

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Кольского района Мурманской области

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
от 19.05.2023 протокол № 4  
Председатель Ю.А. Белых Ю.А. Белых

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ДДТ Кольского района  
Ю.А. Белых  
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Фитнес-студия «Апельсин»**

Срок реализации программы: 1 год обучения  
Объем программы: 72 часа  
Возраст учащихся: 5-7 лет

Разработчик: **Иважова Юлия Витальевна**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Кола 2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа фитнес-студии «Апельсин» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающим программ»;

4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021.№ 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

9. Устав ДДТ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Уровень программы – **стартовый**.

**1.1. Актуальность и практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и

самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

На каждом занятии решаются, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программа «детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных фитнес вариаций, физических упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**1.2. Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальные фитнес вариации, физические упражнения, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, а также объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения. Программа предполагает обучение детей дошкольного возраста основам фитнес-аэробики. Раннее развитие навыков фитнес-аэробики способствует развитию физической и хореографической подготовки, выработке умений и навыков пользования различными предметами (гимнастической скакалки, обручами, мячами, гантелями); служит эффективным средством развития выносливости, гибкости.

### **1.3. Цель реализации программы:**

Формирование основ здорового образа жизни и укрепление здоровья учащихся посредством освоения основ фитнес – аэробики.

#### **1.4. Задачи.**

##### ***Образовательные***

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике, танцевальных фитнес направлениях;
- обогащать двигательный опыт детей.

##### ***Развивающие***

- развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

### ***Воспитательные***

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### **1.5. Условия реализации программы:**

**Адресат программы:** Возраст от 5 до 7 лет. Количество учащихся в группе - 10 человек. Форма набора детей свободная.

В объединение зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии справки о состоянии здоровья.

Условия добора: при наличии свободных мест в объединении могут быть дозачислены обучающиеся на основании вводной диагностики.

**1.6. Срок реализации программы:** 1 год (36 учебных недель, 72 часа). Форма обучения – очная, занятия проводятся в хореографическом зале. Занятия ведутся на русском языке. Уровень подготовки – стартовый уровень.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (25 минут для детей 5-6 лет, 30 минут – 6-7 лет). Всего: 72 часа в год.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- спортивные эстафеты.

Учебный процесс в рамках одного занятия формируется со всей группой вместе с индивидуальным подходом к каждому ребёнку. Темы календарных мероприятий меняются в течение года.

### **1.7. Ожидаемые результаты.**

К концу года обучающийся умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, гантели, обручи, мячи, скакалки);

- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- анализировать и доносить информацию в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми.

К концу обучения обучающийся **знает:**

- технику безопасности при проведении учебных занятий;
- основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- значение ОФП для развития основных физических качеств и положительного влияния физических нагрузок;
- о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- о важности дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- терминологию (название шагов и перемещений);
- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
- основные направления фитнес – аэробики.

### **1.8.Способы определения результативности**

Для определения результативности освоения программы детьми проводится:

- в начале учебного года (на первом занятии) – входная диагностика;
- в течение года – текущий контроль;
- в середине года – промежуточный контроль;
- в конце года – итоговый контроль.

Данная процедура предполагает применение различных методов оценки:

- Мониторинг достижениями детьми планируемых результатов;
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;

- организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- участие в соревнованиях.

**Формы текущего и промежуточного контроля обучающихся по подведению итогов реализации программы.**

Подведение итогов реализации программы осуществляется через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;
- соревнования, конкурсы различного уровня;
- аттестация в форме сдачи танцевальной комбинации (промежуточная, итоговая) обучающихся.

Контроль обучающихся по программе проводится в течение учебного года:

- первичная диагностика – сентябрь;
- текущий и промежуточный контроль - в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой;
- итоговый контроль – в конце учебного года.

Вводный контроль (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется - в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) контроль - по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый контроль - в конце учебного года.

Ступень обучения	Начальная диагностика	Текущий/Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Первый год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений.	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие.

**Критерии оценки результатов обучения:**



**Высокий уровень** определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.

- активное участие в показательных выступлениях,
- выразительность и творческий поиск,
- активизация *основных* физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%



**Средний уровень** определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и фитнес хореографию с относительной погрешностью,
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50% - 79%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.



