

Управление образования администрации
Топкинского муниципального округа
**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 8 «Тополёк»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» февраля 2022 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 8
«Тополёк»
_____ Т.И. Галковская
Приказ № 5 от «08» февраля 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Уровень: разноуровневый
возраст обучающихся: от 3 до 7 лет
срок реализации: 4 года

Составитель:
Степаненко Наталья Николаевна,
старший воспитатель

г. Топки, 2022г.

Паспорт программы

Наименование программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
Разработчик программы: Степаненко Наталья Николаевна, старший воспитатель
Образовательная направленность: физкультурно-спортивная
Направление программы: Программа направлена на укрепление здоровья детей
Уровень программы: разноуровневая 1 – 2 года обучения – стартовый уровень 3 - 4 года обучения – базовый уровень
Тип программы: модифицированная
Сроки реализации программы: 4 года
Количество учебных модулей: 4 учебных модуля
Объем программы: 128 учебных часа
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Цель программы: охрана и укрепление здоровья детей
Ожидаемые результаты: увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников; дети будут знать основы детского фитнеса; смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме; У детей будет проявляться положительная мотивация к совместной двигательной деятельности; умение действовать в коллективе; будет сформированы: осанка, стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
Внутренняя рецензия: Галковская Т.И., заведующий МБДОУ д/с № 8 «Тополёк»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	Пояснительная записка.....	4
1.2.	Цель и задачи программы.....	11
1.3.	Содержание программы.....	12
1.4.	Планируемые результаты.....	33

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график.....	34
2.2.	Условия реализации программы.....	34
2.3.	Оценочные материалы.....	35
2.4.	Список литературы.....	37

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей

М.Я. Студеникин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «детский фитнес» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989г.;

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025г.г (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);

- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области»;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании в Топкинском муниципальном округе;
- Локальные акты МБДОУ д/с № 8 «Тополёк»: Устав.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», «Игровой стретчинг» Программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса (стретчинг, степ-аэробика, футбол-гимнастика, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о степ – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

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

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы

Новизной и отличительной особенностью данной программы включение современных направлений фитнеса - степ-аэробика, фитбол гимнастика, игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию

организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. А также программа предполагает использование информационных коммуникативных технологий; интернет ресурсы, CD и DVD дисков, мультимедии, интерактивной панели.

Принципы создания программы

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений силовой тренировки и игрового стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставосвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степ-аэробики, художественной-гимнастики, музыкально-ритмические композиции.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также

к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и спортивных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте от 3 до 7 лет. Для обучения принимаются все желающие. Зачисление в группы производится с обязательным условием – предоставление сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО), заявления родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося, согласие на обработку персональных данных.

Объем и срок освоения программы.

Программа предназначена для дошкольников 3-7 лет.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 122 часа (сентябрь – май)

Программа рассчитана на 4 года обучения.

- ✓ Первый год обучения - 32 часов, дети 3 - 4 лет, занятия 1 час 1 раз в нед.
- ✓ Второй год обучения - 32 часов, дети 4 - 5 лет, занятия 1 час 1 раз в нед.
- ✓ Третий год обучения - 32 часов, дети 5 - 6 лет, занятия 1 час 1 раз в нед.
- ✓ Четвертый год обучения - 32 часов, дети 6 - 7 лет, занятия 1 час 1 раз в нед.

Уровень освоения программы.

Программа «Детский фитнес» разработана на основе разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы. Разноуровневость программы реализует право каждого ребенка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности.

Стартовый уровень (1-2 года обучения).

Базовый уровень (3-4 год обучения).

Форма занятий: групповая, численностью по 10-12 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Формы обучения:

- ✓ очная форма обучения
- ✓ специально организованная образовательная деятельность;

Формы работы:

- ✓ Познавательная беседа;
- ✓ Просмотр видеоматериала;
- ✓ Игровые приёмы и упражнения;
- ✓ Объяснение;
- ✓ Наглядно-демонстративный показ;
- ✓ Рассматривание иллюстраций.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на реализацию в условиях дошкольного образования.

Образовательная деятельность по программе реализуется в течение всего календарного года. Начало учебного года определяется при укомплектовании учебной группы. Окончание учебного года – по прохождению программы в полном объеме. На занятиях обучаются учащиеся одного возраста, состав группы постоянный.

Наполняемость групп: 10-12 человек. Зачисление в группы осуществляется на добровольной основе, учитывая психофизические и возрастные особенности детей.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим организации занятий и наполняемость учебной группы по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. № 216 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях новой коронавирусной инфекции COVID-19».

Занятия с учащимися организуются 1 раза в неделю по 1 учебному часу. Занятия для учащихся 3 – 4 года проводятся из расчета один учебный час – 15 минут; занятия для учащихся 4-5 лет проводятся из расчета один учебный час – 20 минут; 5 - 6 лет проводятся из расчета один учебный час – 25 минут; занятия для учащихся 6 – 7 лет проводятся из расчета один учебный час – 30 минут.

