

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



«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №27»  
*С.С.* Козлова Н.С.  
08 2024 г.

Календарный график  
на 2024-2025 учебный год  
Дополнительного образования  
«Детский фитнес»

Алакертти  
2024 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 2024-2026 учебный год

| Содержание                                  |              | Возрастные группы  |
|---|--------------|--|
|   |              | Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет)                  |
| Начало образовательного процесса            |              | 12.09.2024 (первый год обучения)<br>12.09.2025 (второй год обучения) |
| Окончание образовательного процесса         |              | 20.05.2025 (первый год обучения)<br>20.05.2026 (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.<br>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-данс»

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 аэробика. 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 «7 нот».

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

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

**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 футбол-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-танс»

**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 футболом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика (2 часа) Разучивание постановки выступления.

**Тема 35.** Отработка и закрепление постановки выступления.

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

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

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