

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27» муниципального образования Кандалакшский район



Утверждаю »
И.о. заведующего МАДОУ
«Детский сад № 27»
Лабунец Е.В.

2022г.

Календарный график
Дополнительного образования
«Детский фитнес»
на 2022-2024 учебный год

Алакүртти
2022 г.

Объём и срок реализации образовательной программы – 144 часа, 2 года обучения.

Режим занятий. Содержание программы ориентировано на занятия 2 раза в неделю по 1 часу (с уменьшенной часовой нагрузкой, учитывая возрастные и физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста, продолжительность академического часа для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут) .

Кол-во обучающихся, участвующих в реализации общеразвивающей программы: 12 детей

Форма занятий: очная

Форма организация занятий: групповая

Количество обучающихся в группе: 12 человек.

Форма обучения: очная.

Год обучения	Кол-во часов (академических) в неделю	Кол-во часов (академических) в год	Кол-во детей В группе
1 год обучения	2	72	12
2 год обучения	2	72	12

**Календарный график реализации общеразвивающей программы
«Детский фитнес» на 2022-2024 учебный год**

Содержание	Возрастные группы	
	Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет)	
Начало образовательного процесса	12.09.2022 (первый год обучения) 12.09.2023 (второй год обучения)	
Окончание образовательного процесса	20.05.2023(первый год обучения) 20.05.2024(второй год обучения)	
Продолжительность образовательного процесса	Всего	36 недель
	I полугодие	13 недель
	II полугодие	23 недели
Количество занятий	В неделю	2 занятия
	в год	72 занятия
Продолжительность занятия	5-6 лет -25 мин.	
	6-7 лет -30 мин.	

Режим занятий

Год обучения	День недели	Время проведения занятий	Продолжительность занятий
1 год	Понедельник	15:15-15:40	25 минут
	Пятница	15:15-15:40	
2 год	Понедельник	15:15-15:45	30 минут
	Пятница	15:15-15:45	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел «Степ-танс»

Понятие степ аэробики. Общие правила работы на степ платформах. Техника безопасности. Требования к внешнему виду занимающихся. Диагностика двигательных навыков. Базовые шаги степ аэробики. Техника выполнения базовых шагов степ аэробики в медленном и среднем темпе. Простейшие связки в степ аэробике. Закрепление базовых шагов.

Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №1. Отработка и закрепление комплекса № 1.

Разучивание комплекса №2. Отработка и закрепление комплекса № 2.

Простейшие связки в степ аэробике. Разучивание, отработка и закрепление Комплекса № 3.

Разучивание, отработка и закрепление Комплекса № 4.

Разучивание, отработка и закрепление Комплекса № 5. Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробика.

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Познакомить с понятием степ-аэробика. Требования к внешнему виду учащихся. Правила поведения в спортивном зале.

Теория (1 час) Беседа по теме. Выполнение общеразвивающего комплекса упражнений. Подвижная игра.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях. Общие правила работы на степ-платформах. Знакомство с базовыми шагами степ-аэробики.

Теория. (1 час). Беседа. Знакомство с техникой безопасности и самострахования. Знакомство и показ базовых шагов в степ-аэробике. Объяснение выполнения базовых шагов степ-аэробики в медленном и среднем темпе.

Практика. (1 час) Выполнение ОРУ. Подвижная игра.

Тема 3. Техника выполнения базовых шагов степ-аэробики в медленном и среднем темпе.

Теория (1 час) Объяснение техники выполнения базовых шагов степ-аэробики.

Практика (1 час) Изучение и выполнение базовых шагов степ-аэробики.

Тема 4. Простейшие связки в степ-аэробике. Закрепление базовых шагов.

Теория (1 час) Объяснение техники выполнения простейших связок.

Практика (1 часа) Отработка и закрепление базовых шагов в простейших связках степ-аэробики.

Тема 5. Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №1.

Теория (1 час) Беседа о взаимодействии музыки и физических упражнений. Что такое ритм. Знакомство с музыкальными композициями. Знакомство и объяснение техники выполнения комплекса №1.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №1.

Тема 6. Отработка и закрепление комплекса №1

Практика (2 часа) Повтор и закрепление движений комплекса №1

Тема 7. Разучивание комплекса №2.

