

Комитет образования администрации города Котовска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №14 «Красная шапочка» г. Котовска Тамбовской области

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 30.05.2023 г.  
Протокол № 6



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
детский сад №14  
«Красная шапочка»  
Л.В. Романова  
Приказ №74 от 30.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес - аэробика»  
(ознакомительный уровень)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Митрохина М.И., воспитатель

Котовск, 2023 г.

## Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №14 «Красная шапочка» г. Котовска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Митрохина Марина Игоревна, воспитатель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.)</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Вид программы	дополнительная общеразвивающая
4.6. Тип программы	модифицированная
4.7. Возраст	5-7 лет

учащихся по программе	
4.8. Продолжительность обучения	1 год

<b>Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»</b>		
	Информационная карта	2 стр.
1.1	Пояснительная записка	5 стр.
1.2	Цель и задачи программы	8 стр.
1.3	Содержание программы	9 стр.
1.4	Планируемые результаты	24 стр.
<b>Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»</b>		
2.1	Календарный учебный график	26 стр.
2.2	Условия реализации программы	33 стр.
2.3	Формы аттестации	34 стр.
2.4	Оценочные материалы	35 стр.
2.5	Методические материалы            3	39 стр.
2.6	Список литературы	40 стр.

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**1.1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной образовательной программы - *физкультурно-спортивное.*

Программа дополнительного образования по физической культуре и оздоровлению основана на элементах фитнеса и аэробики, что способствует

разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Особое внимание обращается на здоровье ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных навыков - вот важнейшие задачи, стоящие перед педагогами и родителями. Современная жизнь перенасыщена нервными нагрузками. Хотим мы или нет, но нам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет нашим воспитанникам противостоять стрессовым ситуациям.

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и, соответственно, роль и актуальность физического воспитания, в частности аэробики, являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования ученых также свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), если он небольшой, приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, а если большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Важно привить детям дошкольного возраста вкус, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями, потребность в таких занятиях. Программа образовательного учреждения, в частности, программа физической культуры, не может в одиночку решать поставленные задачи, и не может отвечать тем требованиям, которые предъявляются современными детьми.

Аэробике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья ребенка, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения. Поэтому и возникла необходимость создания этой программы.

Для решения задач физического воспитания подрастающего поколения, требуется введение новых форм оздоровительных мероприятий. В связи с этим, актуальным на сегодняшний момент является создание данной программы по фитнес-аэробике.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что в программе представлена

нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей: занятиях на фитболах, степ-платформах.

Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При занятиях на степ-платформах двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

**Новизна** данной программы заключается в применении в процессе обучения инновационных технологий в области физического развития и оздоровления через эмоциональное восприятие детей.

Помимо этого, занятия обеспечивают условия для развития мотивации воспитанников к самопознанию и потребности в здоровом образе жизни.

Аэробика – это система специально подобранных физических упражнений, которая при ритмично непрерывной нагрузке задействует основные группы мышц тела.

#### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. её содержание ориентировано на физическое воспитание детей средствами фитнес-аэробики. Обучение, развитие личности, индивидуализация и творческое наполнение деятельности занимающихся детей, представляет собой основополагающую цель физической подготовки.

Систематические занятия аэробикой:

- укрепляют здоровье (улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, ускоряется обмен веществ);
- повышают физическую и интеллектуальную работоспособность.

Гармоническое развитие личности ребенка в процессе занятий осуществляется путем целенаправленного формирования у него нравственных качеств, умственных способностей и элементарных трудовых навыков.

**Адресат программы:** Данная программа предназначена для развития и воспитания детей 5-7 лет. Программа предоставляет возможность детям, посещающим дошкольные образовательные учреждения, развить физические качества и творческий потенциал личности дошкольника, способствует подготовке к обучению в школе, развитию индивидуальных возможностей и способностей детей с учётом их потребностей и интересов.

#### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 5–7 лет**

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, закаливании, занятиях спортом.

**Количество обучающихся:** от 5 до 20 человек.

**Объём и срок освоения программы:** срок освоения – 1 год. Общее количество часов – 36 (9 месяцев).

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся в сформированных группах воспитанников одного возраста. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

**Состав группы:** постоянный

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю, с продолжительностью занятия 1 академический час (20-25-для детей 5-6 лет, 25-30 минут для детей 6-7 лет), во второй половине дня.

## 1.2. Цели и задачи программы.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств оздоровительных занятий успешно решаются следующие задачи:

**Обучающие:**

1. помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;
2. углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма;
3. формировать знания о здоровом образе жизни.

**Развивающие:**

1. развивать уверенность в своих силах;
2. развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию;
3. развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
4. развивать выразительность, пластичность, грациозность.

**Воспитательные:**

1. воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
2. прививать интерес к музыке, танцу.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решается **три основных типа педагогических задач:**

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение детей к увлекательному миру музыки, движения и здорового образа жизни.
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.
3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план (5-6 лет)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет.	Практ.	
1.	Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса	1	0,5	0,5	Начальная диагностика
<b>Блок 1 Понятие об аэробике</b>		<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	Анализ способов



					выполнения упражнений
2.	Знакомство с понятием аэробика. Разучивание элементов аэробики	1	0,3	0,7	Анализ способов выполнения упражнений
3.	Разучивание игрового комплекса перевоплощением» «Веселые зайчата»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 2 Сказочная аэробика</b>		4	0,3	3,7	Анализ способов выполнения упражнений, наблюдение
4.	Знакомство с понятием сказочная аэробика. Выполнение элементов сказочной аэробики.	1	0,3	0,7	Анализ способов выполнения упражнений
5.	Знакомство с повадками рыб, птиц, животных. Игра «с перевоплощением» «Путешествие в Африку»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
6.	«Волшебные колечки». Разучивание комплекса упражнений с обручами, скакалками.	1	-	1	Наблюдение
7.	Аэробика с большими и малыми мячами «Веселые мячи»	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 3 Спортивная аэробика</b>		2	0,3	1,7	Наблюдение
8.	Обучение основам спортивной аэробики. Игра «Стройная спинка»	1	0,3	0,7	Наблюдение
9.	Обучение технике выполнения «колеса» «Веселые колесики»	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 4 Понятие о гимнастике</b>		2	0,3	1,7	Наблюдение
10.	Понятие гимнастика. Обучение элементам гимнастики «мостик», «шпагат». Разучивание упражнений на развитие гибкости «Палочка-выручалочка»	1	0,3	0,7	Наблюдение
11.	«Мы потянемся!» Развитие гибкости. Выполнение «шпагата»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 5 Спортивная</b>		4	0,3	3,7	Соревнование, Анализ способов выполнения упражнений