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, соблюдается режим смены разнообразных видов деятельности.

Структура занятий:

➤ Вводная часть (5мин)

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; а так же заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике, музыкально-ритмических композиций, построения, игры на внимание .

➤ Основная часть (20мин)

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера.

- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств.
- подвижные игры, , игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей
 - Заключительная часть (5мин.) – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Показатели эффективности освоения программы

Дети:

- Знают фитнес-упражнения, умеют их выполнять;
- Знают некоторые комплексы упражнений, последовательность их выполнения;
- Знают структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений);
- Умеют выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

Планируемые результаты освоения программы

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	4	0	4	Практические задания
2.	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	5	0	5	Практические задания
3.	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	4	0	4	Практические задания
4.	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
5.	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	5	0	5	Практические задания
6.	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
7.	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
8.	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	5	0	5	Практические задания
	Итого	36	0	36	

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	4	0	0	Практические задания
1.1	Степ-аэробика и стретчинг	2	0	2	
1.2	Акробатика	2	0	2	
2.	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	5	0	5	Практические задания
2.1	Степ-акробатика и стретчинг	2	0	2	
2.2	Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг	2	0	2	
2.3	Акробатика	1	0	1	
3.	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	4	0	4	Практические задания
3.1	Степ акробатика и стретчинг	2	0	2	
3.2	Силовая гимнастика на степ-платформе	2	0	2	
4.	Степ-аэробика, силовая	5	0	5	Практические

	гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг				задания
4.1.	Степ-аэробика	2	0	2	
4.2.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	2	0	2	
4.3.	акробатика	1	0	1	
5.	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	5	0	5	Практические задания
5.1.	Аэробика	2	0	2	
5.2.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	2	0	2	
5.3.	Художественная гимнастика	1	0	1	
6.	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	4		4	Практические задания
6.1.	Силовая гимнастика с гантелями	1	0	1	
6.2.	Школа мяча	1	0	1	
6.3.	Акробатика	1	0	1	
6.4.	Стретчинг	1	0	1	
7.	Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
7.1.	Художественная гимнастика с лентой	1	0	1	
7.2.	Школа мяча	1	0	1	
7.3.	Акробатика	1	0	1	
7.4.	Стретчинг	1	0	1	
8	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	5	0	5	Практические задания
8.1.	Степ-аэробика	2	0	2	
8.2.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	2	0	2	
8.3.	Стретчинг	1	0	1	

*Содержание программы
1 год обучения*

Раздел 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика

1.1. Степ-аэробика и стретчинг.

Практика: массаж голеней и бедер, разминка стопы, упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастем большими», «В домике», «Собачки», «Покажи ножки», «Прыг-скок»; стретчинг «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Черепашка»; дыхательная гимнастика «Ветер». Игра малой подвижности «Котята и клубочки», стретчинг «Колобок».

1.2. Акробатика.

Практика: бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь.

Раздел 2. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе

2.1. Степ-акробатика и стретчинг

Практика: массаж голени и бедер, разминка стопы, упражнения «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастем большими», «Достань носочки», «присядка», «Веселые коленки»; стретчинг «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Черепашка», «Крылья», «Морская звезда»

2.2. Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг

Практика: Упражнение «Достань пол», «Потянись», «Покажи ножки», «Носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подъемный гран» стретчинг «Змея», «Прыг-скок», «Лягушка» дыхательная гимнастика «Красный шарик», «Кошка-царапка»; игра малой подвижности «Мой веселый звонкий мяч»

2.3. Акробатика

Практика: бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу, ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встань на степ-платформу), ходьба по степ-платформе, ползание по степ-платформе, катание мяча по степ-платформе.

Раздел 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе

3.1. Степ-аэробика и стретчинг

Практика: массаж голени и бедер, Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастем большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «прыжки», дыхательная гимнастика «Поехали»

3.2. Силовая гимнастика на степ-платформе

Практика: упражнение «Носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подъемный кран», бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встань на степ-платформу), прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу), дыхательная гимнастика упражнение «Кошка», «Кошка-царапка», игра малой подвижности «Мой веселый звонкий мяч», упражнение «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушки», «Колобок».

Раздел 4. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

4.1.Степ-аэробика

Практика: упражнение «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вырастим большими», «Присядка», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки, дыхательная гимнастика «Поехали»

4.2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: катание мяча по круга двумя ногами, игровое упражнение «Бычок», «Самолет», «Подъемный кран»

4.3. Акробатика

Практика: Прохождение полосы препятствий, Проползание под дугой на животе, Ходьба по узкой рейке прямо. Кувырки на мягком покрытии через бок, перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

Раздел 5. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг

5.1. Аэробика

Практика: наклон головы, прыжки на двух ногах, подняться на носочки, наклоны вправо-влево, приседание, прыжки на месте на двух ногах, пружинка,

5.2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: игровое упражнение «Прыгающий колобок», «Циркач», «Акробат», Самолет»

5.3. Художественная гимнастика с обручем

Практика: прокатывание обруча вперед, кручение обруча на полу одной рукой.