**Низкий уровень** определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и фитнес хореографию;
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

**Условия реализации программы:**

- Наличие материально-технического обеспечения;
- систематичность посещения объединения «Фитне-студии»;
- организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- участие детей, посещающих объединение, в соревнованиях.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)**  
**программы «Фитнес для детей»**

№	Наименование курса (модуля, предмета, дисциплина)	Количество часов			Формы аттестации/контр оля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности.	2	1	1	входная диагностика
2	Классическая аэробика. Ритмическая гимнастика.	12	2	10	текущий
3	Упражнения с использованием спортивного инвентаря	10	2	8	текущий
4	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	6	1	5	текущий/промежуточный
5	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле	8	1	7	текущий
6	Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	8	1	7	текущий
7	Степ-аэробика	8	2	6	текущий
8	Релаксация	8		8	текущий
9	Общефизическая подготовка (ОФП)	10	2	8	итоговый контроль
	Итого:	72	12	60	



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности (2 часа).

##### Теория- 1 час.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Общие сведения по программе.

Основы здорового образа жизни (в процессе занятия).

Безопасность жизнедеятельности:

- Инструктажи по технике безопасности в течение учебного года по плану учреждения.

- Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.

- Значение исходных позиций перед выполнением упражнений.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений.

- Начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, восприятие мышечной боли.

- Форма и вид одежды на занятиях.

##### Практика – 1 час.

- Входная диагностика

- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

- Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так...»

#### 2. Классическая аэробика. Ритмическая гимнастика (12 часов).

##### Теория- 2 часа.

Это система упражнений, построенная на связи движений и музыки. В этот раздел так же включена зверобика – аэробика подражательного характера. А также лого-аэробика.

##### Практика – 10 часов.

##### Классическая аэробика.

Маршевые простые шаги (simple - без смены ноги):

1. March - ходьба на месте.

2. Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

3. V-step - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

4. Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

5. Cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой – левой в сторону в и.п.

6. Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь - ноги вместе.

Приставные простые шаги (simple - без смены ноги):

1. Step touch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

2. Kneecup - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой - подъем колена правой.

3. Curl - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой, захлест правой.

4. Kick - шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45 («удар»).

5. Liftside - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону 45 гр («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой в сторону 45 градусов («удар»).

6. Openstep - правой шаг в сторону - левая на носок – левой в сторону - правая на носок.

7. Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alterative):

1. March + cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).

2. March + lift - три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

Приставные шаги со сменой ноги (Alterative):

1. Grapevine - шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2. Double steptouch - два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Примеры игр-заданий: «А как танцует... (Зайка, кошка?)», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

### **Ритмическая гимнастика**

Включает обучение учащихся и выполнение 4-5 упражнений самостоятельно, под музыку. Система действий дошкольника представляет:

1. Усвоить правила поведения ритмической разминки

2. Выбор 2-3 упражнений на каждую группу мышц:

1) Мышцы Верхнего плечевого пояса

2) Мышцы туловища

3) Мышцы ног

4) Прыжки и танцевальные движения

5) Восстановление дыхания.

3. Соответствие выбранных упражнений

4. Показ итогов самостоятельной работы

**3. Упражнения с использованием спортивного инвентаря (гимнастические палки, мячи, гантели, коврики, скакалки, обручи, гимнастические резинки) (10 часов).**

**Теория- 2 часа.**

Систематизация знаний обучающихся о спортивном инвентаре. Формировать представления детей о спортивном инвентаре способствующем развитию движений, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость, сила, координация). Теоретические основы о его правильного и безопасного использовании.

### **Практика – 8 часов.**

Комплекс 1 (с использованием гимнастических палок). В течении учебного года упражнения могут меняться, в зависимости от цели и задачи занятия.

1. Строевые упражнения (построение, поворот на право).

2. Разные виды ходьбы (ходьба; ходьба на носочках – руки подняты вверх, ладони смотрят друг на друга; ходьба; ходьба на пятках – руки за головой, разведены в стороны).

3. Бег в чередовании с ходьбой (бег до 1 минуты). После бега необходимо восстановить дыхание. Затем дети идут по кругу, берут в правую руку гимнастическую палку и строятся на полоске.

4. Перестроение в 4 колонны.

5. Комплекс ОРУ:

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. «Палка вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Для мышц туловища:

2. «Наклон» И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (6 раз).