Теория (1 час) Объяснение упражнений комплекса №2.

Практика (1 час) Показ и разучивание комплекса №2

Тема 8. Отработка и закрепление комплекса №2.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление комплекса №2.

Тема 9. Простейшие связки в степ-аэробике. Разучивание комплекса №3.

Теория (1 час) Повтор простейших связок в степ-аэробике. Показ и объяснение техники движений комплекса №3.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №3.

Тема 10. Отработка и закрепление комплекса № 3.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление комплекса №3.

Тема 11. Разучивание комплекса № 4.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса №4.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №4

Тема 12. Отработка и закрепление комплекса № 4.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление движений комплекса №4.

Тема 13. Разучивание комплексам №5.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №5

Тема 14. Отработка и закрепление комплекса №5.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление движений комплекса №5.

Тема 15. Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Разучивание постановки.

Теория (1 час) Знакомство с музыкальной композицией и движениями постановки. Объяснение движений.

Практика (2 час) Показ движений. Разучивание постановки.

Тема 16. Отработка и закрепление постановки выступления.

Практика (3 часа) Отработка и закрепление постановки.

Тема 17. Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробики. Итоговая диагностика.

Теория (1 час) Беседа по теме.

Практика (3 часа) Диагностика. Оценка уровня знаний и умений обучающихся. Проверка учебных достижений учащихся.

Раздел «Фитбол-гимнастика»

Представление о форме и физических свойствах мяча. Обучение правильной посадке на фитболе.. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом. Динамическим упражнениям сидя на мяче. Закрепление навыка основного положения. Разучивание комплекса «Воробьиная дискотека». Отработка и закрепление комплекса «Воробьиная дискотека».

Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Часики».

Динамические упражнения, лежа на мяче. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Дождик». Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Ладушки».

Развитие выносливости. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Солнца лучик золотой».

Укрепление мышц ног и передней поверхности бедра. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Старуха Шапокляк».

Укрепление мышц рук. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Грозы».

Развитие гибкости и пластичности. Разучивание, отработка и закрепление комплекса «Фея моря». Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.

Контрольно-диагностическое занятие по разделу фитбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.

Тема 18. Что такое фитбол-гимнастика. Представление о форме и физических свойствах мяча. Обучение правильной посадке на фитболе. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом.

Теория (1 час) Беседа. Понятие, что такое фитбол-гимнастика, представление о форме и физических свойствах мяча. Знакомство с ТБ.

Практика (1 час) Динамические упражнения с мячом.

Тема 19. Закрепление навыка основного положения. Динамические упражнения с мячом.

Теория (1 час) Повтор и объяснение техники правильного положения.

Практика (1 час) Динамические упражнения с мячом.

Тема 20. Разучивание комплекса «Воробьиная дискотека»

Теория (1 час) Объяснение техники выполнения движений комплекса «Воробьиная дискотека»

Практика (1 час) Показ движений. Разучивание комплекса «Воробьиная дискотека».

Тема 21.

Практика (1 час) Повтор и закрепление комплекса «Воробьиная дискотека».

Тема 22. Совершенствование основных движений рук и туловища сидя на мяче. Разучивание комплекса «Часики».

Теория (1 час) Объяснение техники выполнения движений комплекса «Часики»

Практика (1 час) Показ и разучивание комплекса «Часики».

Тема 23. Отработка и закрепление комплекса «Часики».

Практика (1 час) Отработка закрепление комплекса «Часики».

Тема 24. Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Ладушки».

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «Ладушки».

Практика (1 часа) Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Ладушки».

Тема 25. Отработка и закрепление комплекса «Ладушки»

Практика (1 час) Повтор и закрепление комплекса «Ладушки».

Тема 26. Развитие выносливости. Разучивание комплекса «Солнца лучик золотой».

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «Солнца лучик золотой».

Практика (1 час) Разучивание комплекса «Солнца лучик золотой».

Тема 27. Отработка и закрепление комплекса «Солнца лучик золотой».

Практика (1 час) Отработка и закрепление комплекса «Солнца лучик золотой».

Тема 28. Укрепление мышц ног и передней поверхности бедра. Разучивание комплекса «Старухам Шапокляк».

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «Старухам Шапокляк».

Практика (1 час) Разучивание комплекса «Старухам Шапокляк».