12.	Понятие о спорте. Знакомство с элементами спортивных игр. Развитие скоростных качеств. «Бег»	1	0,3	0,7	Анализ способов выполнения упражнений
13.	«Прыжки». Разучивание упражнений с обручами и скакалками.	1	-	1	Соревнование
14.	«Метание». Разучивание техники выполнения метания.	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
15.	«Футбол». Разучивание упражнений с элементами футбола.	1	-	1	Соревнование
<b>Блок 6 Дыхательное</b>		1	-	1	Наблюдение
16.	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги. «Легкий ветер»	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 7 Фитбол</b>		3	0,3	2,7	соревнование, анализ способов выполнения упражнений
17.	Знакомство с понятием фитбол. «Достань мяч». Комплекс упражнений с фитболом.	1	0,3	0,7	Соревнование
18.	Совершенствование навыков работы на фитболе. «Оттолкни мяч»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
19.	Упражнения с фитболом. «Посадка картофеля»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 8 Акробатика</b>		4	0,3	3,7	Наблюдение, анализ способов выполнения упражнений
20.	Знакомство с понятием акробатика «Мартышки»	1	0,3	0,7	Наблюдение
21.	«Львиные заросли» Обучение элементам акробатики	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
22.	«Африканская пустыня» Обучение элементам акробатики «Мартышки»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
23.	«Обезьяны на лианах» Обучение техники выполнения «колеса»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 9 Понятие о степе</b>		1	0,3	0,7	Наблюдение
24.	Знакомство с понятием степ. Игра с имитацией.	1	0,3	0,7	Наблюдение
Степ		8	-	8	Анализ способов

					выполнения упражнений, наблюдение, соревнование
25.	«Преодоление высоты». Изучение основ работы на степ-платформе	1	-	1	Наблюдение
26.	«Вместе весело шагать» Разучивание упражнений с малым мячом	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
27.	«Займи свой степ». Комплекс упражнений для стоп	1	-	1	Соревнование
28.	Комплекс упражнений на степ-платформе. Силовая гимнастика	1	-	1	Наблюдение
29.	«Вместе весело шагать». Упражнения с большим мячом.	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
30.	«Займи свой степ». Комплекс упражнений для стоп	1	-	1	Соревнование
31.	«Веселый степ». Совершенствование базовых шагов	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
32.	Комплекс упражнений на степ-платформах. Силовая гимнастика	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 10 Понятие о хореографии</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Наблюдение
33.	Знакомство с понятием хореография «Народные мотивы». Разучивание элементов танца.	1	0,3	0,7	Наблюдение
<b>Хореография</b>		<b>2</b>	-	<b>2</b>	Наблюдение
34.	«Танцевальные шаги» Обучение основам современного танца.	1	-	1	Наблюдение
35.	«Королева аэробика» Разучивание танцевальных комбинаций и игровой ритмики	1	-	1	Наблюдение
36.	Итоговое занятие.	1	-	1	Спортивный праздник
Итого:		<b>36 ч.</b>	<b>3,2</b>	<b>32,8</b>	

#### Учебный план (6-7 лет)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	В том числе	Форма контроля
-------	--------------	------------------	-------------	----------------

1.	Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса	1	0,5	0,5	Начальная диагностика
<b>Блок 1 Понятие об аэробике</b>		2	0,3	1,7	Анализ способов выполнения упражнений
2.	Знакомство с понятием аэробика. Разучивание элементов аэробики	1	0,3	0,7	Анализ способов выполнения упражнений
3.	Разучивание игрового комплекса «перевоплощением» «Веселые медвежата»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 2 Сказочная аэробика</b>		4	0,3	3,7	Анализ способов выполнения упражнений, наблюдение
4.	Знакомство с понятием сказочная аэробика. Выполнение элементов сказочной аэробики. «Веселые зверята»	1	0,3	0,7	Анализ способов выполнения упражнений
5.	Знакомство с повадками рыб, птиц, животных. Игра «с перевоплощением» «Путешествие в Австралию»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
6.	«Волшебные кружочки». Разучивание комплекса упражнений с обручами, скакалками.	1	-	1	Наблюдение
7.	Аэробика с большими и малыми мячами «Сказочные мячи»	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 3 Спортивная аэробика</b>		2	0,3	1,7	Наблюдение
8.	Обучение основам спортивной аэробики. Игра «Стройная спинка»	1	0,3	0,7	Наблюдение
9.	Обучение технике выполнения «колеса» «Веселые колесики»	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 4 Понятие о гимнастике</b>		2	0,3	1,7	Наблюдение
10.	Понятие гимнастика. Обучение элементам гимнастики «мостик», «шпагат». Разучивание упражнений на развитие гибкости «Палочка-выручалочка»	1	0,3	0,7	Наблюдение
11.	«Мы потянемся!»	1	-	1	Анализ способов

