояса и мышц рук и ног ПИ «Поместам»
Заключительная часть	Веселый стретчинг «Морская звезда», «Пружинка», «Лодочка», «Орешек»; Музыкальная релаксация «Сказочный сон»
<b>Май</b>	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах.</li> <li>Формирование навыка правильной осанки.</li> </ul>
Подготовительная часть	Ходьба, бег с прыжками через канат, комплекс ОРУ № 8, дыхательные упражнения «Воздушный шар»
Основная часть	ПИ «Боулинг», «Веселые зайчата», «Бездомный заяц», «Цапля и Лягушки»
Заключительная часть	Веселый стретчинг «Кораблик», «Окно», «Птичка», «Плавание»; Музыкальная релаксация «Океан»

## **2.3. Планируемый результат**

*К концу учебного года ребенок:*

Имеет представление:

- о правильной осанке;
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Умеет:

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрирует

Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Календарный учебный график**

На 2025-2026 учебный год продолжительность образовательного процесса – 34 календарных недели.

Годовой цикл		Дети 4-6 лет
месяц	неделя	НОД (мин.)
сентябрь	I	2 (30)
	II	2 (30)
	2 недели	4/120
октябрь	I	2 (30)
	II	2 (30)
	III	2 (30)
	IV	2 (30)
	4 недели	8/240
ноябрь	I	2 (30)

	<b>II</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>III</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>IV</b>	<b>2(30)</b>
	<b>V</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>5 недель</b>	<b>10/300</b>
<b>декабрь</b>	<b>I</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>II</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>III</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>IV</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>4 недели</b>	<b>8/240</b>
<b>январь</b>	<b>II</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>III</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>IV</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>3 недели</b>	<b>6/180</b>
<b>февраль</b>	<b>I</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>II</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>III</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>IV</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>4 недели</b>	<b>8/240</b>
<b>март</b>	<b>I</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>II</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>III</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>IV</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>V</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>4 недели</b>	<b>10/300</b>
<b>апрель</b>	<b>I</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>II</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>III</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>IV</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>4 недели</b>	<b>8/240</b>
<b>май</b>	<b>I</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>II</b>	<b>2 (30)</b>

	<b>III</b>	<b>2 (30)</b>
	<b>3 недели</b>	<b>6/180</b>

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий с детьми дошкольного возраста:  
Количество учебных недель - 34, занятия по 30 минут (два раза в неделю).

Начало занятий с 19 сентября, окончание учебного года 31 мая. Выходные дни с 31 декабря по 9 января.

### 3.2. Условия реализации программы

- Материально-техническое обеспечение

<i>Соблюдение строительных норм и правил (СанПиН, ГОСТ, ВСН)</i>	
<i>Дети возрастной категории от 4 до 6 лет (старший дошкольный возраст)</i>	
Полезная площадь, которая используется для образовательной деятельности	72,3 м <sup>2</sup>
Полезная площадь на одного ребенка	7,2 м <sup>2</sup>
<i>Оборудование и оснащение</i>	
Наименование оборудования	Кол-во штук
Фитбол с ручками	10
Гимнастические коврики	10
Детские гантели	20
Мячи	20
Гимнастические палки	10
Дуги для подлезания	2
Координационная лестница	2
Гимнастические маты	4
Гимнастический парашют	1
Мягкие модули	20
Музыкальный центр	1

- Кадровое обеспечение

Педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Программа дополнительного образования/ ФИО педагога	Специалисты	Данные специалиста	Курсы повышения квалификации
Направленность	Физкультурно-спортивная		
«Детский фитнес» Ивлиева Александра Андреевна	Педагог дополнительного образования	Образование – высшее "Уральский государственный педагогический университет" (Институт физической культуры)	«Физкультурно-оздоровительная деятельность ребенка в соответствии с ФГОС ДО в дошкольных образовательных организациях» (40 часов)

- Методические материалы

Разделы программы	Методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
«Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.	1. Власенко Н.Э. Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, СПб.:Детство-Пресс, 2015 2. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. –М.:АРКТИ,	<b>Методы:</b> <b>Наглядный</b> 1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.	Практические занятие, открытые занятия, контрольно-проверочные занятия
«Лого-аэробика» - физические упражнения с			

<p>одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.</p> <p><b>«Step by step»</b> - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.</p> <p><b>«Baby top»</b> - упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.</p> <p><b>Упражнения с фитболом –</b> гимнастика на мячах; развивает опорно-двигательный аппарат.</p> <p><b>«Baby games»</b> - подвижные игры, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.</p> <p><b>Игровой стретчинг –</b> упражнения для развития гибкости и пластиности.</p>	<p>2016</p> <p>3. Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах».СПб.:Детство-Пресс, 2015</p> <p>4. Сулим Е.В. Детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 5-7 лет, М.: ТЦ Сфера, 2015</p>	<p>2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.</p> <p>3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.</p> <p><b>Словесный</b> Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.</p> <p><b>Практический</b> Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме</p> <p><b>Средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гигиенические факторы, которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;</li> <li>- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений; формируют технику выполнения движений.</li> </ul> <p><b>Приемы обучения:</b> игровая деятельность, самостоятельное выполнение упражнений после показа.</p> <p><b>Педагогические технологии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые технологии</li> <li>- информационно-коммуникационные технологии</li> <li>- технологии развивающего обучения</li> </ul>
--	---	--

### 3.3.Формы контроля и оценочные материалы

#### Диагностика развития физических качеств детей

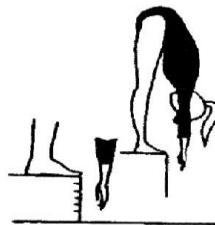
##### Методика обследования

##### **Тест для определения гибкости**

(Характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

##### **Определение подвижности позвоночника вперёд**

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



##### **Тест для определения силовой выносливости мышц**

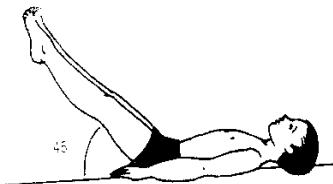
##### **Силовая выносливость мышц спины**

Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на пояссе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



### **Силовая выносливость мышц брюшного пресса**

Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



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

<b>темперы прироста в %</b>	<b>оценка</b>	<b>за счёт чего был достигнут прирост</b>
До 8%	<b>неудовлетво- рительно</b>	За счёт естественного роста
8 – 10%	<b>удовлетвори- тельно</b>	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15%	<b>хорошо</b>	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	<b>отлично</b>	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

## Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2(V2 + V1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);  
V1 – исходный уровень;  
V2 – конечный уровень.

## 4. ЛИТЕРАТУРА

1. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.
2. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ. <http://yunnat-01.gov67.ru/files/447/mr-dop-2019.pdf#page=1&zoom=auto,-174,848>
3. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый. — 2015. — № 15 (95). — С. 567-572. — URL: <http://moluch.ru/archive/95/21459/>
4. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации/ Методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2016.- 192 с.
5. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020.– 60 с.
6. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана, 2017.- 608 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730201

Владелец Тарасова Инна Владимировна

Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025