

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
физическому развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»  
Педагогическим Советом  
ГБДОУ №9 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
№ 01 от 27.08.2021

«УТВЕРЖДЕНА»  
Заведующим ГБДОУ №9  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Пакалюк Ж.Л.  
Приказ № 35-А № 31.08.2021

# **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»**

*Возраст учащихся: 4-7 лет*

*Срок реализации 3 года*

*Разработчик -*  
Гасанова Айгюн Айдын кызы,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Целевой раздел.....</b>   | <b>3</b>  |
| 1.1.Пояснительная записка.....  | 3         |
| 1.2.Цель и задачи программы.....  | 5         |
| 1.3.Планируемые результаты.....   | 7         |
| 1.4.Условия реализации программы.....                                       | 8         |
| <b>2. Содержательный раздел.....</b>  | <b>9</b>  |
| 2.1.Учебный план.....   | 9         |
| 2.2. Содержание обучения.....   | 15        |
| 2.3.Календарно-тематическое планирование.....                               | 19        |
| 2.4.Оценочные и методические материалы.....                                 | 35        |
| <b>3.Организационный раздел.....</b>  | <b>36</b> |
| 3.1.Материально-техническое обеспечение программы.....                      | 36        |
| 3.2.Перечень методических пособий, необходимых для реализации Программы.... | 37        |

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как детский фитнес - это комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие ребенка.

#### **Актуальность программы**

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41, (далее – СанПиН).
- Учетом запроса родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа «Детский фитнес» предназначена для работы с детьми с 4 до 7 лет, составлена на основе парциальных программ Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», А.Г. Назарова «Игровой стретчинг».

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом способствует эффективному развитию двигательных функций дошкольников.

Данная программа включает в себя элементы сразу нескольких фитнес-дисциплин: фитбол-аэробики (элементы музыкально-спортивной гимнастики на мячах), растяжка, ритмическая гимнастика под музыку. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см., который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-аэробики снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на укрепление здоровья детей.

Фитбол-аэробика дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма детей. Так как мяч создает хорошую

амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше. Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки.

Игровой стретчинг включает в себя растяжку мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Танцевально-ритмическая гимнастика под музыку является основой для развития чувства ритма, способствует свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (игроритмика) является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры, ритмические и сценические танцы направлены на формирование у учащихся танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость учащимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцы различных направлений (диско, хип-хоп, джаз-модерн, народные, эстрадные).

Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной

скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе, развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Дыхательные упражнения, упражнения на расслабления мышц. Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Дыхательные упражнения основаны на физиологических особенностях дыхания детей дошкольного возраста и направлена на развитие дыхательного аппарата (его гибкости и эластичности, увеличение его объема и т. д.

Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

### **Отличительные особенности программы**

В основе выбора программы лежит соответствие выбранного метода воздействия на ребенка его возрастным возможностям и задачам фитнеса. Программа систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-дисциплин: футбол (элементы музыкально-спортивной гимнастики на мячах), растяжка, ритмическая гимнастика под музыку. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для мальчиков и девочек 4-7 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушения осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

## ***1.2. Цель и задачи программы:***

Цель программы «Детский фитнес» - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Исходя из целей Программы, предусматривается решение следующих основных задач:

### ***I. Обучающие задачи***

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### ***II. Развивающие задачи***

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

### ***III. Воспитательные задачи***

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Первый год обучения (средняя группа от 4 до 5 лет)**

На конец года обучения учащийся умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое стретчинг, держать осанку;
- выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);
- выполнять несложные дыхательные упражнения.

#### **Второй год обучения (старшая группа от 5 до 6 лет)**

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

#### **Третий год обучения (подготовительная к школе группа от 6 до 7 лет)**

- Понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
- владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения связок, боков программ по танцевально-ритмической гимнастике (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);

- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес упражнений разученных ранее;
- стремится контролировать движения и дыхание;
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитбол-аэробики упражнений разученных ранее;

#### **1.4.Условия реализации программы**

Набор групп осуществляется с 01.09.по 25.09. текущего года. С 26.09. по 30.09. формирование групп. Набор групп на второй и третий год обучения проводится по желанию родителей (законных представителей) и по результатам мониторинга предыдущего года обучения. При формировании групп учитываются:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Преподаватель, ведущий занятия, изучает медицинскую карту каждого учащегося и ведет педагогический контроль надуровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы формируются в соответствии с технологическим регламентом, соответствуют санитарным нормам, особенностям реализации программы и норме наполняемости: на первом году обучения – не менее 15 человек; на втором году обучения – не менее 12 человек, на третьем году обучения – не менее 10 человек. Организованную деятельность по дополнительному образованию «детский фитнес» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий учащимися.

Преподаватель, реализующий программу «Детский фитнес» имеет стаж работы по данному направлению более двух лет и специальное образование.

*Особенности организации образовательного процесса:*

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя.



## 2. Содержательный раздел.

### 2.1. Учебный план

Первый год обучения (средняя группа от 4 до 5 лет)

Таблица 1

| №              | Тема                         | Всего занятий/количество минут | Количество минут |          | Формы контроля     |
|----------------|------------------------------|--------------------------------|------------------|----------|--------------------|
|                |                              |                                | Теория           | Практика |                    |
| <b>Октябрь</b> |                              |                                |                  |          |                    |
| 1              | Большой мяч                  | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 2              | О самостраховке и осанке     | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 3              | Дружные мячи                 | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 4              | Движение — это жизнь         | 1/20 мин                       | 10               | 10       | Наблюдения, беседа |
| <b>Ноябрь</b>  |                              |                                |                  |          |                    |
| 1              | Руки и ноги - друзья         | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 2              | Мы ловкие и быстрые          | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 3              | Веселые шаги                 | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 4              | Танцы на мячах               | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения, беседа |
| <b>Декабрь</b> |                              |                                |                  |          |                    |
| 1              | Внимание и память — что это? | 1/20 мин                       | 10               | 10       | Наблюдения         |
| 2              | Танцевальные минутки         | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 3              | Танцевальная аэробика        | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 4              | Все умеем сами               | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения, беседа |
| <b>Январь</b>  |                              |                                |                  |          |                    |
| 1              | О самостраховке              | 1/20 мин                       | 10               | 10       | Наблюдения         |
| 2              | Плавность-красота в танце    | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |
| 3              | Музыка с разным характером   | 1/20 мин                       | 10               | 10       | Наблюдения         |
| 4              | Мяч и танец                  | 1/20 мин                       | 5                | 15       | Наблюдения         |