	Развитие гибкости. Выполнение «шпагата»				выполнения упражнений
<b>Блок 5 Спортивная</b>		<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	Соревнование, анализ способов выполнения упражнений
<b>12.</b>	Понятие о спорте. Знакомство с элементами спортивных игр. Развитие скоростных качеств. «Бег»	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>13.</b>	«Прыжки». Разучивание упражнений с обручами и скакалками.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Соревнование
<b>14.</b>	«Метание». Разучивание техники выполнения метания.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>15.</b>	«Футбол». Разучивание упражнений с элементами футбола.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Соревнование
<b>Блок 6 Дыхательное</b>		<b>1</b>	-	<b>1</b>	Наблюдение
<b>16.</b>	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги. «Легкий ветер»	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Наблюдение
<b>Блок 7 Фитбол</b>		<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	Анализ способов выполнения упражнений, соревнование
<b>17.</b>	Понятие фитбол «Достань цель». Комплекс упражнений с фитболом	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Соревнование
<b>18.</b>	«Оттолкни мяч». Совершенствование владения навыками работы на степе	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>19.</b>	«Посадка картофеля». Упражнения с фитболом.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 8 Акробатика</b>		<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	Наблюдение, анализ способов выполнения упражнений
<b>20.</b>	Знакомство с понятием акробатика «Мартышки». Разучивание элементов спортивной акробатики	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Наблюдение
<b>21.</b>	«Царь зверей» Обучение основам	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Анализ способов выполнения

	спортивной акробатики				упражнений
22.	«Мы-жирафики»» Обучение основам спортивной акробатики	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
23.	«Обезьянки». Обучение техники выполнения «колеса»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 9 Понятие о степе</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Наблюдение
24.	Знакомство с понятием степ-платформа. Игра с имитацией	1	0,3	0,7	Наблюдение
Степ		8	-	8	Анализ способов выполнения упражнений, наблюдение, соревнование
25.	«Подъем в гору». Изучение основ работы на степ-платформах.	1	-	1	Наблюдение
26.	«Вместе весело шагать». Упражнения с малым мячом.	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
27.	«Займи свой степ». Комплекс упражнений для стоп.	1	-	1	Соревнование
28.	«Комплекс упражнений на степ-платформах». Силовая гимнастика.	1	-	1	Наблюдение
29.	«Вместе весело шагать». Упражнения с большим мячом.	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
30.	«Займи свой степ». Комплекс упражнений для стоп. Совершенствование базовых шагов на степ-платформе.	1	-	1	Соревнование
31.	«Веселый степ». Совершенствование базовых шагов на степ-платформе.	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
32.	«Комплекс упражнений на степ-платформах». Силовая гимнастика.	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 10 Понятие о хореографии</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Наблюдение
33.	Знакомство с понятием хореография «Народные танцы». Разучивание элементов танца.	1	0,3	0,7	Наблюдение
<b>Хореография</b>		<b>2</b>	-	<b>2</b>	Наблюдение
34.	«Танцуем». Обучение	1	-	1	Наблюдение

	основам современного танца.				
35.	«Королева аэробика» Разучивание танцевальных комбинаций и игровой ритмики	1	-	1	Наблюдение
36.	Итоговое занятие.	1	-	1	Спортивный праздник
Итого:		36 ч.	3,2	32,8	

## Содержание учебного плана (5-6 лет)

### Тема 1. Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с историей фитнеса. Понятие фитнеса. Знакомство со спецификой организации и проведения занятий в спортивном зале. Просмотр презентации.

**Практика:** Игра-соревнование для выявления начальной физической подготовленности.

**Форма контроля:** Начальная диагностика

### **Блок 1. «Понятие об аэробике»**

### Тема 2. «Знакомство с понятием аэробика. разучивание элементов аэробики»

**Теория:** Знакомство с понятием аэробика, сказочная аэробика.

**Практика:** Игра элементами аэробики. Разучивание элементов аэробики

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### Тема 3. «Разучивание игрового комплекса перевоплощения. Весёлые зайчата».

**Практика:** Разучивание игрового комплекса упражнений спортивно-познавательного характера «с перевоплощением».

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### **Блок 2. «Сказочная аэробика»**

### Тема 4. «Знакомство с понятием сказочная аэробика. Выполнение элементов сказочной аэробики»

**Теория:** Знакомство с понятием сказочная аэробика.

**Практика:** Беседа о диких животных. Выполнение элементов сказочной аэробики. Игра «Веселые зверята».

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### Тема 5. «Путешествие в Африку»

**Практика:** Беседа об обитателях Африки. Знакомство с повадками рыб, животных, птиц. Игра «с перевоплощением».

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений

### Тема 6. «Волшебные колечки».

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений с обручами, скакалками.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением упражнений.

### Тема 7. Аэробика с большими и малыми мячами «Весёлые мячи»

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений с мячами.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением упражнений.

### **Блок 3. Спортивная аэробика**

#### **Тема 8. «Обучение основам спортивной аэробики. Игра «Стройная спинка»**

**Теория:** Обучение основам спортивной аэробики. Понятие «колесо»

**Практика:** Изучение техники выполнения элементов спортивной акробатики. Игра «Стройная спинка». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением техники упражнения.

#### **Тема 9. Обучение технике выполнения «колеса» «Веселые колесики».**

**Практика:** Обучение технике выполнения «колеса».

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением техники упражнения.

### **Блок 4. «Понятие о гимнастике»**

#### **Тема 10. «Понятие гимнастика. Обучение элементам гимнастики «мостик», «шпагат». Разучивание упражнений на развитие гибкости «Палочка-выручалочка»**

**Теория:** Знакомство с понятием гимнастика. Обучение элементам спортивной гимнастики: «мостик», «шпагат».

**Практика:** «Палочка-выручалочки». Разучивание упражнений на развитие гибкости. Дети прокладывают «мостики» через речку.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением техники упражнения.

#### **Тема 11. «Мы потянемся!»**

**Практика:** Упражнения для развития гибкости. Дети выполняют «шпагат».

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений

### **Блок 5. Спортивная**

#### **Тема 12. «Понятие о спорте» Знакомство с элементами спортивных игр. Развитие скоростных качеств «Бег»**

**Теория:** Знакомство с понятием спорт, с элементами спортивных игр.

**Практика:** «Бег». Упражнения для развития скоростных качеств.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений

#### **Тема 13. «Прыжки»**

**Практика:** Разучивание упражнений с обручами и скакалками.

**Форма контроля:** Соревнование с элементами спортивных игр.

#### **Тема 14. «Метание»**

**Практика:** Разучивание техники выполнения метания большими и малыми мячами. Игра с элементами метания.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений

