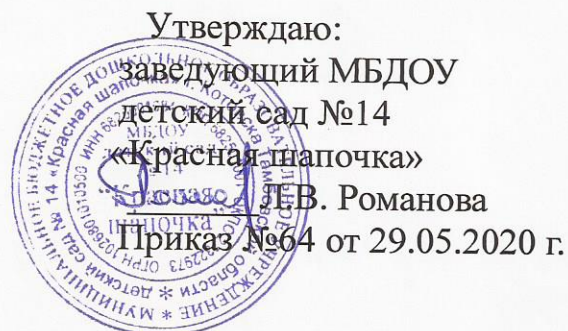


Комитет образования администрации города Котовска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №14 «Красная шапочка» г. Котовска Тамбовской области

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 29.05.2020 г.  
Протокол № 5



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

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гриднева О.А., воспитатель

Котовск, 2020 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	Гриднева Оксана Алексеевна, 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 учащихся по программе	5-7 лет
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	10 стр.
1.3	Содержание программы	12 стр.
1.4	Планируемые результаты	31 стр.
<b>Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»</b>		
2.1	Календарный учебный график	34 стр.
2.2	Условия реализации программы	41 стр.
2.3	Формы аттестации	42 стр.
2.4	Оценочные материалы	43 стр.
2.5	Методические материалы	49 стр.
2.6	Список литературы	51 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 серьёзным 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, занятии спортом.

**Количество обучающихся:** от 5 до 15 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>		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 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	1	0,3	0,7	Наблюдение

	«мостик», «шпагат». Разучивание упражнений на развитие гибкости «Палочка-выручалочка»				
11.	«Мы потянемся!» Развитие гибкости. Выполнение «шпагата»	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 5 Спортивная</b>		<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	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>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Наблюдение
16.	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги. «Легкий ветер»	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 7 Фитбол</b>		<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	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>		<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	Наблюдение, анализ способов выполнения упражнений
20.	Знакомство с понятием акробатика «Мартышки»	1	0,3	0,7	Наблюдение
21.	«Львиные заросли» Обучение элементам	1	-	1	Анализ способов выполнения

	акробатики				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>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	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	1	-	1	Наблюдение

	танцевальных комбинаций и игровой ритмики				
<b>36.</b>	Итоговое занятие.	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	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
			Теорет.	Практ.	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Знакомство с понятием фитнеса	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	Начальная диагностика
<b>Блок 1 Понятие об аэробике</b>		<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>2.</b>	Знакомство с понятием аэробика. Разучивание элементов аэробики	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>3.</b>	Разучивание игрового комплекса «перевоплощением» «Веселые медвежата»	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>Блок 2 Сказочная аэробика</b>		<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	Анализ способов выполнения упражнений, наблюдение
<b>4.</b>	Знакомство с понятием сказочная аэробика. Выполнение элементов сказочной аэробики. «Веселые зверята»	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>5.</b>	Знакомство с повадками рыб, птиц, животных. Игра «с перевоплощением» «Путешествие в Австралию»	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Анализ способов выполнения упражнений
<b>6.</b>	«Волшебные кружочки». Разучивание комплекса упражнений с обручами, скакалками.	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Наблюдение
<b>7.</b>	Аэробика с большими и малыми мячами «Сказочные мячи»	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Наблюдение
<b>Блок 3 Спортивная аэробика</b>		<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	Наблюдение
<b>8.</b>	Обучение основам спортивной аэробики.	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	Наблюдение

	Игра «Стройная спинка»				
9.	Обучение технике выполнения «колеса» «Веселые колесики»	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 4 Понятие о гимнастике</b>		<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	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>		<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	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>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Наблюдение
16.	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги. «Легкий ветер»	1	-	1	Наблюдение
<b>Блок 7 Фитбол</b>		<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	Анализ способов выполнения упражнений, соревнование
17.	Понятие фитбол «Достань цель». Комплекс упражнений с фитболом	1	0,3	0,7	Соревнование
18.	«Оттолкни мяч». Совершенствование владения навыками работы на степе	1	-	1	Анализ способов выполнения упражнений



19.	«Посадка картофеля». Упражнения с фитболом.	1	-	1	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
20.	Знакомство с понятием акробатика «Мартышки». Разучивание элементов спортивной акробатики	1	0,3	0,7	Наблюдение
21.	«Царь зверей.» Обучение основам спортивной акробатики	1	-	1	Анализ способов выполнения 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		<b>8</b>	-	<b>8</b>	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».	1	-	1	Анализ способов