| <b>Февраль</b>                              |                                   |                         |                    |                   |                       |
|---|-----------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| <b>1</b>                                    | Здоровые ручки                    | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>2</b>                                    | Умеем напрягаться и расслабляться | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>3</b>                                    | Мир танца                         | 1                       | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>4</b>                                    | Сильная спинка                    | 1                       | 10                 | 10                | Наблюдения,<br>беседа |
| <b>Март</b>                                 |                                   |                         |                    |                   |                       |
| <b>1</b>                                    | Музыкальный шаг                   | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>2</b>                                    | Танцевальный стиль                | 1/20 мин                | 10                 | 10                | Наблюдения            |
| <b>3</b>                                    | Мы фантазеры                      | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>4</b>                                    | Разнообразные прыжки              | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>Апрель</b>                               |                                   |                         |                    |                   |                       |
| <b>1</b>                                    | Сила оздоровления                 | 1/20 мин                | 10                 | 10                | Наблюдения            |
| <b>2</b>                                    | Силовая подготовка                | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>3</b>                                    | Ловкие прыгуны                    | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>4</b>                                    | Умело импровизируем               | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения            |
| <b>Май (контрольные и итоговые занятия)</b> |                                   |                         |                    |                   |                       |
| <b>1</b>                                    | Ритм в танце                      | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения,<br>Беседа |
| <b>2</b>                                    | Мяч попрыгун                      | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения,<br>Беседа |
| <b>3</b>                                    | Тело — наш друг                   | 1/20 мин                | 10                 | 10                | Наблюдения,<br>Беседа |
| <b>4</b>                                    | Комбинируем движения              | 1/20 мин                | 5                  | 15                | Наблюдения,<br>беседа |
| <b>Итого:</b>                               |                                   | 32/640 мин (10,6 часов) | 200 мин (3,3 часа) | 440 мин(7,3 часа) |                       |

Второй год обучения (старшая группа от 5 до 6 лет)

Таблица 2

| №              | Тема                              | Всего занятий/количество минут | Количество минут |          | Формы контроля     |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------|----------|--------------------|
|                |                                   |                                | Теория           | Практика |                    |
| <b>Октябрь</b> |                                   |                                |                  |          |                    |
| 1              | Большой мяч                       | 1/25 мин                       | 10               | 15       | Наблюдения         |
| 2              | О самостраховке и осанке          | 1/25 мин                       | 10               | 15       | Наблюдения         |
| 3              | Дружные мячи                      | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| 4              | Движение — это жизнь              | 1/25 мин                       | 10               | 15       | Наблюдения         |
| <b>Ноябрь</b>  |                                   |                                |                  |          |                    |
| 1              | Руки и ноги - друзья              | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| 2              | Мы ловкие и быстрые               | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| 3              | Веселые шаги                      | 1/25 мин                       | 8                | 17       | Наблюдения         |
| 4              | Танцы на мячах                    | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| <b>Декабрь</b> |                                   |                                |                  |          |                    |
| 1              | Внимание и память — что это?      | 1/25 мин                       | 10               | 15       | Наблюдения         |
| 2              | Танцевальные минутки              | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| 3              | Танцевальная аэробика             | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| 4              | Все умеем сами                    | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения, беседа |
| <b>Январь</b>  |                                   |                                |                  |          |                    |
| 1              | О самостраховке                   | 1/25 мин                       | 10               | 15       | Наблюдения         |
| 2              | Плавность-красота в танце         | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| 3              | Музыка с разным характером        | 1/25 мин                       | 10               | 15       | Наблюдения         |
| 4              | Мяч и танец                       | 1/25 мин                       | 5                | 10       | Наблюдения         |
| <b>Февраль</b> |                                   |                                |                  |          |                    |
| 1              | Здоровые ручки                    | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| 2              | Умеем напрягаться и расслабляться | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |
| 3              | Мир танца                         | 1/25 мин                       | 5                | 20       | Наблюдения         |

|   |                      |                        |                    |                     |                       |
|---|----------------------|------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|
| 4   | Сильная спинка       | 1/25 мин               | 10                 | 15                  | Наблюдения            |
| <b>Март</b>                                 |                      |                        |                    |                     |                       |
| 1   | Музыкальный шаг      | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения            |
| 2   | Танцевальный стиль   | 1/25 мин               | 10                 | 15                  | Наблюдения            |
| 3   | Мы фантазеры         | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения            |
| 4   | Разнообразные прыжки | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения            |
| <b>Апрель</b>                               |                      |                        |                    |                     |                       |
| 1   | Сила оздоровления    | 1/25 мин               | 10                 | 15                  | Наблюдения            |
| 2   | Силовая подготовка   | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения            |
| 3   | Ловкие прыгуны       | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения            |
| 4   | Умело импровизируем  | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения            |
| <b>Май (контрольные и итоговые занятия)</b> |                      |                        |                    |                     |                       |
| 1   | Ритм в танце         | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения,<br>Беседа |
| 2   | Мяч попрыгун         | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения,<br>Беседа |
| 3   | Тело — наш друг      | 1/25 мин               | 10                 | 15                  | Наблюдения,<br>Беседа |
| 4   | Комбинируем движения | 1/25 мин               | 5                  | 20                  | Наблюдения,<br>Беседа |
| <b>Итого:</b>                               |                      | 32/ 800 мин (13 часов) | 213 мин (3,5 часа) | 577 мин (9,5 часов) |                       |