Раздел 6. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг

6.1. Силовая гимнастика с гантелями

Практика: упражнение «Силачи», «Насос», «Повернись, «Веселые ножки», «Поймай коленки», «Петрушка», пальчиковая гимнастика «Гриб»

6.2. Школа мяча

Практика: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, ползание по ней с опорой на ладони и колени, ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней и ловить его.

6.3. Акробатика

Практика: прыжок с места через препятствие с мячом в руках, подбрасывание мяча, стоя на гимнастической скамье, спрыгивание со скамьи с мячом в руках. Дыхательная гимнастика «Еж»

6.4. Стретчинг

Практика: Упражнение «звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка, «Крылья»

Раздел 7. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг

7.1. Художественная гимнастика с лентой

Практика: упражнение «Покажи ленточку», «Ленточка танцует», «Выше подними», «Танцуем вместе с ленточкой», «Дотянись», «Рыбка плывет», «Веселый петрушка», пальчиковая гимнастика «Мои пальчики»

7.2. Школа мяча

Практика: прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой. Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой. Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу..

7.3. Акробатика

Практика: игровое упражнение «Высокая гора», дыхательная гимнастика «Петух», «Гуси шипят»

7.4. Стретчинг

Практика: Упражнение «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Елка», «Крылья».

Раздел 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг

8.1. Степ-аэробика

Практика: упражнение «Вот такие ножки», «Вырастим большими», «присядки», «лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», дыхательная гимнастика «Красный шарик»

8.2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: игровое упражнение «Силачи», бег с мячом, Игровое упражнение «Бычки», «Подъем крана», «Самолет», «Пингвины», пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»

8.3. Стретчинг

Практика: Игра малой подвижности «Весеннее настроение», упражнение «Солнечный лучик», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка».

Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	6	0	6	Практические задания
2.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
3.	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
4.	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
5.	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
6.	Аэробика, акробатика школа мяча, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
7.	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
	Итого	36	0	36	

*Учебно-тематический план
2 год обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	6	0	6	Практические задания
1.1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	3	0	3	
1.2	Стретчинг	2	0	2	
2.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
2.1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	2	0	2	
2.2.	Акробатика	2	0	2	
2.3.	Стретчинг	1	0	1	
3	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
3.1.	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом	2	0	2	
3.2	Акробатика	2	0	2	
3.3	Стетчинг	1	0	1	
4	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
4.1	Степ-аэробика	2	0	2	
4.2	Силовая гимнастика с гантелями	2	0	2	
4.3	Акробатика	0,5	0	0,5	
4.4.	Стретчинг	0,5	0	0,5	
5	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
5.1	Аэробика	2	0	2	
5.2	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	1,5	0	1,5	
5.3.	Школа мяча	0,5	0	0,5	
5.4.	Акробатика и стретчинг	1	0	1	
6	Аэробика, акробатика школа мяча, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
6.1.	Аэробика	2	0	2	
6.2	Школа мяча	2	0	2	
6.3	Акробатика и стретчинг	1	0	1	
7	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
7.1.	Степ-аэробика	1	0	1	
7.2	Силовая гимнастика на степ-платформе	1	0	1	
7.3	Школа мяча и акробатика	1	0	1	
7.4.	Стретчинг	1	0	1	

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

1.1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: упражнение «Клоун», «Силачи», «Часики», «Пополам», «Перевертыши», «Мостик», «Медуза», стретчинг, дыхательная гимнастика «Красный шарик», «Покажи ладошки», «Звезда», «Потянись», «Пловцы», «Подъем ног», «Ласточка», «Мост», «Медуза», дыхательная гимнастика «Еж».

1.2. Стетчинг

Практика: игровое упражнение «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька», «Колобок», «Домик», «Самолет», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

Раздел 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

2.1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: упражнение «Покажи мяч», «Молоточек», «Тачка», «НА одной руке», «Самолеты», «Уголок», «Циркач», «Гномики танцуют, гномики спят».

2.2. Акробатика

Практика: Игровое упражнение «Циркач», ходьба вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч, бег «Змейкой», дыхательная гимнастика «Поехали!», катание мячей по кругу, бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках, игровое упражнение «Бык», «Где у бычков рога».

2.3. Стетчинг

Практика: упражнение «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка».

Раздел 3. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

3.1. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом

Практика: упражнение «Покажи ножку», «Покажи мяч», «Ножки танцуют», «Силачи», «Дотянись», «Подними мяч», «Повернись» «Поднимись», «Прыжки», дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

3.2. Акробатика

Практика: Игровое упражнение «Циркач», ходьба вокруг степ-платформы с мячом в руках, игровое упражнение «Бычки», «Лошадь»

3.3. Стетчинг

Практика: упражнение «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Волна», «Гора», «Жучок».