#### **Тема 15. «Футбол»**

**Практика:** Разучивание упражнений с элементами спортивной игры футбол. Спортивная игра футбол.

**Форма контроля:** Соревнование с элементами спортивных игр.

### **Блок 6. Дыхательное**



### **Тема 16. «Легкий ветер»**

**Практика:** Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги.

**Форма контроля:** Наблюдение за выполнением правильной техники дыхательных упражнений.

### **Блок 7. Фитбол.**

### **Тема 17. «Знакомство с понятием фитбол»**

**Теория:** Знакомство с понятием фитбол.

**Практика:** «Достань мяч». Комплекс упражнений с фитболом. Игра с использованием фитбола.

**Форма контроля:** Соревнование

### **Тема 18. «Оттолкни мяч»**

**Практика:** Комплекс упражнений для совершенствования владения навыками работы на фитболе.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### **Тема 19. «Посадка картофеля»**

**Практика:** Выполнение упражнений с фитболом. Игра-эстафета.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений

### **Блок 8. Акробатика**

### **Тема 20. «Знакомство с понятием акробатика «Мартышки»**

**Теория:** Знакомство с понятием спортивная акробатика, «пирамида», «колесо».

**Практика:** «Мартышки». Разучивание элементов спортивной акробатики.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением техники упражнений.

### **Тема 21. «Львиные заросли».**

**Практика:** Обучение основам спортивной акробатики. Дети строят «пирамиды». Игра на развитие силы.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### **Тема 22. «Африканская пустыня»**

**Практика:** Беседа о животных Африки, их повадках. Обучение основам спортивной акробатики. Выполнение «колеса».

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### **Тема 23. «Обезьяны на лианах»**

**Практика:** Беседа о повадках обезьян. Обучение технике выполнения «колеса». Игра с элементами спортивной акробатики.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### **Блок 9. Понятие о степе.**

### **Тема 24. «Знакомство с понятием степ. Игра с имитацией»**

**Теория:** Знакомство с степ- платформой. Ознакомление с правилами безопасной работы на степ-платформах.

**Практика:** Игра с имитацией подъема по лестнице.

**Форма контроля:** Наблюдение

Степ

### **Тема 25. «Преодоление высоты»**

**Практика:** Изучение основ работы на степ-платформах. Разучивание комплекса упражнений. Игра.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения упражнений.

**Тема 26. «Вместе весело шагать». Разучивание упражнений на степ-платформе с малым мячом.**

**Практика:** Чтение стихотворения о мяче. Выполнения комплекса упражнений с мячами. Игра с мячами

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 27. «Займи свой степ»**

**Практика:** Комплекс упражнений для стоп на степах, повторение базовых шагов. Игра.

**Форма контроля:** Соревнование для совершенствования навыков работы на степах.

**Тема 28. «Комплекс упражнений на степ-платформах»**

**Практика:** Силовая гимнастика на степ- платформе для развития выносливости.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением упражнений.

**Тема 29. «Вместе весело шагать»**

**Практика:** Упражнения на степ-платформах с большим мячом.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 30. «Займи свой степ»**

**Практика:** Комплекс упражнений для стоп на степах, повторение базовых шагов.

**Форма контроля:** Соревнование для совершенствования навыков работы на степах.

**Тема 31. «Веселый степ»**

**Практика:** Упражнения для совершенствования базовых шагов на степ-платформе с обручами. Игра.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 32. «Комплекс упражнений на степ-платформе. Силовая гимнастика»**

**Практика:** Силовая гимнастика на степ- платформе. Игра.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением упражнений.

**Блок 10. Понятие о хореографии.**

**Тема 33. «Знакомство с понятием хореография. «Народные мотивы». Разучивание элементов танца»**

**Теория:** Знакомство с понятием хореография, историей возникновения. Просмотр презентации.

**Практика:** «Народные мотивы». Разучивание элементов танцев разных народов. Игра с элементами танцевальных шагов.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения танцевальных шагов.

**Тема 34. «Танцевальные шаги»**

**Практика:** Обучение основам современного танца. Игра с элементами современного танца.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения движений.

**Тема 35. «Королева аэробика»**

**Практика:** Разучивание танцевальных комбинаций и игровой ритмики.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения танцевальных движений.

**Тема 36. Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов изученного материала.

**Форма контроля:** Спортивный праздник «Спортивный импульс»

**Содержание учебного плана (6-7 лет)**

**Тема 1 «Вводное занятие Знакомство с понятием фитнес»**

**Теория:** Знакомство с историей фитнеса. Знакомство со спецификой организации и проведения занятий в спортивном зале. Просмотр презентации.

**Практика:** Игра-соревнование для выявления начальной физической подготовленности.

**Форма контроля:** начальная диагностика

**Блок 1. Понятие об аэробике**

**Тема 2. «Знакомство с понятием аэробика. разучивание элементов аэробики»**

**Теория:** Знакомство с понятием аэробика, сказочная аэробика.

**Практика:** Разучивание элементов аэробики. Игра с элементами аэробики.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 3. «Весёлые медвежата»**

**Практика:** Игровой комплекс спортивно-познавательного характера «с перевоплощением». Игра.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Блок 2. «Сказочная аэробика»**

**Тема 4. «Знакомство с понятием сказочная аэробика. Выполнение элементов сказочной аэробики «Веселые зверята»**

**Теория:** Знакомство с понятием сказочная аэробика.

**Практика:** Беседа о диких животных. Обучение элементам сказочной аэробики. Игра с элементами сказочной аэробики «Веселые зверята».

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 5. «Путешествие в Африку»**

**Практика:** Беседа о животных Африки. Знакомство с повадками рыб, животных, птиц. Игра «с перевоплощением»

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 6. «Волшебные кружочки»**

**Практика:** Разучивание комплекса аэробики с обручами, скакалками.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнении упражнений.

**Тема 7. «Аэробика с большими и малыми мячами. Сказочные мячи»**

**Практика:** Аэробика с использованием больших и малых мячей.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением упражнений.

### **Блок 3. Спортивная аэробика**

#### **Тема 8. «Обучение основам спортивной аэробики. Игра «стройная спинка»**

**Теория:** Обучение основам спортивной аэробики. Понятие «колесо».

**Практика:** «Стройная спинка». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением техники упражнения.

#### **Тема 9. «Веселые колесики»**

**Практика:** Обучение технике выполнения «колеса». Игра с элементами спортивной аэробики.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением техники упражнения.