Третий год обучения (подготовительная к школе группа от 6 до 7 лет)

Таблица 3

| №              | Тема                                   | Всего занятий/количество минут | Количество минут |          | Формы контроля     |
|----------------|--|--------------------------------|------------------|----------|--------------------|
|                |  |                                | Теория           | Практика |                    |
| <b>Октябрь</b> |  |                                |                  |          |                    |
| 1              | Основные исходные положения на фитболе | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| 2              | Базовые шаги                           | 1/30мин                        | 5                | 25       | Наблюдения         |
| 3              | Что такое осанка                       | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| 4              | Движение — это жизнь                   | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| <b>Ноябрь</b>  |  |                                |                  |          |                    |
| 1              | Веселые шаги                           | 1/30мин                        | 5                | 25       | Наблюдения         |
| 2              | Что такое аэробика                     | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| 3              | Ритмическая гимнастика                 | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| 4              | Защищаем организм                      | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| <b>Декабрь</b> |  |                                |                  |          |                    |
| 1              | Танцевальные шаги                      | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| 2              | Плавность-красота в танце              | 1/30мин                        | 5                | 25       | Наблюдения         |
| 3              | Музыка с разным характером             | 1/30мин                        | 15               | 15       | Наблюдения         |
| 4              | Чувство равновесия                     | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения, беседа |
| <b>Январь</b>  |  |                                |                  |          |                    |
| 1              | Умеем напрягаться и расслабляться      | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| 2              | Мяч и танец                            | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| 3              | Актерское мастерство                   | 1/30мин                        | 15               | 15       | Наблюдения         |
| 4              | Музыкальный шаг                        | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| <b>Февраль</b> |  |                                |                  |          |                    |
| 1              | Наша самостоятельность                 | 1/30мин                        | 5                | 25       | Наблюдения         |
| 2              | Сила оздоровления                      | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |
| 3              | Силовая подготовка                     | 1/30мин                        | 10               | 20       | Наблюдения         |

|               |                      |                       |             |              |                       |
|---------------|----------------------|-----------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| 4             | Красивые ручки       | 1/30мин               | 15          | 15           | Наблюдения            |
| <b>Март</b>   |                      |                       |             |              |                       |
| 1             | Веселый тренажер     | 1/30мин               | 10          | 20           | Наблюдения            |
| 2             | Аэробика в танцах    | 1/30мин               | 5           | 25           | Наблюдения            |
| 3             | Связываем движения   | 1/30мин               | 5           | 25           | Наблюдения            |
| 4             | Умеем танцевать      | 1/30мин               | 5           | 25           | Наблюдения            |
| <b>Апрель</b> |                      |                       |             |              |                       |
| 1             | Музыкальный характер | 1/30мин               | 10          | 20           | Наблюдения            |
| 2             | Устойчивость и мяч   | 1/30мин               | 5           | 25           | Наблюдения            |
| 3             | Сильный животик      | 1/30мин               | 10          | 20           | Наблюдения            |
| 4             | Мы артисты           | 1/30мин               | 10          | 20           | Наблюдения            |
| <b>Май</b>    |                      |                       |             |              |                       |
| 1             | Танец под песню      | 1/30мин               | 10          | 20           | Наблюдения,<br>Беседа |
| 2             | Эмоции в танце       | 1/30мин               | 10          | 20           | Наблюдения,<br>Беседа |
| 3             | Сильный корпус       | 1/30мин               | 10          | 20           | Наблюдения,<br>Беседа |
| 4             | Музыкальный характер | 1/30мин               | 10          | 20           | Наблюдения,<br>беседа |
| <b>Итого:</b> |                      | 32/960 мин (16 часов) | 295мин (5ч) | 665мин (11ч) |                       |

## 2.2.Содержание обучения

### Первый год обучения (средняя группа от 4 до 5 лет)

*Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров).*

Мячи резиновые (разных диаметров — от 20—22 до 6—8 см);теннисные. Упражнения с большими и малыми мячами подготавливают к метанию. Они способствуют прежде всего развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировки в пространстве. Учащиеся знакомятся со свойствами мяча, осваивают основные приемы его ловли из разных положений. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения. Учащиеся выполняют и те упражнения с мячом, в которых используются и другие предметы (например, поднять руки с мячом вверх, присесть, коснуться мячом пола и т. п.). В комплексы включаются, помимо этих упражнений, и такие, в которых проявляются свойственные мячу качества (например, прокатить мяч вокруг одной, другой ноги). Используют мячи всех размеров. Учащиеся перекатывают их, перебрасывают и перекладывают из руки в руку, за спиной и т.п.

Скакалки, веревки. Развивать ловкость, координацию, ритмичность движений (при подскоках). Продолжать укреплять кисти руки формировать стопу (в упражнениях босиком в исходном положении, наступая на скакалку, захватывая пальцами ног скакалку и т. п.). Если скакалка натягивается в прямых руках, перетягивается из одной руки в другую (при поворотах, боковых наклонах) или друг к другу (в парах), то такие упражнения хорошо развивают силу.

*Игровой стретчинг.* Формировать навык, умение и желание у учащихся заниматься растяжкой, способствующей увеличению подвижности суставов, эластичности и гибкости мышц. Подготовкой позвоночника к основной нагрузке для занятия игровым стретчингом служит упражнение «Зернышко». Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз. После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) В работе используются упражнения «Птица»растягивает мышцы спины и

ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.) «Кошка» избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. «Веточка» улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.) (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.) и другие упражнения

#### ***Танцевальная, ритмическая гимнастика.***

Учить выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Воробьиная дискотека». Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Развивать умение выполнять танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий наносках, приставной, скрестный в сторону, переменный ирусский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

#### ***Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц***

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руки на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, игровое упражнение «Ниточка и клубочек». Лежа на спине при напряжении мышц - выдох; при расслаблении мышц - вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.