Раздел 4. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

4.1. Степ аэробика

Практика: упражнение «Носок», «Пятка», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем», дыхательная гимнастика «Ветер».

4.2. Силовая гимнастика с гантелями

Практика: «Руки вверх», «Наклоны вперед», «Наклоны вправо», «Достать носок», «прогнуться»

4.3. Акробатика

Практика: прыжки двумя ногами через предмет, ходьба по бревну, игровое упражнение «Верблюд»

4.3. Стетчинг

Практика: упражнение «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

Раздел 5. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

5.1. Аэробика Зоопарк

Практика: упражнение «Обезьянка», «Слон», «Сова», «Лягушонок» «Змея», «Кенгуру», «Пони», «Цапля», «Тигр», пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»

5.2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: игровое упражнение «Медуза», «Тележка», «Самолет», упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки»

5.3. Школа мяча

Практика: подбрасывание мяча с хлопком в ладоши, прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол, подбрасывание мяча вверх, поймать и присесть.

5.4. Акробатика

Практика: ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках, вис на гимнастической стенке спиной к стене.

5.5. Стетчинг

Практика: упражнение «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок».

Раздел 6. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг

6.1. Аэробика

Практика: упражнение руки за головой, наклоны вперед, подтянуть ноги к себе, ноги скрестить, поднять ягодицы, дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Шар лопнул»

6.2. Школа мяча

Практика: прокатывание мяча по скамейке, ходьба обаячная рядом со скамейкой, ударяя о нее мячом.

6.3. Акробатика

Практика: игровое упражнение «Раки», «Муравей»

5.5. Стетчинг

Практика: упражнение «Дуб», «Цветок», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка»

Раздел 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг

7.1. Степ-аэробика

Практика: упражнение «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Боковой мах», «Перебежка»

7.2. Силовая гимнастика на степ-платформе

Практика: упражнение «Достань носочки», «Достань колени», «Хлопок», «Мостик», «Большие, маленькие ножки», «Самолет», упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки»

7.3. Школа мяча и акробатика

Практика: ходьба по гимнастической скамье с остановкой по середине (мяч подбросить и поймать), перепрыгивание через препятствие с мячом в руках, перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы, прыжки «Пингвины», дыхательная гимнастика «Еж»

7.3. Стетчинг

Практика: упражнение «Дуб», «Самолет», «Солнечные лучики», «Волна», «Черепашка»

Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	8	0	8	Практические задания
2.	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	4	0	4	Практические задания
3.	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
4.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
5.	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	4	0	4	Практические задания
6.	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
7.	Степ-аэробика с большим	5	0	5	Практические

	мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг				задания
	Итого	36	0	36	

*Учебно-тематический план
3 год обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	8	0	8	Практические задания
1.1	Степ-аэробика с обручем	3	0	3	
1.2	Силовая гимнастика на степ-платформе	3	0	3	
1.3	Художественная гимнастика	1	0	1	
1.4	Стретчинг	1	0	1	
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	4	0	4	Практические задания
2.1	Степ-аэробика с большим мячом	1	0	1	
2.2	Силовая гимнастика на степ-платформе	1	0	1	
2.3	Школа мяча	1	0	1	
2.4	Стретчинг	1	0	1	
3	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
3.1.	Аэробика	1	0	1	
3.2	Степ-аэробика	1	0	1	
3.3	Силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом	1	0	1	
3.4	Художественная гимнастика	1	0	1	
3.5	Стретчинг	1	0	1	
4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	5	0	5	Практические задания
4.1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	2	0	2	
4.2	Художественная гимнастика с малым мячом	1	0	1	
4.3.	Акробатика	1	0	1	
4.4	Стретчинг	1	0	1	
5	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	4	0	4	
5.1	Степ-аэробика	1	0	1	
5.2.	Школа мяча	1	0	1	

5.3.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	1	0	1	
5.4.	Стретчинг	1	0	1	
6	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	5	0	5	
6.1	Аэробика	1	0	1	
6.2	Силовая гимнастика с гантелями	1	0	1	
6.3	Школа мяча	1	0	1	
6.4	Акробатика	1	0	1	
6.5	Стретчинг	1	0	1	
7	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	5	0	5	
7.1.	Степ-аэробика с большим мячом	2	0	2	
7.2.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	1	0	1	
7.3	Художественная гимнастика с обручем	1	0	1	
7.4	Стретчинг	1	0	1	

*Содержание программы
3 год обучения*

Раздел 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг

1.1. Степ-аэробика с обручем

Практика: упражнение «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск», «Домик», «Веселые ножки», «Поворот», «Плие», дыхательное упражнение «Шары летят»

1.2. Силовая гимнастика на степ-платформе

Практика: упражнение «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгушки», «Окошко», «переворот», «Рыбка», прыжки с чередованием с ходьбой, пальчиковая гимнастика «Колокольчик».