### **Блок 4. «Понятия о гимнастике»**

#### **Тема 10. «Понятие гимнастика. Обучение элементам гимнастики «мостик», «шпагат». Разучивание упражнений на развитие гибкости «Палочка-выручалочка»**

**Теория:** Обучение элементам спортивной гимнастики: «мостик», «шпагат».

**Практика:** «Палочка-выручалочки». Разучивание упражнений на развитие гибкости. Дети прокладывают «мостики» через речку.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением техники упражнения.

#### **Тема 11. Мы потянемся!»**

**Практика:** Упражнения для развития гибкости. Дети выполняют «шпагат».

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением упражнения.

### **Блок 5. Спортивное**

#### **Тема 12. Понятие о спорте. Знакомство с элементами спортивных игр. Развитие скоростных качеств. «Бег»**

**Теория:** Понятие о спорте. Знакомство с понятием спорт, с элементами спортивных игр.

**Практика:** «Бег». Игра-эстафета для развития скоростных качеств.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

#### **Тема 13. «Прыжки»**

**Практика:** Разучивание упражнений с обручами и скакалками.

**Форма контроля:** Соревнование с элементами спортивных игр.

#### **Тема 14. «Метание»**

**Практика:** Разучивание техники выполнения метания большими и малыми мячами. Игра с элементами метания.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений

#### **Тема 15. «Футбол»**

**Практика:** Разучивание упражнений с элементами спортивной игры футбол. Спортивная игра футбол.

**Форма контроля:** Соревнование с элементами спортивных игр.

### **Блок 6. Дыхательное**

#### **Тема 16. «Легкий ветер»**

**Практика:** Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги.

**Форма контроля:** Наблюдение за выполнением правильной техники дыхательных упражнений.

**Блок 7. Фитбол**

**Тема 17. «Понятие фитбол «Достань цепь». Комплекс упражнений с фитболом»**

**Теория:** Фитбол. Знакомство с понятием фитбол.

**Практика:** «Достань мяч». Комплекс упражнений с фитболом. Игра с использованием фитбола.

**Форма контроля:** Соревнование

**Тема 18. «Оттолкни мяч»**

**Практика:** Комплекс упражнений для совершенствования владения навыками работы на фитболе.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 19. «Посадка картофеля»**

**Практика:** Выполнение упражнений с фитболом. Игра-эстафета.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Блок 8. Акробатика**

**Тема 20. «Знакомство с понятием акробатика «Мартышки». Разучивание элементов спортивной акробатики»**

**Теория:** Знакомство с понятием спортивная акробатика, «пирамида», «колесо».

**Практика:** «Мартышки». Разучивание элементов спортивной акробатики.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением техники упражнений.

**Тема 21. «Царь зверей»**

**Практика:** Обучение основам спортивной акробатики. Игра на развитие силы.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 22. «Мы-жирафики». Обучение основам спортивной акробатики**

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Тема 23. «Обезьянки»**

**Практика:** Беседа о повадках обезьян. Обучение технике выполнения «колеса». Игра с элементами спортивной акробатики.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

**Блок 9. Понятие о степе**

**Тема 24. «Знакомство с понятием степ-платформа. Игра с имитацией»**

**Теория:** Понятие о степ платформе. Ознакомление с правилами безопасной работы на степ-платформе.

**Практика:** Игра с имитацией подъема по лестнице.

**Форма контроля:** Наблюдение

**Тема 25. «Подъем в гору»**

**Практика:** Изучение основ работы на степ-платформах. Разучивание комплекса упражнений. Игра.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения упражнений.

### **Тема 26. «Вместе весело шагать»**

**Практика:** Разучивание упражнений на степ-платформах с малым мячом. Игра с мячом.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### **Тема 27. «Займи свой степ»**

**Практика:** Комплекс упражнений для стоп на степах, повторение базовых шагов. Игра.

**Форма контроля:** Соревнование для совершенствования навыков работы на степах.

### **Тема 28. «Комплекс упражнений на степ-платформах». Силовая гимнастика**

**Практика:** Силовая гимнастика на степ-платформе для развития выносливости.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением упражнений.

### **Тема 29. «Вместе весело шагать». Упражнения с большим мячом**

**Практика:** Работа на степ-платформах с большим мячом.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### **Тема 30. «Займи свой степ». Комплекс упражнения для стоп**

**Практика:** Комплекс упражнений для стоп на степах, повторение базовых шагов.

**Форма контроля:** Соревнование для совершенствования навыков работы на степах.

### **Тема 31. «Веселый степ». Совершенствование шагов на степ-платформе**

**Практика:** Упражнения для совершенствования базовых шагов на степ-платформе с обручами. Игра.

**Форма контроля:** Анализ способов выполнения упражнений.

### **Тема 32. «Комплекс упражнений на степ-платформах». Силовая гимнастика**

**Практика:** Силовая гимнастика на степ-платформе. Игра.

**Форма контроля:** Наблюдение за правильным выполнением упражнений.

**Блок 10. Понятие о хореографии.**

### **Тема 33. «Знакомство с понятием хореография» «Народные танцы»**

#### **Разучивание элементов танца**

**Теория.** Познакомить с понятием хореография, историей возникновения. Просмотр презентации.

**Практика:** «Народные танцы». Разучивание элементов танцев народов мира. Игра с элементами танцевальных шагов.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения движений.

### **Тема 34. «Танцуем». Обучение основам современного танца**

**Практика:** Обучение основам современного танца. Игра с элементами современного танца.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения движений.