## **Второй год обучения (старшая группа от 5 до 6 лет)**

- ***Фитбол-аэробика.***

Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса: повороты головы вправо-влево, поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону, поднятие и опускание плеч; скольжение руками по поверхности фитбола; сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны, по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

- ***Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров).***

Основное внимание в обучении учащихся направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнение упражнений с предметами, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

Многие упражнения, которые проводились на первом году обучения повторяются, или из известных элементов составляются новые комбинации.

Комбинированные упражнения в стойках с предметами. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

- ***Танцевальная, ритмическая гимнастика.***

Продолжать совершенствовать у учащихся согласовывать движения с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет, хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта, сочетание ходьбы на каждый счет хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе. Продолжать развивать умение

выполнять танцевальные шаги. Шаг бокового галопа. Пружинные движения ногами на полуприседе, кик-движение. Шаг с подскоком. Шаг с притопом. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

- ***Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц***

Посегментное расслабление рукна различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

### **Третий год обучения (подготовительная к школе группа от 6 до 7 лет)**

- ***Фитбол-аэробика.***

Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Примерные упражнения: Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Закреплять выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Закреплять навык выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Примерные упражнения:

-стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; то же упражнение выполнять, сгибая руки;

- ***Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров).***

Продолжать обучать учащихся выполнять упражнения с предметами, формировать четкость при выполнении наиболее существенных элементов движения.

Упражнения, которые проводились на первом и втором году обучения повторяются, и из известных элементов составляются новые комбинации, связки.

Комбинированные упражнения в стойках с предметами. Присед, полуприсед. Различные движения ногами в упоре, стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа.

- ***Танцевальная, ритмическая гимнастика.***

Продолжать закреплять у учащихся согласовывать движения с музыкой. Закреплять навык ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Продолжать развивать умение выполнять танцевальные шаги: шаг с подскоком с различными движениями рук. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны

- ***Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц***

Посегментное расслабление из стойки руки вверх доупора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных двигательных действиях («лодочка» и др.), лежа на спине и на животе.

## 2.3.Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения (средняя группа от 4 до 5 лет)

Таблица 4

| №              | Название темы                    | Основные задачи  | Теоретическая часть  | Практическая часть  |
|----------------|----------------------------------|--|--|---|
| <b>ОКТАБРЬ</b> |                                  |  |  |   |
| 1              | Игротанцы                        | Поддерживать интерес к танцевально-ритмическим движениям, совершенствовать навык правильной осанки   | Понятие фитнес — танцевально-ритмические движения и ее функции | Разминка под музыку , ритмический танец «Автостоп», музыкально-подвижная игра «Найди предмет»                 |
| 2              | Правильная осанка                | формировать и совершенствовать навык правильной осанки   | Понятие правильная осанка и ее функции                         | Строевые упражнения под музыку, танцевальные упражнения с флажками, подвижная игра «Дети и медведь»           |
| 3              | Что такое дружба                 | воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми, показать базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | Понятие исходный положений и их функции                        | Танцевальные позиции ног , ОРУ с султанчиками , танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу»             |
| 4              | Движение — это здоровье          | Поддерживать интерес к двигательной деятельности, формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.                              | Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм           | Игроритмика, сказка «Невоспитанный мышонок», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки |
| <b>ноябрь</b>  |                                  |  |  |   |
| 1              | Руки и ноги — наши лучшие друзья | Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук   | Понятие координации движений и ее функции                      | Строевые упражнения под музыку, танцевальные шаги, ритмический танец «Танец сидя»                             |

|                |                            |   |  |   |
|----------------|----------------------------|---|--|---|
|                |                            | и ног   |  |   |
| 2              | Ловкие и быстрые ребята    | развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом | Понятие быстроты и скорости и их функции         | Разминка с маленькими мячами, ритмический танец «Макарена», музыкально-подвижная игра                 |
| 3              | Веселые ребята             | развивать технику базовых танцевальных шагов, изучать комбинации и упражнения   | Понятия базовых шагов в танцах и их функции      | Игроритмика, сказка «Кто поможет воробью», упражнения на расслабление мышц                            |
| 4              | Танцы с мячами             | Формировать умение сочетать движения с музыкой и словом, упражнять в танцевальных движениях                               | Понятие ритмической гимнастики и ее функции      | Строевые упражнения под музыку, танец «Божья коровка», игропластика с мячами                          |
| <b>декабрь</b> |                            |   |  |   |
| 1              | Внимание, внимание...      | развивать внимание, память. Совершенствование координации движений и чувства равновесия                                   | Понятие мышечной памяти и ее функции             | Разминка мячами, ритмический танец «Хоровод», музыкально-подвижная игра «К своим флажкам»             |
| 2              | Танцевальный калейдоскоп   | упражнять в танцевальных движениях, умении сочетать движения с музыкой и словом   | Понятие речетатив в финтесе и его функции        | Игроритмика, сказка «Серая звездочка», упражнения на восстановление дыхания                           |
| 3              | Детская аэробика           | разучивать шаги и связки использованием основных движений в танцевальном стиле  | Понятие аэробики и ее функции                    | Строевые упражнения под музыку, танцевальные шаги, ритмический танец                                  |
| 4              | Мы самостоятельные ребятки | Формировать умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки                                 | Понятие музыкальный темп в фитнесе и его функции | Игроритмика, сказка «Зяц-огородник», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки |
| <b>январь</b>  |                            |   |  |   |