1.3. Художественная гимнастика

Практика: Ходьба с остановкой по сигналу (надень на себя обруч и встать на степ-платформу), (присесть в обруче), боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу(крутить обруч), ходьба широки шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, с чередованием с прыжками из обруча в обруч, пальчиковая гимнастика «Колокольчики», катание обруча с остановкой по сигналу.

1.4. Стетчинг

Практика: упражнение «Дуб», «Самолет», «Вафелька» «Лисичка», «Колобок», «Собачка», «Солнышко», «журавль», «Вторая поза воина», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка».

Раздел 2. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг

2.1. Степ-аэробика с большим мячом

Практика: упражнение «Разминка стопы», «Встанем», «Плие», «Кик, Хап», «Махи в сторону», «Арабеск», Боковой подъем», «Крест», «Перебежка», дыхательная гимнастика «Трубач», «Каша кипит»

2.2. Силовая гимнастика на степ-платформе

Практика: упражнение «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин», пальчиковая гимнастика «Гриб»

2.3. Школа мяча

Практика: ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой. Подбрасывание и ловля мяча, стоять на платформе.

2.4. Стрейчинг

Практика: упражнение «Ракета», «Ручеек» «Собачка», «Цапля», «Павлин», «Журавль», «Черепашка», «Кустик»

Раздел 3. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг

3.1. Аэробика

Практика: ходьба, «Зоопарк», «Лев», «Обезьяны», «Слон», «Пингвины», «Змея», «Павлин», «Пони»,

3.2. Степ-аэробика

Практика: упражнение «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки», марш на месте, дыхательная гимнастика «Поехали»

3.3. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом

Практика: упражнение «Самолет», «Выши подними», «Ванька-встанька», «Веселый козлик», «прогнись».

Ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым над головой, с остановкой по сигналу (сесть на мяч). Бег «Змейкой» между мячами на носочках. игровое упражнение «Бычки», стретчинг «Цветок»,

3.4. Стрейчинг

Практика: упражнение «Веточка», «Собачка», «Бабочка», «Лисичка», «Кустик», «Сундучок», «Морская звезда», «Самолет».

3.5. Художественная гимнастика

Практика: вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии. Пролезание в обруч. Перебрасывание обруча из правой руки в левую.

Раздел 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг

4.1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: мяч вверх над головой, наклоны вправо-влево, выпрямить ноги, наклон вперед, прокатывание мяча, поднять ногами мяч.упражнение «медуза», пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»

4.2. Художественная гимнастика с малым мячом

Практика: перебрасывание мяча с правой руки в левую, перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой (моталочки).

4.3. Акробатика

Практика: прыжки через планку с разбега способом «ножницы». Впрыгивание на предмет с места. Дыхательная гимнастика «Ветер».

4.4. Стрейчинг

Практика: упражнение «Елка, «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садиться за горизонт», «Жучок».

Раздел 5. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

5.1. Степ-аэробика

Практика: упражнение «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хлопок», «Арабеск», «Боковые махи», «перебежка», дыхательная гимнастика «Еж».

5.2. Школа мяча

Практика: упражнение «Стрела», «Самолет», «Мостик», «Подъемный кран».

Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Побросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно

5.3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: «Стрела», «Медуза», «Подъемный кран», «Броски мяча».

5.4. Стретчинг

Практика: упражнение «Ракета», «Качели», «Бабочка», «Паучок», «Колобок»

Раздел 6. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг

6.1. Аэробика

Практика: упражнение «Птички», «Повороты головой, «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «прыжки», дыхательная гимнастика «Самолет», «Переступающий шаг», «Улитка», «Удивляемся», «Кукла», «Пьеро», «Мальвина пришла», «Буратино», «Лягушка», «Всех выше», дыхательная гимнастика «Шары летят»

6.2. Силовая гимнастика с гантелями.

Практика: упражнения руки вперед, руки в стороны, наклоны в сторону, Ноги вверх, поднятие туловища, поднятие ног, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке», упражнение «Водоросль»

6.3. Школа мяча

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой

посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его. Ходьба по гимнастической скамье с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой.

6.4. Акробатика

Практика: Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь. Подлезание на животе под воротца. Игровое упражнение «Кто выше на руках»

6.5. Стетчинг

Практика: упражнение «Солнышко», «Цапля машет крыльями» «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок».

Раздел 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг

7.1. Степ-аэробика с большим мячом

Практика: упражнение «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Стопа», «Перебежка», «Боковой подъем», «Крест», дыхательная гимнастика «шуршит змея».

7.2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей. Броска мяча руками. Упражнение «Дед».

7.3. Художественная гимнастика с обручем

Практика: перебрасывание обруча из правой руки в левую. Крутить обруч поочередно на правой и левой руке. Раскручивать обруч винтом поочередно правой и левой ногой, игровое упражнение «Эквилибрист»

7.4. Стретчинг

Практика: упражнение «Веселый жеребенок», «Самолет», «Волна», «Ковшик», «Павлин», «Колобок», «Третья поза воина», «Солнышко садиться за горизонт», «Тигр», «Кустик», «Сундучок», «Колобок».