### **Тема 35. «Королева аэробика». Разучивание танцевальных комбинаций и игровой ритмики**

**Практика:** Разучивание танцевальных комбинаций и игровой ритмики.

**Форма контроля:** Наблюдение за техникой выполнения танцевальных движений.

**Тема 36. Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов изученного материала.

**Форма контроля:** Спортивный праздник «Спорт-залог здоровья»

#### **1.4. Планируемые результаты.**

Дети, обучающиеся по Программе прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Личностно – ориентированная основа деятельности способствует осознанию дошкольникам своего отличия от других, своей слабости и силы, самостоятельному продвижению в дифференцированном образовании, выборе собственного смысла жизни.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что

чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

### **Сформированность основных движений и физических качеств:**

Четко и координированно выполняет мелкомоторные и основные движения, выполняет инструкции; последовательно сложные движения при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану; имеет высокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу, способен произвольно расслабляться и мобилизоваться, контролировать тонус мышц конечностей, туловища, лица, шеи, создает творческое сочетание движений; двигательные качества сформированы, контролирует качество выполнения движения, адекватно оценивает свои движения с точки зрения точности и правильности, оценивает свои двигательные качества и мотивирует оценку, физические качества сформированы (быстро, ловко выполняет движения, сохраняет выносливость).

### **Сформированность потребности в двигательной активности:**

Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.

### **Сформированность представлений о здоровом образе жизни:**

Имеет четкие, осознанные начальные представления о показателях здоровья, закалывания, режиме дня, правильном питании и факторах риска, о значении гигиенических процедур и правилах их выполнения, важности правильного питания, отдыха и прогулок, о гигиенических основах организации деятельности, о некоторых возможных травмирующих ситуациях и первой помощи в случае травмы.

### **Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни:**

Выполняет самостоятельно, при минимальном контроле взрослого.

#### **Планируемые результаты (дети 5-6 лет):**

1. Сформированы основные понятия теории и практики детского фитнеса;
2. Развита основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация;
3. Развита чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. Сформирована техника выполнения гимнастических упражнений;
5. Сформирован интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях.

#### **Планируемые результаты (дети 6-7 лет):**

1. Сформированы основные понятия теории и практики детского фитнеса;
2. Сформировано умение выполнения физических упражнений из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
4. Сформирована техника выполнения гимнастических упражнений: «шпагат», «мостик», «пирамида», «колесо»;



5. Развито умение слушать музыку
6. Сформированы навыки правильной техники работы на степе;
7. Развито умение выполнения хореографических движений;
8. Сформирован интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях.

### **Контроль за техническими навыками детей:**

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого участника студии параллельно с общей рефлексией деятельности.

Для определения уровня развития коллектива, общей психологической атмосферы в студии предусмотрена совместная работа с психологом, проведение социометрических исследований.

В заключении отметим, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы**

### **2.1. Календарный учебный график (5-6 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>

1.	Сентябрь		15.55-16.20	Теория Практика	Вводное занятие Знакомство с понятием фитнес «Покажи, что ты умеешь?»	1	Спортивный зал	Начальная диагностика  Игра-соревнование
2.			15.55-16.20	Теория Практика	Знакомство с понятием аэробика. Разучивание элементов аэробики	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
3.			15.55-16.20	Практика	«Весёлые зайчата»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
4.	Октябрь		15.55-16.20	Теория Практика	Знакомство с понятием сказочная аэробика	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
5.			15.55-16.20	Практика	«Путешествие в Африку»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
6.			15.55-16.20	Практика	«Волшебные колечки»	1	Спортивный зал	Наблюдение
7.			15.55-16.20	Практика	«Весёлые мячи»	1	Спортивный зал	Наблюдение
	Ноябрь							
8.			15.55-16.20	Теория Практика	Обучение основам спортивной аэробики «Стройная спинка»	1	Спортивный зал	Наблюдение
9.			15.55-16.20	Практика	Обучение техники выполнения «колеса». «Веселые колесики»	1	Спортивный зал	Наблюдение

10.		15.55-16.20	Теория Практика	«Палочка-выручалочка»	1	Спортивный зал	Наблюдение
11.		15.55-16.20	Практика	«Мы потянемся»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
12.		15.55-16.20	Теория Практика	Понятие о спорте. «Бег»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
13.	Декабрь	15.55-16.20	Практика	«Прыжки»	1	Спортивный зал	Соревнование
14.		15.55-16.20	Практика	«Метание»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
15.		15.55-16.20	Практика	«Футбол»	1	Спортивный зал	Соревнование
16.		15.55-16.20	Практика	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги. «Легкий ветер»	1	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Январь	15.55-16.20	Практика Теория	Понятие фитбол «Достань мяч»	1	Спортивный зал	Соревнование
18.		15.55-16.20	Практика	«Оттолкни мяч»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
19.		15.55-16.20	Практика	«Посадка картофеля»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
20.		15.55-16.20	Теория Практика	Понятие об акробатике «Мартышки»	1	Спортивный зал	Наблюдение
21.		15.55-16.20	Практика	«Львиные заросли»	1		Анализ способов выполнения упражнений

22.		15.55-16.20	Практика	«Африканская пустыня»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
23.		15.55-16.20	Практика	«Обезьяны на лианах»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
24.	Март	15.55-16.20	Теория Практика	Знакомство с понятием о степе	1	Спортивный зал	Наблюдение
25.		15.55-16.20	Практика	«Преодоление высоты»	1	Спортивный зал	Наблюдение
26.		15.55-16.20	Практика	«Вместе весело шагать»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
27.		15.55-16.20	Практика	«Займи свой степ»	1	Спортивный зал	Соревнование
28.		15.55-16.20	Практика	Комплекс упражнений на степ платформах	1	Спортивный зал	Наблюдение
29.		15.55-16.20	Практика	«Вместе весело шагать»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
30.	Апрель	15.55-16.20	Практика	«Займи свой степ»	1	Спортивный зал	Соревнование
31.		15.55-16.20	Практика	«Веселый степ»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
32.		15.55-16.20	Практика	Комплекс упражнений на степ-платформах	1	Спортивный зал	Наблюдение
33.		15.55-16.20	Теория Практика	Знакомство с понятием хореография «Народные мотивы»	1	Спортивный зал	Наблюдение
34.		15.55-16.20	Практика	«Танцевальные шаги»	1	Спортивный зал	Наблюдение
35.		15.55-16.20	Практика	«Королева аэробика»	1	Спортивный зал	Наблюдение