|                                      |                                    |  |  |  |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| 1                                    | Самостраховка — это важно          | познакомить с приемами самостраховки, формировать и закреплять навык правильной осанки       | Понятие страховки и ее функции                         | Разминка под музыку, ритмический танец «Чайка», музыкально-подвижная игра              |
| 2                                    | Плавные движения                   | развивать мышцы шеи, ног; плавность движений   | Понятие пластики в фитнесе и ее функции                | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика, игровой самомассаж |
| 3                                    | Разнохарактерная музыка            | Формировать умение правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера               | Понятие разнохарактерная музыка в фитнесе и ее функции | Строевые упражнения под музыку, танец «Ванька-Встанька», игропластика                  |
| 4                                    | Танцевальный стиль                 | разучивать связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле | Понятие связок и блоков в аэробике и их функции        | Разминка под музыку, сказка «Кнут-музыкант», ритмический танец                         |
| <b>февраль</b>                       |                                    |  |  |  |
| 1                                    | Красивые ручки                     | развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч  | Понятие исходные положения рук и их функции            | Разминка, ритмический танец «Полька», музыкально-подвижная игра                        |
| 2                                    | Учимся напрягаться и расслабляться | Развивать умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса                          | Понятие расслабление мышц и функции                    | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика, игровой самомассаж |
| 3                                    | Мир музыки                         | осваивать упражнения общего воздействия; упражнения танцевального характера                  | Понятие танцевальный характер в фитнесе и его функции  | Шаги аэробики, ОРУ м кубиками, танцевально-ритмическая гимнастика                      |
| 4                                    | Сильная спинка                     | осваивать технику упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины                  | Понятие правильная осанка и ее функции                 | Игроритмика, сказка «Заяц-огородник», упражнения на расслабление мышц                  |
| <b>март</b>                          |                                    |  |  |  |
| <b>Раздел спортивная хореография</b> |                                    |  |  |  |
| 1                                    | Музыкальные шаги                   | развивать чувство ритма,   | Понятие исходные положения и их                        | Разминка под музыку, сказка  |

|               |                      |   |  |   |
|---------------|----------------------|---|--|---|
|               |                      | координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащать двигательный опыт | функции  | «Сердобольный лесоруб», ритмический танец «Танец с хлопками»  |
| 2             | Танцевальный стиль   | Разучивать шаги, связки, блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле  | Понятие основные движения в фитнесе и их функции   | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика, игровой самомассаж                      |
| 3             | Мы мечтатели         | развивать чувство ритма, координации движений, образного мышления   | Понятие образного мышления в фитнесе и его функции | Разминка с массажными мячами, ритмический танец «Самба», музыкально-подвижная игра                          |
| 4             | Прыжки               | формировать умение выполнять различные виды прыжков   | Понятия прыжки в фитнесе и их функции              | Разминка с большими мячами, ритмический танец «Чебурашка», музыкально-подвижная игра «День-ночь»            |
| <b>апрель</b> |                      |   |  |   |
| 1             | Силовая подготовка   | осваивать техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления  | Понятие силовая подготовка в фитнесе и ее функции  | Игроритмика, сказка «Солнышко», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки            |
| 2             | Силачи               | Совершенствовать технику упражнениями с мячом в руках, как отягощение   | Понятие силовая подготовка в фитнесе и ее функции  | Разминка под музыку, сказка «Курочка-наседка», ритмический танец «Лавота»                                   |
| 3             | Ловкие прыгуны       | Совершенствовать различные виды прыжков   | Понятие прыгучести в фитнесе и ее функции          | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика «Травушка-муравушка», игровой самомассаж |
| 4             | Учимся импровизируем | Развивать способность к импровизации, слышать ритм, музыку  | Понятие импровизация в фитнесе и ее функции        | Шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика  |

| <b>май</b> |                     |  |                               |   |
|------------|---------------------|--|-------------------------------|---|
| <b>1</b>   | Ритм и танец        | Осваивать упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами | Беседа «Ритм и движение»      | Разминка с теннисными мячами, ритмический танец «Слоненок», музыкально-подвижная игра Музыкальное эхо»                |
| <b>2</b>   | Мяч - прыгун        | совершенствовать различные виды прыжков  | Беседа «Любим ли мы прыгать?» | Разминка с ленами, ритмический танец «Мы пойдем сначала справа», музыкально-подвижная игра Нам не страшен серый волк» |
| <b>3</b>   | Наш друг-танец      | Формировать умение сочетать движения с музыкой и словом  | Беседа «Что такое танец»      | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика, расслабляющая гимнастика                          |
| <b>4</b>   | Комбинация движений | совершенствовать технику сочетания связок и комбинаций   | Беседа «Детский фитнес»       | Игроритмика, танец «Приходи, сказка», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки                |



Второй год обучения (старшая группа от 5 до 6 лет)

Таблица 5

| №              | Название темы            | Основные задачи  | Теоретическая часть                                      | Практическая часть  |
|----------------|--------------------------|--|--|---|
| <b>октябрь</b> |                          |  |  |   |
| 1              | Большой мяч              | дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Формировать умения держать правильную посадку на фитболе  | Понятие фитбол в фитнесе и его функции                   | Разминка с фитбольными мячами, ритмический танец «Часики», музыкально-подвижная игра                                      |
| 2              | О самостраховке и осанке | формировать и закреплять навык правильной осанки, ознакомление с приемами самостраховки.   | Понятие самостраховки на фитболе и ее функции            | Строевые упражнения под музыку, танцевальные упражнения с фитболом, подвижная игра «Вышибалы»                             |
| 3              | Дружные мячи             | воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми, показать базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | Понятие взаимопомощи                                     | Базовые шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»                          |
| 4              | Движение — это жизнь     | Поддерживать интерес к двигательной деятельности, формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.                              | Понятие двигательная активность и ее функции             | Игроритмика, сказка на фитболах «Невоспитанный мышонок», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки |
| <b>ноябрь</b>  |                          |  |  |   |
| 1              | Руки и ноги - друзья     | Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног   | Понятие музыкальное сопровождение в фитболе и ее функции | Строевые упражнения под музыку, танцевальные шаги, ритмический танец «Танец сидя» (на фитболе)                            |
| 2              | Мы ловкие и быстрые      | развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы,  | Понятие координации движений в фитболе и ее функции      | Разминка с фитбольными мячами, ритмический танец «Кузнечик»,  |