3. «Повернись» И. п. — сидя на коленях, палка перед собой у груди. 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение; 3 – влево; 4 – исходное положение (6 раз).

4. «Птичка на веточке» И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 – поднять руки и ноги одновременно, поддержать 1-2 секунды; 2 – исходное положение; 3 – поднять руки и ноги одновременно, поддержать 1-2 секунды; 4 – исходное положение (5-6 раз).

Для мышц ног и стоп:

5. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

6. «Массаж» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

7. Прыжки: (основные упражнения)

И. п. — ноги вместе, палка на полу; прыжки - через палку. 1 – прыгнуть через палку, повернуться кругом; 2 – перепрыгнуть через палку, повернуться кругом (6 раз).

8. Дыхательные упражнения: И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх (вдох носом), 2 - палку вниз, вернуться в исходное положение (выдох ртом) (2-3 раза).

8. *Строевые упражнения*: перестроение из колонн в круг (дети идут по кругу, убирают палки на место).

9. *Строевые упражнения*: Построение в шеренгу, ходьба на месте.

Речевка:

Пусть летят к нам в комнату

Все снежинки белые,

Нам совсем не холодно,

Мы зарядку сделали.

#### **4. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость (6 часов).**

##### **Теория – 1 час.**

Дополнительные средства развития физических качеств и способностей, их значение. Ознакомление с игровыми правилами и дисциплины.

Техника безопасности. Значение гибкости.

##### **Практика – 5 часов.**

- Игры общеукрепляющего характера.  
- Развивающие подвижные игры.  
- Соревнования, эстафеты.  
- Игровые развлекательные программы, танцевальные флэшмобы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения.

- Акробатика и упражнений на гибкость

Динамические и акробатические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);

- перекаты (назад, в сторону, вперед);

- кувырок вперед;

- «Колесо».

Статические упражнения:

- «Петушок»;

- «Ласточка»;

- «Мостик»;

Упражнения на гибкость:

-«Полушпагат», «Шпагат»;

-«Рыбка»;

- «Кошечка ласкается, сердится»;

- Динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

#### **5. Танцевальный фитнес - хореография в русском стиле (8 часов).**

##### **Теория- 1 час.**

Знакомство с танцевальным направлением фитнес-хореографии в русском стиле, танцевальный рисунок в русском стиле, связки, базовые танцевальные шаги, танцевальная композиция в стилизации русского танца.

##### **Практика – 7 часов.**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца. Разминка под русскую стилизованную музыку.

Разучивание фитнес хореографии под русскую стилизованную музыку.

## **6. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения (8 часов).**

### **Теория – 1 час.**

Исходные позиции, техника и содержание, рекомендации по выполнению упражнений на полу.

Понятия и значение органов дыхания.

### **Практика – 7 часов.**

- Упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела.

- Артикуляционно - дыхательные упражнения:

«Волны шипят»;

- «Насос»;

- «Ныряние»;

- «Подуем»;

- «Мотор»;

- «Самолет»;

- «Шарик красный надуваем»;

- «Плаваем».

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох - поднимаем руки вверх, выдох - опускаем.

- Мимические упражнения:

радость, удивление, восторг, печаль, испуг, плач, негодование.

## **7. Степ-аэробика (8 часов).**

### **Теория- 2 часа.**

Знакомство с основными движениями, базовыми шагами, хореография движений. Понятие о такте, размере, долях.

### **Практика – 6 часов.**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; базовые шаги степ-аэробики.

### **Комплексы упражнений.**

#### **Комплекс № 1.**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

Ходьба на степе.

2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

4. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

*Основная часть.*

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс № 2.**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

*Основная часть.*

1. И.п.: шаг со степы правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – И.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степы.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 3.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

*Основная часть.*

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,  
Разминает мишка ноги.  
На носочках он пошёл  
И на пяточках потом.  
На качелях покачался,  
И к лисичке он подкрался:  
«Ты куда бежишь, лисица?  
Солнце село, спать пора,  
Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

5. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

#### **Комплекс № 4.**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

##### *Подготовительная часть.*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

##### *Основная часть.*

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.