Тема 29. Отработка и закрепление комплекса «Старухам Шапокляк».

Практика (1 час) Отработка и закрепление комплекса «Старухам Шапокляк».

Тема 30. Укрепление мышц рук. Разучивание комплекса «Дождик»

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «Дождик».

Практика(1 час) Разучивание комплекса «Дождик».

Тема 31. Отработка и закрепление комплекса «Дождик».

Практика (1 час) Повтор. Отработка и закрепление комплекса «Дождик».

Тема 32. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание комплекса «7 нот».

Теория (1 час) Показ и объяснение движений комплекса «7 нот».

Практика(1 час) Разучивание комплекса «7нот».

Тема 33. Отработка и закрепление комплекса «7 нот».

Практика (1 часа) Повтор и отработка, закрепление движений комплекса «7нот».

Тема 34. Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.

Теория (1 час) Знакомство с музыкальной композицией и движениями постановки.

Объяснение движений.

Практика (2 часа) Показ движений. Разучивание постановки.

Тема 35. Отработка и закрепление постановки выступления.

Практика (3 часа) Отработка и закрепление постановки выступления.

Тема 36. Контрольно-диагностическое занятие по фитбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.

Практика (3 часа) Диагностика. Оценка уровня знаний и умений обучающихся.

Проверка учебных достижений учащихся.

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел «Степ-данс»

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Общие правила работы на степ платформах.

Теория (1 час). Тематическая беседа. Повтор правил техники безопасности и работы на степ-платформах.

Тема 2. Повторение базовых шагов степ аэробики. Динамические упражнения.

Теория (1 час) Повтор и объяснение техники выполнения базовых шагов степ аэробики.

Практика(1 час) Выполнение динамических упражнений и базовых шагов степ аэробики.

Тема 3. Техника выполнения базовых шагов степ аэробики в среднем и быстром темпе. Динамические упражнения.

Теория (1 час) Повторение техники выполнения базовых шагов степ аэробики.

Практика(1 час) Выполнение динамических упражнений. Закрепление базовых шагов степ аэробики в среднем и быстром темпе.

Тема 4. Повторение простейших связок в степ аэробике. Закрепление. Динамические упражнения.

Теория (1 час) Повтор и объяснение техники выполнения простых связок в степ аэробике.

Практика (1 час) Показ, выполнение и закрепление простых связок шагов в степ аэробике.

Тема 5. Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса №6.

Теория (1 час) Знакомство с музыкальными композициями. Объяснение и показ движений комплекса №6.

Практика (1 час) Разучивание движений комплекса №6.

Тема 6. Отработка и закрепление комплекса №6.

Практика (2 часа) Выполнение, отработка и закрепление движений комплекса №6.

Тема 7. Разучивание комплекса № 7.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса №7.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №7.

Тема 8. Отработка и закрепление комплекса №7

Практика (2 часа) Выполнение, отработка и закрепление движений комплекса №7.

Тема 9. Простейшие связки в степ аэробике. Разучивание комплекса №8.

Теория (1 час) Повтор техники выполнения простейших связок в степ аэробике. Показ и объяснение выполнения движений комплекса №8.

Практика (1 час) Показ и разучивание комплекса №8.

Тема 10. Отработка и закрепление комплекса №8

Практика (2 часа) Выполнение, отработка и закрепление движений комплекса №8.

Тема 11. Разучивание комплекса №9.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса №9.

Практика (1 час) Показ и разучивание комплекса №9.

Тема 12. Отработка и закрепление комплекса №9.

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление комплекса №9.

Тема 13. Разучивание комплекса №10.

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса №10.

Практика (1 час) Разучивание комплекса №10.

Тема 14. Отработка и закрепление комплекса №10

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление движений комплекса №10.

Тема 15. Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями. Разучивание постановки.

Теория (1 час) Знакомство с музыкальной композицией и объяснение движений постановки выступления.

Практика (1 час) Показ и разучивание движений постановки.

Тема 16. Отработка и закрепление постановки выступления.

Теория (1 час)

Практика (4 часа) Повтор движений. Отработка и закрепление движений постановки выступления.

Тема 17. Контрольно-диагностическое занятие по разделу степ аэробика

Практика (4 часа) Диагностика. Оценка уровня знаний и умений обучающихся. Проверка учебных достижений учащихся.