|                |                              |  |  |  |
|----------------|------------------------------|--|--|--|
|                |                              | быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом                                |  | музыкально-подвижная игра  |
| 3              | Веселые шаги                 | развивать технику базовых шагов, изучать комбинации и упражнения на фитболах                 | Понятие базовые шаги в фитболе и их функции      | Игроритмика, сказка на фитболах «Кто поможет воробью», упражнения на расслабление мышц                             |
| 4              | Танцы на мячах               | Формировать умение сочетать движения с музыкой и словом, упражнять в танцевальных движениях  | Понятие танцы с фитбольными мячами               | Строевые упражнения под музыку, танец «Зайка», игропластика  |
| <b>декабрь</b> |                              |  |  |  |
| 1              | Внимание и память — что это? | развивать внимание, память. Совершенствование координации движений и чувства равновесия      | Понятие внимание и память в фитболе и их функции | Разминка с фитбольными мячами, ритмический танец «Танец утят», музыкально-подвижная игра «Водяной»                 |
| 2              | Танцевальные минутки         | упражнять в танцевальных движениях, умении сочетать движения с музыкой и словом              | Дать понятие о сочетании движений                | Игроритмика, сказка на фитболах «Серая звездочка», упражнения на восстановление дыхания                            |
| 3              | Танцевальная аэробика        | разучивать связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле | Понятие программы в аэробике и их функции        | Строевые упражнения под музыку, танцевальные шаги, ритмический танец   |
| 4              | Все умеем сами               | Формировать умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки    | Дать понятие о самостоятельности в аэробике      | Игроритмика, сказка на фитболах «Заяц-огородник», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки |
| <b>январь</b>  |                              |  |  |  |
| 1              | О самостраховке              | совершенствовать приемы самостраховки, формировать и закреплять навык правильной             | Дать понятие о самостраховке                     | Разминка под музыку, ритмический танец с фитбольными мячами «Фея моря», музыкально-подвижная игра                  |

|                |                                   |  |   |  |
|----------------|-----------------------------------|--|---|--|
|                |                                   | осанки   |   |  |
| 2              | Плавность-красота в танце         | развивать мышцы шеи, ног; плавность движений   | Понятие хореографии в фитнесе                                 | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика, расслабляющая гимнастика |
| 3              | Музыка с разным характером        | Формировать умение правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера   | Понятие в танцах музыкального характера                       | Строевые упражнения под музыку, танец «Волшебные шары», игропластика                         |
| 4              | Мяч и танец                       | разучивать связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле                                       | Понятие последовательности разучивания движений в аэробике    | Разминка под музыку, сказка на фитболах «Кнут-музыкант», ритмический танец                   |
| <b>февраль</b> |                                   |  |   |  |
| 1              | Здоровые ручки                    | развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч  | Понятие растяжки в аэробике и ее функции                      | Разминка с фитбольными мячами, ритмический танец «Старый Жук», музыкально-подвижная игра     |
| 2              | Умеем напрягаться и расслабляться | Развивать умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса  | Понятие значения напряжения и расслабления мышц для организма | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика, игровой самомассаж       |
| 3              | Мир танца                         | осваивать упражнения общего воздействия; упражнения танцевального характера  | Понятие танцевальный характер в фитнесе                       | Шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика                           |
| 4              | Сильная спинка                    | осваивать технику упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины  | Дать элементарные представления о понятие «мышечный корсет»   | Игроритмика, сказка на фитболах «Заяц-огородник», упражнения на расслабление мышц            |
| <b>март</b>    |                                   |  |   |  |
| 1              | Музыкальный шаг                   | развивать чувство ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, | Закрепить понятие двигательной памяти                         | Разминка под музыку, сказка на фитболах «Сердобольный лесоруб», ритмический танец            |

|               |                      |  |   |  |
|---------------|----------------------|--|---|--|
|               |                      | быстроты реакции,<br>обогащать двигательный опыт   |   |  |
| 2             | Танцевальный стиль   | разучивать связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле | Закрепить понятие танцевальный стиль      | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика, расслабляющая гимнастика                       |
| 3             | Мы фантазеры         | развивать чувство ритма, координации движений, образного мышления                            | Дать понятие координация движения         | Разминка с фитбольными мячами, ритмический танец «Большая прогулка», музыкально-подвижная игра                     |
| 4             | Разнообразные прыжки | формировать умение выполнять различные виды прыжков  | Дать понятие прыжки в фитнесе             | Разминка с фитбольными мячами, ритмический танец «Карусельные лошадки», музыкально-подвижная игра                  |
| <b>апрель</b> |                      |  |   |  |
| 1             | Сила оздоровления    | осваивать техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления               | Дать понятие силовой подготовки           | Игроритмика, сказка на фитболах «Заяц-огородник», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки |
| 2             | Силовая подготовка   | Совершенствовать технику упражнениями с фитбольным мячом в руках, как отягощение             | Закреплять понятие фитбол, как отягощение | Разминка под музыку, сказка на фитболах «Калиф-аист», ритмический танец  |
| 3             | Ловкие прыгуны       | совершенствовать различные виды прыжков  | Закреплять понятие прыжки в фитнесе       | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика на мячах, игровой самомассаж                    |
| 4             | Умело импровизируем  | развивать способность к импровизации, слышать ритм, музыку                                   | Дать понятие «музыкальный ритм»           | Шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика   |
| <b>май</b>    |                      |  |   |  |
| 1             | Ритм в танце         | осваивать упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме           | Беседа «Ритмический танец»                | Разминка с фитбольными мячами, ритмический танец «Три перышка», музыкально-подвижная игра                          |

|   |                      |   |  |   |
|---|----------------------|---|--|---|
|   |                      | (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами     |  |   |
| 2 | Мяч прыгун           | совершенствовать различные виды прыжков                 | Беседа «Какие мы знаем прыжки»         | Разминка с футбольными мячами, ритмический танец «Кик», музыкально-подвижная игра                           |
| 3 | Тело — наш друг      | Формировать умение сочетать движения с музыкой и словом | Беседа «Тело – наш друг»               | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика на мячах, расслабляющая гимнастика       |
| 4 | Комбинируем движения | совершенствовать технику сочетания связок и комбинаций  | Беседа «Для чего нужен детский фитнес» | Игроритмика, танец на фитолах «Кукушечка», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки |

Третий год обучения (подготовительная к школе группа от 6 до 7 лет)

Таблица 6

| №              | Название темы                          | Основные задачи  | Теоретическая часть                               | Практическая часть  |
|----------------|--|--|---|---|
| <b>октябрь</b> |  |  |   |   |
| 1              | Основные исходные положения на фитболе | Совершенствовать базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | Закреплять понятие исходные положения в фитнесе   | Разминка с фитбольными мячами, ритмический танец «Бег по кругу», музыкально-подвижная игра «Автомобили»                     |
| 2              | Базовые шаги                           | осваивать техники базовых шагов, изучать комбинации и упражнения на фитболах                                     | Закреплять понятия базовых шагов в фитболе        | Игроритмика, ритмический танец с базовыми шагами аэробики, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки |
| 3              | Что такое осанка                       | закреплять навык правильной осанки   | Закреплять понятие правильной осанки              | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика на осанку «Упражнения с мячом», расслабляющая гимнастика |
| 4              | Движение — это жизнь                   | Поддерживать интерес к двигательной деятельности   | Закреплять понятие «двигательная активность»      | Разминка с фитбольными мячами, сказка-игра «Змей и королевская дочь», музыкально-подвижная игра «Найди предмет»             |
| <b>ноябрь</b>  |  |  |   |   |
| 1              | Веселые шаги                           | осваивать технику базовых шагов, изучать комбинации и упражнения на фитболах                                     | Закреплять понятие «связки, комбинации» в фитболе | Шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»  |
| 2              | Что такое аэробика                     | Продолжить знакомить с общей структурой и содержанием занятий аэробикой  | Дать понятие «аэробики»                           | Разминка под музыку, сказка на фитболах «Близко и далеко», ритмический танец «Я танцую»                                     |
| 3              | Ритмическая гимнастика                 | осваивать упражнения общего воздействия, интенсивные   | Закреплять понятие «ритмическая гимнастика»       | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика  |

|                |                                   |   |   |   |
|----------------|-----------------------------------|---|---|---|
|                |                                   | упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера |   | на осанку, расслабляющая гимнастика   |
| <b>4</b>       | Защищаем организм                 | совершенствовать защитные силы организма  | Дать понятие «защитные силы организма»              | Разминка с футбольными мячами, ритмический танец «Буренка», музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки»                  |
| <b>декабрь</b> |                                   |   |   |   |
| <b>1</b>       | Танцевальные шаги                 | Совершенствовать технику основных базовых танцевальных шагов  | Закреплять понятие «танцевальные шаги»              | Игроритмика, ритмический танец с базовыми шагами аэробики, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки |
| <b>2</b>       | Плавность-красота в танце         | развивать мышцы шеи, ног; плавность движений  | Закреплять понятие «мышечный корсет»                | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика на осанку, расслабляющая гимнастика                      |
| <b>3</b>       | Музыка с разным характером        | Совершенствовать умение правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера                                   | Закреплять понятие «музыкальный характер»           | Базовые шаги аэробики, ОРУ с футболами, танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»                                   |
| <b>4</b>       | Чувство равновесия                | совершенствовать координацию движений и чувство равновесия  | Закреплять понятие равновесия                       | Разминка с футбольными мячами, сказка-игра «Муравьи не сдаются», музыкально-подвижная игра "Повтори за мной»                |
| <b>январь</b>  |                                   |   |   |   |
| <b>1</b>       | Умеем напрягаться и расслабляться | Формировать умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса   | Закреплять понятие «напряжение и расслабления мышц» | Игроритмика, ритмический танец с базовыми шагами аэробики, упражнения на расслабление мышц                                  |
| <b>2</b>       | Мяч и танец                       | разучивать связки, блоки и программы с использованием   | Закрепить понятие «основные движения» в фитнесе     | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика  |

|                |                        |   |  |  |
|----------------|------------------------|---|--|--|
|                |                        | основных движений в танцевальном стиле  |  | на осанку, расслабляющая гимнастика  |
| 3              | Актерское мастерство   | развивать чувство ритма, координации движений, артистичности  | Дать понятие артистичность в фитнесе           | Базовые шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»                  |
| 4              | Музыкальный шаг        | развивать чувство ритма, координацию, точность, выразительность исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта | Закрепить понятие «выразительное исполнение»   | Разминка с фитбольными мячами, сказка-игра «Очки», музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята»     |
| <b>февраль</b> |                        |   |  |  |
| 1              | Наша самостоятельность | Формировать умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки   | Закрепит понятие «самостоятельности в фитнесе» | Игроритмика, ритмический танец с базовыми шагами аэробики, упражнения на расслабление мышц             |
| 2              | Сила оздоровления      | осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления  | Дать понятие «оздоровление в фитнесе»          | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика на осанку, расслабляющая гимнастика |
| 3              | Силовая подготовка     | осваивать упражнения с фитбольным мячом в руках, как отягощение   | Закрепить понятие «силовая подготовка»         | Шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона»              |
| 4              | Красивые ручки         | развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног  | Закрепит понятие «мышечный корсет»             | Игроритмика, ритмический танец с базовыми шагами аэробики, упражнения на дыхание                       |
| <b>март</b>    |                        |   |  |  |
| 1              | Веселый тренажер       | осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления  | Закрепить понятие «силовая подготовка»         | Разминка с фитбольными мячами, сказка-игра «Близко и далеко», музыкально-подвижная игра                |