36.			15.55-16.20	Практика	Итоговое занятие.	1	Спортивный зал	Спортивный праздник
-----	--	--	-------------	----------	-------------------	---	----------------	---------------------

### Календарный учебный график (6-7 лет)

№ п/п	месяц		Время проведения	Форма занятия	Раздел, тема	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		16.15-16.45	Теория Практика	Вводное занятие	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
2.			16.15-16.45	Теория Практика	Знакомство с понятием аэробика. Разучивание элементов аэробики	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
3.			16.15-16.45	Практика	«Весёлые медвежата»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
4.			16.15-16.45	Теория Практика	Понятие сказочная аэробика. «Веселые зверята»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
5.	Октябрь		16.15-16.45	Практика	«Путешествие в Австралию»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
6.			16.15-16.45	Практика	«Волшебные кружочки»	1	Спортивный зал	Наблюдение
7.			16.15-16.45	Практика	Аэробика с большими и маленькими мячами «Сказочные мячи»	1	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Ноябрь		16.15-16.45	Теория Практика	Обучение основам спортивной аэробики «Стройная спинка»	1	Спортивный зал	Наблюдение
9.			16.15-16.45	Практика	«Веселые колесики»	1	Спортивный зал	Наблюдение

10.		16.15-16.45	Практика Теория	Понятие гимнастика. Обучение элементам гимнастики «Мостик», «шпагат». Разучивание упражнений на развитие гибкости «Палочка-выручалочка»	1	Спортивный зал	Наблюдение
11.		16.15-16.45	Практика	«Мы потянемся»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
12.		16.15-16.45	Теория Практика	Понятие о спорте «Бег»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
13.		16.15-16.45	Практика	«Прыжки»	1	Спортивный зал	Соревнование
14.	Декабрь	16.15-16.45	Практика	«Метание»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
15.		16.15-16.45	Практика	«Футбол»	1	Спортивный зал	Соревнование
16.		16.15-16.45	Практика	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги «Легкий ветер»	1	Спортивный зал	Наблюдение
17.		16.15-16.45	Теория Практика	Понятие футбол «Достань цель»	1	Спортивный зал	Соревнование
18.	Январь	16.15-16.45	Практика	«Оттолкни мяч»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
19.		16.15-16.45	Практика	«Посадка картофеля»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений

20.		16.15-16.45	Теория Практика	Знакомство с понятием аэробика «Мартышки»	1	Спортивный зал	Наблюдение
21.	Февраль	16.15-16.45	Практика	«Царь зверей»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
22.		16.15-16.45	Практика	«Мы - жирафики»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
23.		16.15-16.45	Практика	«Обезьянки»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
24.		16.15-16.45	Теория Практика	Знакомство с понятием степ-платформа. Игра с имитацией	1	Спортивный зал	Наблюдение
25.		16.15-16.45	Практика	«Подъем в гору»	1	Спортивный зал	Наблюдение
26.	Март	16.15-16.45	Практика	«Вместе весело шагать»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
27.		16.15-16.45	Практика	«Займи свой степ»	1	Спортивный зал	Соревнование
28.		16.15-16.45	Практика	Комплекс упражнений на степ-платформах. Силовая гимнастика	1	Спортивный зал	Наблюдение
29.		16.15-16.45	Практика	«Вместе весело шагать»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
30.		16.15-16.45	Практика	«Займи свой степ»	1	Спортивный зал	Соревнование
31.	Апрель	16.15-16.45	Практика	«Веселый степ»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
32.		16.15-16.45	Практика	Комплекс упражнений на степ-платформах	1	Спортивный зал	Наблюдение

33.			16.15-16.45	Теория Практика	Знакомство с понятием хореографии «Народные танцы»	1	Спортивный зал	Наблюдение
34.	Май		16.15-16.45	Практика	«Танцуем». Обучение основам современного танца	1	Спортивный зал	Наблюдение
35.			16.15-16.45	Практика	«Королева аэробика»	1	Спортивный зал	Наблюдение
36.			16.15-16.45	Практика	Итоговое занятие.	1	Спортивный зал	Спортивный праздник

## 2.2. Условия для реализации программы

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов в спортивном зале необходимы следующие условия:

1. Коврики по количеству детей- 15 шт.
2. Мячи (большие и малые)-по 15 шт.
3. Обручи-15 шт.
4. Скакалки – 15 шт
5. Фитболы- 4 шт.



6. Степы- 15 шт.

**Фонотека:**

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

**Форма** (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

*Технические средства обучения:*

- Ноутбук

*Информационное обеспечение:*

- Презентации и учебные фильмы

**Кадровое обеспечение:**

Для реализации программы необходим педагог, хорошо владеющий знаниями о формах, средствах, методах, которые обеспечивают безопасность жизни детей, сохранение и укрепление их здоровья, физическое развитие.

**2.3. Формы аттестации.**

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

журнал посещаемости, наблюдение, игра, игра-соревнование, игра-эстафета,

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

аналитический материал по итогам проведения диагностики, спортивный праздник.

#### **2.4. Оценочные материалы.**

Оценку эффективности физкультурного занятия для дошкольников проводят по показателю моторной плотности и среднего уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей.

Моторная плотность занятия в зале (отношение времени занятия, затраченного ребенком на движения, к общей продолжительности занятия, выраженное в процентах) должна составлять не менее 70%; на воздухе - не менее 80%,

Для обеспечения тренировочного эффекта на занятиях в зале средний уровень ЧСС у детей 6 - 7 лет - в зале 140 - 150 уд./мин.; на воздухе - 150 - 160 уд./мин.

Оценка эффективности физического воспитания осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Тестирование физической подготовленности дошкольников проводит воспитатель по физической культуре в начале учебного года (сентябрь - октябрь) и в конце его (апрель - май) и контролирует заместитель заведующего ДОО. Оценку уровня физической подготовленности медицинская сестра вносит в "Медицинскую карту".

Разрешение на проведение тестирования физической подготовленности детей дает медперсонал ДОО

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Вся работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей и осуществляется воспитателем по ФИЗО и воспитателями групп при регулярном контроле со стороны медицинских работников, заместителя заведующего и заведующим ДОО.