Раздел «Фитбол-гимнастика»

Тема 18. Повторение техники правильной посадки на фитболе. Техника безопасности. Динамические упражнения с мячом.

Теория (1 час) Повтор и объяснение техники правильной посадки на фитболе. Повтор правил техники безопасности.

Практика (1 час) Выполнение динамических упражнений.

Тема 19. Динамические упражнения с мячом. Подвижные игры с фитболом.

Теория (1 час) Знакомство с подвижными играми с фитболом. Повторение правил безопасности и самосохранения во время проведения подвижных игр.

Практика (1 час) Выполнение динамических упражнений. Подвижные игры с фитболом.

Тема 20. Разучивание комплекса «На болоте»

Теория(1 час) Показ и объяснение движений комплекса «На болоте».

Практика(1 час) Разучивание комплекса «На болоте».

Тема 21. Отработка и закрепление комплекса «На болоте»

Практика (2 часа) Повтор, отработка и закрепление движений комплекса «На болоте»

Тема 22. Совершенствование основных движений рук и туловища сидя на мяче. Разучивание комплекса «Весёлый мячик».

Теория(1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений основных движений рук и туловища сидя на мяче. Объяснение движений комплекса «Весёлый мячик».

Практика(1 час) Разучивание комплекса «Весёлый мячик».

Тема 23. Отработка и закрепление комплекса «Весёлый мячик».

Практика(1 час) Повтор движений комплекса. Отработка и закрепление комплекса «Весёлый мячик».

Тема 24. Динамические упражнения на мяче. Разучивание комплекса «Две подружки»

Теория(1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса «Две подружки».

Практика(1 час) Выполнение динамических упражнений. Разучивание комплекса «Две подружки».

Тема 25. Отработка и закрепление комплекса «Две подружки»

Практика (1 час) Повтор всех движений комплекса. Отработка и закрепление комплекса «Две подружки».

Тема 26. Развитие выносливости. Разучивание комплекса «Волшебный цветок».

Теория(1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса. Разучивание комплекса «Волшебный цветок».

Практика(1 час) Разучивание и выполнение движений комплекса «Волшебный цветок».

Тема 27. Отработка и закрепление комплекса «Волшебный цветок»

Практика(1 час) Повтор движений комплекса. Отработка и закрепление комплекса «Волшебный цветок».

Тема 28. Укрепление шеи, плечевого пояса, мышц ног и передней поверхности бедра. Гибкости. Разучивание комплекса «А часы идут-идут».

Теория (1 час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса «А часы идут-идут».

Практика(1час) Разучивание и повтор движений «А часы идут-идут».

Тема 29. Отработка и закрепление комплекса «А часы идут-идут».

Практика(1час) Повторение, отработка и закрепление движений комплекса «А часы идут-идут».

Тема 30. Укрепление мышц шеи. Разучивание комплекса «Любопытная Варвара».

Теория (1час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса «Любопытная Варвара».

Практика (1час) Разучивание и повтор движений комплекса «Любопытная Варвара».

Тема 31. Отработка и закрепление комплекса «Любопытная Варвара».

Практика(1час). Повторение, отработка и закрепление движений комплекса «Любопытная варвара».

Тема 32. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание комплекса «На дне морском».

Теория (1час) Показ и объяснение техники выполнения движений комплекса «На дне морском».

Практика (1час) Разучивание и повтор движений комплекса «На дне морском».

Тема 33. Отработка и закрепление комплекса «На дне морском»

Практика (1час) Повторение, отработка и закрепление движений комплекса «На дне морском».

Тема 34. Постановочная деятельность. Подготовка к выступлению перед родителями.

Теория(1час) Знакомство с музыкальной композицией и движениями постановки выступления. Показ и объяснение движений постановки.

Практика (2часа) Разучивание постановки выступления.

Тема 35. Отработка и закрепление постановки выступления.

Практика(3часа) Повтор движений постановки. Отработка и закрепление всех движений постановки.

Тема 36. Контрольно-диагностическое занятие по фитбол-гимнастика. Итоговая диагностика двигательных навыков.

Практика (3часа) Диагностика. Оценка уровня знаний и умений обучающихся. Проверка учебных достижений учащихся.