	Совершенствование базовых шагов на степ-платформе.				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>-</b>	<b>2</b>	Наблюдение
34.	«Танцуем». 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>	

## 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 стечах, повторение базовых шагов. Игра.

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

**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 стечах, повторение базовых шагов.

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

**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 техники 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 техники 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 совершенствование 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, закаливания, 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. Развиты основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация;
3. Развиты 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)**

№ п/п	месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Раздел, тема	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		16.15-16.40	Теория Практика	Вводное занятие Знакомство с понятием фитнес «Покажи, что ты умеешь?»	1	Спортивный зал	Начальная диагностика  Игра-соревнование
2.			16.15-16.40	Теория Практика	Знакомство с понятием аэробика. Разучивание элементов аэробики	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
3.			16.15-16.40	Практика	«Весёлые зайчата»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
4.	Октябрь		16.15-16.40	Теория Практика	Знакомство с понятием сказочная аэробика	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
5.			16.15-16.40	Практика	«Путешествие в Африку»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
6.	Ноябрь		16.15-16.40	Практика	«Волшебные колечки»	1	Спортивный зал	Наблюдение
7.			16.15-16.40	Практика	«Весёлые мячи»	1	Спортивный зал	Наблюдение

8.		16.15-16.40	Теория Практика	Обучение основам спортивной аэробики «Стройная спинка»	1	Спортивный зал	Наблюдение
9.		16.15-16.40	Практика	Обучение техники выполнения «колеса». «Веселые колесики»	1	Спортивный зал	Наблюдение
10.		16.15-16.40	Теория Практика	«Палочка-выручалочка»	1	Спортивный зал	Наблюдение
11.		16.15-16.40	Практика	«Мы потянемся»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
12.	Декабрь	16.15-16.40	Теория Практика	Понятие о спорте. «Бег»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
13.		16.15-16.40	Практика	«Прыжки»	1	Спортивный зал	Соревнование
14.		16.15-16.40	Практика	«Метание»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
15.		16.15-16.40	Практика	«Футбол»	1	Спортивный зал	Соревнование
16.		16.15-16.40	Практика	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги. «Легкий ветер»	1	Спортивный зал	Наблюдение
17.		Январь	16.15-16.40	Практика Теория	Понятие футбол «Достань мяч»	1	Спортивный зал
18.	16.15-16.40		Практика	«Оттолкни мяч»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
19.	16.15-16.40		Практика	«Посадка картофеля»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений

20.	Февраль		16.15-16.40	Теория Практика	Понятие об акробатике «Мартышки»	1	Спортивный зал	Наблюдение
21.			16.15-16.40	Практика	«Львиные заросли»	1		Анализ способов выполнения упражнений
22.			16.15-16.40	Практика	«Африканская пустыня»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
23.			16.15-16.40	Практика	«Обезьяны на лианах»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
24.	Март		16.15-16.40	Теория Практика	Знакомство с понятием о степе	1	Спортивный зал	Наблюдение
25.			16.15-16.40	Практика	«Преодоление высоты»	1	Спортивный зал	Наблюдение
26.			16.15-16.40	Практика	«Вместе весело шагать»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
27.			16.15-16.40	Практика	«Займи свой степ»	1	Спортивный зал	Соревнование
28.			16.15-16.40	Практика	Комплекс упражнений на степ платформах	1	Спортивный зал	Наблюдение
29.	Апрель		16.15-16.40	Практика	«Вместе весело шагать»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
30.			16.15-16.40	Практика	«Займи свой степ»	1	Спортивный зал	Соревнование
31.			16.15-16.40	Практика	«Веселый степ»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
32.			16.15-16.40	Практика	Комплекс упражнений на степ-платформах	1	Спортивный зал	Наблюдение

33.	Май		16.15-16.40	Теория Практика	Знакомство с понятием хореография «Народные мотивы»	1	Спортивный зал	Наблюдение
34.			16.15-16.40	Практика	«Танцевальные шаги»	1	Спортивный зал	Наблюдение
35.			16.15-16.40	Практика	«Королева аэробика»	1	Спортивный зал	Наблюдение
36.			16.15-16.40	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		16.00-16.30	Теория Практика	Вводное занятие	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
2.			16.00-16.30	Теория Практика	Знакомство с понятием аэробика. Разучивание элементов аэробики	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
3.			16.00-16.30	Практика	«Весёлые медвежата»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
4.			16.00-16.30	Теория Практика	Понятие сказочная аэробика. «Веселые зверята»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
5.	Октябрь		16.00-16.30	Практика	«Путешествие в Австралию»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
6.			16.00-16.30	Практика	«Волшебные кружочки»	1	Спортивный зал	Наблюдение