Учебный план (4 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
2.	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
3.	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
4.	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на	4	0	4	Практические задания

	степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг				
5.	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
6.	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
7.	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	4	0	4	Практические задания
8.	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
9.	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
	Итого	36	0	36	

*Учебно-тематический план
4 год обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
1.1	Степ-аэробика	1	0	1	
1.2	Силовая гимнастика на степ-платформе	1	0	1	
1.3	Школа мяча	1	0	1	
1.4	Акробатика	0,5	0	0,5	
1.5	Стретчинг	0,5	0	0,5	
2.	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
2.1	Степ-аэробика с большим мячом	1	0	1	
2.2.	Школа мяча	1	0	1	
2.3.	Акробатика	1	0	1	
2.4.	Стретчинг	1	0	1	
3	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
3.1.	Степ-аэробика с малым мячом	1	0	1	
3.2	Художественная гимнастика с малым мячом	1	0	1	

3.3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	1	0	1	
3.4	Акробатика	0,5	0	0,5	
3.5	Стретчинг	0,5	0	0,5	
4	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
4.1	Степ-аэробика с малым мячом	1	0	1	
4.2	Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе	1	0	1	
4.3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе	1	0	1	
4.4.	Акробатика	0,5	0	0,5	
4.5	стретчинг	0,5	0	0,5	
5	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
5.1	Степ-аэробика с большим мячом	1	0	1	
5.2	Силовая гимнастика с резиновым жгутом	1	0	1	
5.3.	Художественная гимнастика с мячом	1	0	1	
5.4.	Акробатика	0,5	0	0,5	
5.5.	Стретчинг	0,5	0	0,5	
6	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
6.1.	Силовая гимнастика с резиновым жгутом	1	0	1	
6.2	Школа мяча	1	0	1	
6.3	Акробатика	1	0	1	
6.4.	Стретчинг	1	0	1	
7	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	4	0	4	Практические задания
7.1.	Аэробика	1	0	1	
7.2	Силовая гимнастика с атлетическим мячом	1	0	1	
7.3	Школа мяча	1	0	1	
7.4.	Стретчинг	1	0	1	
8	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
8.1	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом	1	0	1	
8.2	Школа мяча	1	0	1	
8.3	Акробатика	1	0	1	
8.4	Стретчинг	1	0	1	
9	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	4	0	4	Практические задания
9.1	Силовая гимнастика с гантелями	1	0	1	
9.2	Школа мяча	1	0	1	
9.3	Акробатика	1	0	1	
9.4	Стретчинг	1	0	1	

Содержание программы

4 год обучения

Раздел 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

1.1. Степ-аэробика

Практика: упражнение «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка», «Дуб», «Боковой подъем», «Хоп боком», «Скрестный боковой подъем», «Прыжки», дыхательная гимнастика «Шарик красный».

1.2. Силовая гимнастика на степ-платформе

Практика: Упражнение «Достань носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька», «Выше ноги от земли», «Выше поднимись», «Бык», «Веселые ножки», «Ровные ножки», «Подними себя сам»

1.3. Школа мяча

Практика: ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Отбивание мяча в лежачем на полу обруче, справа и с лева от себя, стоять боком к обручу. Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках. Перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках (элементы баскетбола). Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»

1.4. Акробатика

Практика: игровое упражнение «Сосулька», «Сосулька капает», «веточка», «Веточка качается».

1.5. Стетчинг

Практика: упражнение «Звезда», «Пушка», «Паучок», «Замок», «Жучок», «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюды», «Черепашка».

Раздел 2. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

2.1. Степ-аэробика с большим мячом

Практика: упражнение «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Прыгни и поймай», пальчиковая гимнастика «Колокольчики».

2.2. Школа мяча

Практика: игровое упражнение «Канатоходец», «Отбей и прыгни», перекатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг другу. Подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе. (с хлопком в ладоши). Игровое упражнение «Окошко».

2.3. Акробатика

Практика: игровое упражнение «Уголок», ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки, приседанием на корточки и

подниманием прямых рук вверх. Перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножницы», дыхательная гимнастика «Самолет». Игровое упражнение «Змейка».

2.4 Стетчинг

Практика: упражнение «Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Тигр», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Жучок» «Пенек».

Раздел 3. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

3.1. Степ-аэробика с малым мячом

Практика: упражнение «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки», «Перебежка», пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои».

3.2. Художественная гимнастика с малым мячом

Практика: игровое упражнение «Самый ловкий». Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Игровые упражнения «Лови, бросай, упасть не давай». Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать мяч другой рукой. Перебрасывание мяча друг другу в парах сидя на коленях.