|               |                      |  |  |   |
|---------------|----------------------|--|--|---|
|               |                      |  |  | «Музыкальное эхо»   |
| 2             | Аэробика в танцах    | разучить связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле | Закрепить понятие «танцевальный стиль»           | Шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика «Буренка»  |
| 3             | Связываем движения   | овладевать технику сочетания связок и комбинаций   | Закрепить понятие «связки, комбинации в фитнесе» | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика на осанку, игровой самомассаж                    |
| 4             | Умеем танцевать      | формировать умение правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера             | Закрепит понятие «разнохарактерная музыка»       | Строевые упражнения под музыку, танец с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельная лошадка»         |
| <b>апрель</b> |                      |  |  |   |
| 1             | Музыкальный характер | формировать умение передавать в движении характер музыки                                   | Дать понятие «характер в музыке»                 | Игроритмика, ритмический танец с базовыми шагами аэробики, упражнения на расслабление мышц и дыхательные упражнения |
| 2             | Устойчивость и мяч   | совершенствовать координацию движений и чувства равновесия                                 | Закрепить понятие «координация движения»         | Разминка с фитбольными мячами, сказка-игра «Еженька», музыкально-подвижная игра «Музыкальная змейка»                |
| 3             | Сильный животик      | осваивать технику упражнений для развития силы мышц брюшной полости, спины                 | Закрепить понятие «мышечный корсет»              | Шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька»                                |
| 4             | Мы артисты           | развивать чувство ритма, координации движений, артистичности                               | Закрепить понятия артистичности                  | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика на осанку, игровой самомассаж                    |
| <b>май</b>    |                      |  |  |   |
| 1             | Танец под песню      | формировать умение сочетать движения с музыкой и словом                                    | Беседа с детьми «Танец и музыка»                 | Базовые шаги аэробики, ОРУ с фитболами, танцевально-ритмическая   |

|   |                      |   |  |  |
|---|----------------------|---|--|--|
|   |                      |   |  | гимнастика «Воробьиная дискотека»  |
| 2 | Эмоции в танце       | формировать умение передавать в движении характер музыки                | Беседа «Танец»                         | Разминка с футбольными мячами, сказка-игра «Королевич, который ничего не боялся», музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» |
| 3 | Сильный корпус       | осваивать технику упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног | Беседа «О мышцах»                      | Игроритмика, ритмический танец с базовыми шагами аэробики, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания              |
| 4 | Комбинируем движения | совершенствовать технику сочетания связок и комбинаций                  | Беседа «Что я узнал о детском фитнесе» | Строевые упражнения под музыку, танцевально-ритмическая гимнастика на осанку, игровой самомассаж                                 |

## 2.4. Оценочные и методические материалы

Мониторинг детского развития проводится 2 раза в год (в декабре и мае). В проведении мониторинга участвует педагог дополнительного образования и дети.

*Цель мониторинга:* обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес», развития их личностных качеств.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, беседы.

### Показатели динамики детского развития

#### *1 год обучения*

Таблица 7

| № | Ф.И. ребенка | Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений | Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку | Владение основными приемами дыхательной гимнастики | Сформированность навыка выполнения упр. стретчинга |
|---|--------------|---|---|--|--|
| 1 |              |   |   |  |  |
| 2 |              |   |   |  |  |

#### *2,3 год обучения*

Таблица 8

| № | Ф.И. ребенка | Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений | Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку | Владение основным приемами дыхательной гимнастики | Сформированность навыка выполнения упр. суставной гимнастики и стретчинга |
|---|--------------|---|---|---|---|
| 1 |              |   |   |   |   |
| 2 |              |   |   |   |   |

*Объект мониторинга:* личностные характеристики и возможности детей в результате освоения программы «Детский фитнес».

*Способы фиксации данных обследования:* Данные мониторинга.

*Способы обработки результатов:*

- обобщение результатов в таблицы;
- качественный анализ данных обследования.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей):

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого;

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого;

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Стул взрослый – 1
2. Стул к пианино -1
3. Пианино – 1
4. Проектор – 1
5. Экран проекционный – 1
6. Полки для спортивных атрибутов и методической литературы
7. Муз.центр -1
8. Диски с музыкальным обеспечением — 20
9. Фитбольные мячи — 13
10. Султанчики — 40
11. Ленточки на кольцах — 20
12. Мячи — 20
13. Флажки — 20
14. Табуретки (15,5см) — 10
15. Ленточки на палочке – 20
16. Скакалки – 15
17. Обручи - 15
18. Массажные мячи – 20
19. Малые мячи – 20
20. Средние мячи – 20
21. Теннисные мячи – 20
22. Большие мячи – 10
23. Резиновые шарики – 15
24. Эстафетные палочки – 10
25. Гимнастические палки – 10
26. Массажные коврики - 15
27. Кубы малые и большие - 20/20

### ***3.2.Перечень методических пособий, необходимых для реализации Программы***

- 1.Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Ганцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016.
- 2.Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
- 3.Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева Ритмическая гимнастика :метод.пособ. – СПб.: Познание, 2001.
- 4.С.В. Кузьмина Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
- 5.С. В. Кузьмина Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших дошкольников: дисс. канд. пед. наук. – СПб., 2011.
- 6.Т.С. Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». -Издательство ТЦ «Сфера» 2009.-
- 7.Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Танцевально-игровая гимнастикаСа-Фи-Дансе для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учр. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
- 8.*Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие/под ред. Ж.Е.Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В.Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012*
- 9.*Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб,: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010*
- 10.А.Г.Назарова «Игровой стретчинг», СПб, 2008г