7.			16.00-16.30	Практика	Аэробика с большими и маленькими мячами «Сказочные мячи»	1	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Ноябрь		16.00-16.30	Теория Практика	Обучение основам спортивной аэробики «Стройная спинка»	1	Спортивный зал	Наблюдение
9.			16.00-16.30	Практика	«Веселые колесики»	1	Спортивный зал	Наблюдение
10.			16.00-16.30	Практика Теория	Понятие гимнастика. Обучение элементам гимнастики «Мостик», «шпагат». Разучивание упражнений на развитие гибкости «Палочка-выручалочка»	1	Спортивный зал	Наблюдение
11.			16.00-16.30	Практика	«Мы потянемся»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
12.			16.00-16.30	Теория Практика	Понятие о спорте «Бег»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
13.			16.00-16.30	Практика	«Прыжки»	1	Спортивный зал	Соревнование
14.	Декабрь		16.00-16.30	Практика	«Метание»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
15.			16.00-16.30	Практика	«Футбол»	1	Спортивный зал	Соревнование
16.			16.00-16.30	Практика	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами йоги «Легкий ветер»	1	Спортивный зал	Наблюдение

17.	Январь		16.00-16.30	Теория Практика	Понятие фитбол «Достань цель»	1	Спортивн ый зал	Соревнован ие
18.			16.00-16.30	Практика	«Оттолкни мяч»	1	Спортивн ый зал	Анализ способов выполнения упражнений
19.			16.00-16.30	Практика	«Посадка картофеля»	1	Спортивн ый зал	Анализ способов выполнения упражнений
20.	Февраль		16.00-16.30	Теория Практика	Знакомство с понятием аэробика «Мартышки»	1	Спортивн ый зал	Наблюдение
21.			16.00-16.30	Практика	«Царь зверей»	1	Спортивн ый зал	Анализ способов выполнения упражнений
22.			16.00-16.30	Практика	«Мы - жирафики»	1	Спортивн ый зал	Анализ способов выполнения упражнений
23.			16.00-16.30	Практика	«Обезьянки»	1	Спортивн ый зал	Анализ способов выполнения упражнений
24.	Март		16.00-16.30	Теория Практика	Знакомство с понятием степ- платформа. Игра с имитацией	1	Спортивн ый зал	Наблюдение
25.			16.00-16.30	Практика	«Подъем в гору»	1	Спортивн ый зал	Наблюдение
26.			16.00-16.30	Практика	«Вместе весело шагать»	1	Спортивн ый зал	Анализ способов выполнения упражнений
27.			16.00-16.30	Практика	«Займи свой степ»	1	Спортивн ый зал	Соревнован ие
28.			16.00-16.30	Практика	Комплекс упражнений на степ- платформах. Силовая гимнастика	1	Спортивн ый зал	Наблюдение

29.	Апрель		16.00-16.30	Практика	«Вместе весело шагать»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
30.			16.00-16.30	Практика	«Займи свой степ»	1	Спортивный зал	Соревнование
31.			16.00-16.30	Практика	«Веселый степ»	1	Спортивный зал	Анализ способов выполнения упражнений
32.			16.00-16.30	Практика	Комплекс упражнений на степ-платформах	1	Спортивный зал	Наблюдение
33.	Май		16.00-16.30	Теория Практика	Знакомство с понятием хореографии «Народные танцы»	1	Спортивный зал	Наблюдение
34.			16.00-16.30	Практика	«Танцуем». Обучение основам современного танца	1	Спортивный зал	Наблюдение
35.			16.00-16.30	Практика	«Королева аэробика»	1	Спортивный зал	Наблюдение
36.			16.00-16.30	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 ДОУ. Оценку уровня физической подготовленности медицинская сестра вносит в "Медицинскую карту".

Разрешение на проведение тестирования физической подготовленности детей дает медперсонал ДОУ

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 ДОУ.

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.: Спортакадемпредс, 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.