3.3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

Практика: упражнение «мяч на голове - наклоны», наклон к ногам», ноги и мяч», «прогнуться», «Прыжки», дыхательная гимнастика»

3.4. Акробатика

Практика: прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту. Прыжки змейкой вокруг предметов на одной ноге.

3.5. Стретчинг

Практика: упражнение «Ласточка», «Месяц», «Русалочка», «Скамейка», «Жираф», «Колобок».

Раздел 4. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

4.1. Степ-аэробика с малым мячом

Практика: упражнение «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки», «Перебежка», пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои».

4.2. Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе

Практика: игровое упражнение «Самый ловкий». Ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Игровые упражнения «Лови, бросай, упасть не давай». Подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать мяч

другой рукой. Стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее..

4.3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ- платформе

Практика: упражнение «мяч на голове - наклоны», наклон к ногам», ноги и мяч», «прогнуться», «Прыжки», дыхательная гимнастика»

4.4. Акробатика

Практика: Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото». Запрыгивание на препятствие. Прыжок в глубину в обозначенное место.

3.5. Стретчинг

Практика: упражнение «Месяц», «Скамейка», «Бабочка полетела», «Жираф», Окошко», «Колобок».

Раздел 5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг

5.1. Степ-аэробика с большим мячом

Практика: упражнение «Повороты головой», «Поднимись», «Подъем», «Хоп», «Боковые махи», «Кик», «Прямой скрестный подъем», «Арабеск», «Мяч вверх», «Боковой переход», «Хоп», «Выпад», «Выпад, хоп», «прямой мяч», «арабеск», «Перебежка», «Боковые махи», «Веселые ножки», «Мячики», боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу, дыхательная гимнастика «шуршит змея».

5.2. Силовая гимнастика с резиновым жгутом

Практика: упражнение «Растении», «Клоун», «Крылья», «Маятник», «Группировка», «Ноги шире», «Кузнечик», «лодочка», прыжки через жгуты, пальчиковая гимнастика «Мои пальчики». «Улитка, «Кукла», «Подъемный кран», «Насос», «группировка», «Спрячемся», «Цирковая собачка», «Корзиночка».

5.3. Художественная гимнастика с мячом

Практика: перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли. Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей. Пребрасывание мяча из-под колена вверх поочередно правой и левой рукой. Ударить мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул высоко над головой, подпрыгнуть раздвинуть ноги в стороны, поймать мяч. Подбрасывание мяча с хлопком за спиной. Подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы.

5.4. Акробатика

Практика: кувырок в кольцо боком. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой.

5.5. Стретчинг

Практика: «Ручей», «Маленькая елочка», «Кузнечик», «Замок», «Фонарик», «Червячок», «Ручеек», Смешной клоун, «Пенек».

Раздел 6. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг

6.1. Силовая гимнастика с резиновым жгутом

Практика: упражнение «Покачаем головой», «Разминка кистей рук», «Вверх», «Растяни», «Сели-встали», «Крылья», «Ноги выше от земли», «Кузнечик», «Группировка», «Мячики», пальчиковая гимнастика «Гриб». «Наклоны», «Цирковая собачка», «Группировка», «Корзиночка».

6.2. Школа мяча

Практика: Прокатывание мяча с горки и бег за мячом. Прокатывание мяча друг другу. Прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре. Прокатывание мяча в горку с отскоком от стены.

6.3. Акробатика

Практика: кувырок в мягкое кольцо с разбега боком. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Дыхательная гимнастика упражнение «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик».

6.4. Стретчинг

Практика: «Павлин», «Солнышко садиться за горизонт», «Пенек», «Бабочка полетела», «Фонарик», «Веселый жеребенок», «Морская звезда», «Жучок». «Пушка», «Кошечка», «Месяц», «Тигр», «Кузнечик», «Русалочка», «Черепашка».

Раздел 7. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг

7.1. Аэробика

Практика: упражнение «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», «Прыжки», дыхательная гимнастика «Поехали».

7.2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом

Практика: упражнение «Мяч вверх», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», пальчиковая гимнастика «Кто молчит». «Выше мяч», «Стрела», «Катаем колобок», Мостик», «Лодочка», «Удар по мячу», «Футбол»

7.3. Школа мяча

Практика: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока». Перебрасывание мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола. Игровое упражнение «Попади в окошко».

7.4. Стретчинг

Практика: упражнение «Карусель», «Верблюды», «Саранча», «Матрешка», «Ручей», «Экскаватор», «Самолет взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Цапля машет крыльями», «Черепашка». «Саранча», «Сложный замок».

Раздел 8. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

8.1. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом

Практика: упражнение «Наклоны», «Покатай мяч», «Достань носочек», «Ноги выше», «Коснись мяча», «Ровная спина» «Передай мяч», «Ноги врозь», «Прогнись», пальчиковая гимнастика «Ветер».