Медицинский и педагогический контроль организации физического воспитания дошкольников включает:

- динамические наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма;

- медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения различных форм занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка;

- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, одежды и обуви детей;

- гигиеническое обучение и воспитание по вопросам физического воспитания дошкольников, формирование мотивации к регулярным занятиям физкультурой;

- профилактику травматизма.

Дети в зависимости от состояния здоровья подразделяются на следующие группы:

**I группа здоровья.** Здоровые, с нормальным физическим развитием и нормальным функциональным состоянием.

**II группа здоровья.** Здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям.

**III группа здоровья.** Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма.

**IV группа здоровья.** Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями.

**V группа здоровья.** Дети больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма. Как правило, дети данной группы не посещают детские учреждения общего профиля и массовыми осмотрами не охвачены.

**На основании данных о состоянии здоровья и физического развития все учащиеся распределяются на три физкультурные группы:**

**Основную.** Дети без отклонения в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, при достаточном физическом развитии. Т.е. в нее входят здоровые дети и дети с плохим аппетитом, гипертрофией миндалин 1-2 степени, аденоидами 2 степени, близорукостью до 3Д. Физическая нагрузка – занятия по учебным программам, участие в соревнованиях, занятие в секциях.

**Подготовительную.** Дети с недостатками физического развития и слабо физически подготовленные, с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Сюда относятся часто болеющие дети, дети с близорукостью 3-4 Д, аденоидами 3 степени, хроническими тонзиллитами, бронхитами, ожирением, дискинезией желчевыводящих путей, детренированные дети. Физическая нагрузка – занятия по учебным программам с отсрочкой сдачи нормативов и участия в соревнованиях.

**Специальную.** Дети имеют отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Значительные отклонения в состоянии здоровья. Физическая нагрузка – занятия по *специальным* учебным программам, освобождение от сдачи норм.

**Мероприятия, обеспечивающие контроль здоровья дошкольников на физкультурных занятиях**

Оптимизация процесса физического воспитания дошкольников обеспечивается рядом мероприятий, гарантирующих эффективный медицинский и педагогический контроль здоровья детей. Эти мероприятия можно разделить на 6 этапов.

**1 этап.** Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В типовых дошкольных учреждениях находятся здоровые дети, не имеющие абсолютных противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Дети, часто болеющие или имеющие хронические заболевания, нуждаются в постоянном врачебном наблюдении. В период вне обострения заболевания они занимаются по общей программе физического воспитания.

**2 этап** заключается в определении уровня физической подготовленности по результатам контрольных испытаний. Обычно используются тесты, определяющие уровень развития физических качеств, и тесты,

определяющие степень сформированное двигательных навыков. Анализ результатов тестирования дает возможность руководителю физического воспитания разделить детей на подгруппы с целью осуществления дифференцированного подхода в зависимости от уровня их физической подготовленности.

**3 этап** — планирование физкультурных занятий. Прежде чем приступить к работе с детьми, руководитель физического воспитания, основываясь на данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности воспитанников, определяет конкретные задачи на предстоящий учебный год. Затем он подбирает упражнения из программы, которую использует данное дошкольное учреждение.

**4 этап** — подготовка мест занятий, обеспечение гигиенических условий проведения занятий. Перед занятием в зале проводится влажная уборка, активное проветривание. Заблаговременно, в соответствии с планом занятия, подготавливаются необходимые пособия, так чтобы их можно было быстро расставлять и убирать по ходу занятия.

Температура воздуха в зале не должна превышать 17°C, влажность 40—55%. Дети должны заниматься в спортивной одежде, на ногах спортивные тапочки. Можно заниматься босиком. Освещенность зала на высоте 0,5 м от пола не менее 200 лк.

**5 этап** — непосредственное проведение занятий. В ходе занятия руководитель физического воспитания должен предупреждать ситуации, которые могут привести к перегрузке и травмированию детей, грамотно осуществлять страховку при выполнении сложных упражнений.

**6 этап.** Медицинский и педагогический анализ занятия. Качественный и количественный контроль эффективности физкультурного занятия проводится, как правило, медицинскими работниками, а анализируется руководителем физического воспитания. Для этой цели используют хронометрирование, с помощью которого определяется общая и моторная плотность занятия. Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия.

### **ШКАЛА ОЦЕНОК ПО 12 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ**

Контроль за достижениями обучающихся нежелательно проводить по оценочной 5-ти бальной системе, так как это может снизить интерес обучающихся к данному курсу.

Для отслеживания результатов обучения детей разработана 12-ти бальная система обучения.

**Начальный уровень** (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.

**Средний уровень** (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических

знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

**Достаточный уровень (7-9 баллов):** четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.

**Высокий уровень (10-12 баллов):** полное усвоение образовательной программы. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

## **2.5. Методические материалы:**

Методическая работа предусматривает возможность развития физических умений и навыков в спортивной деятельности и предполагает овладение обучающимися основами техники фитнеса.

Курс рассчитан на один год обучения, построен на индивидуальной и групповой форме работы с детьми в пределах времени, отведенного типовым учебным планом.

Процесс обучения должен идти совершенно естественно в соответствии с возрастным развитием детей. Успешность занятий зависит от умения руководителя студии создать комфортные условия, где каждый ребенок почувствовал бы себя благополучным, принятым, любимым, уверенным в себе. Таким образом, благоприятная образовательно-развивающая среда будет способствовать своевременному развитию у ребенка психических и творческих процессов.

В работе с детьми разного возраста необходимо помнить о том, что каждый ребенок - это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Поставленные задачи решаются в комплексе на каждом занятии через заявленные виды деятельности.

Главным условием для реализации программы является сам педагог-руководитель кружка. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство фитнеса, создать атмосферу общения является примером для обучающихся. Это дает возможность выявления и развития способностей и талантов у детей.

## **2.6. Список литературы**

*1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.*

*2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.*

3. *Менхин Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпред, 2003.

Для педагогов:

1. *Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В.* Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
2. *Фурманов А.Г., Юсна М.Б.* Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
3. *Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.* Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.