8.2. Школа мяча

Практика: игровое упражнение «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «Поймай мяч на ракетку»

8.3. Акробатика

Практика: упражнение на турнике вис ноги развести с вытянутыми носками, вис с вытянутыми носками, одну ногу положить на колено другой ноги, «Улитка», «Кольцо». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Дыхательная гимнастика упражнение «насос», «Гуси шипят», «Шар лопнул».

8.4. Стретчинг

Практика: упражнение «Ракета», «Жеребенок», «Качели», «Лебедь», «Ручей», «Русалочка», «Колобок». «Третья поза воина», «Ласточка», «солнышко садится за горизонт», «Тигр».

Раздел 9. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг

9.1. Силовая гимнастика с гантелями

Практика: упражнение «Прямой удар», «Павлин», «Боковой удар», стретчинг «Самолет на вираже», упражнение «Бокс», «Потянулись», «Сели – встали», «Самолет на посадке», «Бабочка», «Веселый клоун», «Мостик», «Вафелька», «Велосипед», «Мы растем», «Змейка», «Паучок», пальчиковая гимнастика, прыжки в чередовании с ходьбой.

9.2. Школа мяча

Практика: игровое упражнение «Передай мяч на ракетку» «От стены на ракетку». «Отбей мяч», «Поймай и отбей»,

9.3. Акробатика

Практика: ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ногой. Перепрыгивание через препятствие ноги врозь. Кувырок через мягкое кольцо боком. Дыхательная гимнастика «Шарик красный».

9.4. Стретчинг

Практика: упражнение «Веселый жеребенок», «Солнышко садится за горизонт», «Лебедь», «Бабочка полетела», «Ручей», «Стрела», «Сундук».

1.3. Планируемые результаты программы

По итогам обучения по данной программе воспитанник:

- знаком с техникой выполнения упражнений, может выполнять их с использованием спортивного инвентаря соблюдая технику безопасности;
- получил возможность развить свои психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности, имеет большую выносливость, чем при начале обучения;
- демонстрирует хорошую осанку,
- на занятиях демонстрирует привычку к здоровому и активному образу жизни
- демонстрирует умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- Сформировано умение выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, гантели, мячи);
- Знают что такое степ-аэробика, правильно наступают на степ-платформу и выполняют комплексы упражнений;
- Выполняет элементы упражнений игрового стретчинга, суставной гимнастики;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной общеобразовательной программе определяется учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4. 3648-20).

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1.	Первый	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	36
2.	Второй	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	36
3.	Третий	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	36
4.	Четвертый	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	36

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» необходимы следующие материально-технические условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастический мат;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Мячи разных размеров
7. Резиновый жгут по количеству детей
8. Обручи;
9. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
4. Картотека комплексов специального воздействия;
5. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
6. Спортивная форма;
7. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение. Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации.

Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации работы.

Формы аттестации и контроля. Мониторинг, наблюдение.

2.3. Оценочные материалы: Лист наблюдений.

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май). Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

ФИ ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях

Пол	Уровни	6-7 лет
Мальчик	Высокий	6см
	Средний	3-5см
	Низкий	Менее 3см
девочка	Высокий	8см
	Средний	4-7см

	Низкий	Менее 4 см
--	--------	------------

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	ПОЛ	6	7
10м с хода (сек)	Мальчик	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочка	2,5-2,0	2,4-1,8

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста

2.4. Методические материалы

На занятиях активно используется игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); метод сравнения, наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования; метод упражнения. Формы работы: занятия. Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные. Принципы построения предметно-развивающей среды: дистанции, позиции при взаимодействии; активности, самостоятельности, творчества; стабильности - динамичности; эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого; сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей: спокойная и доброжелательная обстановка, внимание к эмоциональным потребностям детей, представление самостоятельности и независимости каждому ребенку, представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения.

На занятиях используется смена видов деятельности, от активных физических упражнений до просмотра и обсуждения видеофрагментов упражнений, выполнения творческих заданий, релаксирующих упражнений.

Схема построения занятия традиционна.

Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия (младшая группа 15 минут; средняя группа – 20 минут, старшая группа 25 минут, подготовительная группа 30 минут).

Вводная часть: разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного

тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательная разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа и стретчинга.

2.5. Список используемой литературы

1. Сулим Е.В. детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет./Е.В. Сулим – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. 160с.
2. Сулим Е.В. детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет./Е.В. Сулим – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. 224с.
3. Адашквявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду кН.для воспитателя детского сада./Э.Й.Адашквявичене – М., 1992
4. Аверина И.Е Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях./И.Е.Аверина – М., 2008;
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ./Н.А Михелина – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду./М.А. Рунова-М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах/Е.Г.Сайкина.-С-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте./А.А.Потапчук –СПб.,2011.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей./А.А.Потапчук – СПб.:-Речь,2001.
10. Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста/М.М.Борисова / М., 2013.
11. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12. Огуренкова О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей/О.Н.Огуренкова – М., 2013
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4, 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренировки:Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре/К.К.Утробина – М., 2008