6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **8. Релаксация (8 часов).**

### **Практика – 8 часов.**

Релаксация является частью психологического лечения. Она помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и сомнительных мыслей. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

#### *Упражнение «Кулачки».*

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты, *(сжать пальцы)*

Пальчики сильней сжимаем-

Отпускаем разжимаем...» *(разжать) (2 раза).*

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

#### *Упражнение «Шалтай — Болтай».*

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Шалтай – Болтай сидел на стене, *(поворот туловища влево – вправо),*

Шалтай – Болтай свалился во сне» *(наклон туловища вперёд, свесив голову и руки).*

*(3 раза).*

#### *Упражнение «Замедленное движение».*

Цель: обучение позе покоя.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют, расслабляться — о тдыхать.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,  
Замедляются движенья, исчезает напряжение.  
(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).  
И становится понятно, расслабление приятно». (Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).

*Упражнение «Потягивание».*

Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.

*Упражнение «Улыбнись – рассердись».*

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

*Упражнение «Волшебный сон».*

Цель: обучение позе покоя.

Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка. Педагог медленно произносит:

«Напряжение улетело...  
И расслаблено всё тело, (2 раза)  
Будто мы лежим на травке,  
На зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки тёплые у нас...  
Жарче солнышко сейчас...  
Ноги тёплые у нас...  
Дышится легко...ровно...глубоко...  
Губки тёплые и вялые  
И нисколько не усталые,  
Губы чуть приоткрываются,  
Всё чудесно расслабляется, (2 раза)  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык.  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя...» (пауза)

«Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Потянуться! Улыбнуться!»

*Упражнение «Пружинки».*

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются.

Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее. Ноги напряжены! Тяжело так стоять. Перестали нажимать. Ноги расслабились. Приятно отдыхаем. Вдох - выдох!

«Что за странные пружинки, упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай...

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены,

И расслаблены...»

*Упражнение «Штанга».*

Цель: напряжение – расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Поднимаем *«воображаемую»* штангу напрягая при этом мышцы рук, ног и туловища. Затем расслабляем – бросаем штангу.

«Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом, (*наклон вперёд*)

Штангу с пола мы поднимем (*выпрямится, руки вверх*)

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно».

*Упражнение «Шишки».*

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (*напряжение*). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

*Упражнение «Олени».*

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох – выдох.

«Посмотрите: мы – олени,

Рвётся ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены  
И расслаблены.  
Знайте девочки и мальчики,  
Отдыхают ваши пальчики!  
Дышитесь легко, ровно и глубоко».  
Восстановление дыхания.

*Упражнение «Шарик».*

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились.

«Вот как шарик надуваем!  
А рукою проверяем (*вдох*).  
Шарик лопнул, выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.  
Дышитесь легко...ровно...глубоко...»

*Упражнение «Кораблик».*

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Представим себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Вдох – выдох!

«Стало палубу качать!  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую расслабляем.  
Снова руки на колени,  
А теперь немножко лени...  
Напряженье улетело,  
И расслаблено всё тело...  
Наши мышцы не устали  
И ещё послушней стали.  
Дышитесь легко...ровно...глубоко...»

*Упражнение «Любопытная Варвара».*

Цель: расслабление мышц шеи.

И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по

2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«Любопытная Варвара смотрит влево... смотрит вправо...

А потом опять вперед – тут немного отдохнет

Шея не напряжена, а расслаблена».

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И расслаблена».

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А Варвара смотрит вниз!

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И расслаблена».

*Упражнение «Тишина».*

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать...

И тихонько будем спать».

*Упражнение «Спортсмены».*

Цель: напряжение и расслабление мышц ног и корпуса.

На первую часть стихотворения, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны (*напрягаются все мышцы*). На вторую часть – мышечное расслабление.

«Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

Руки в сторону, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы напрягаем,

А теперь их расслабляем, опускаем руки вниз.

Ну – ка, быстро улыбнись!».

*Этюд «Четыре стихии».*

Цель: развитие внимания, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие стоят в кругу. Ведущий произносит слова:

«*Земля*» - руки вниз;  
«*Вода*» - руки вперёд;  
«*Воздух*» - руки вверх;  
«*Воздух*» - вращение руками.  
Восстановление дыхания.

*Упражнение «Стульчик».*

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

И. п.: ребёнок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. Мышцы живота, то напрягаются, то расслабляются.

Восстановление дыхания.

*Упражнение «Саморасслабление».*

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети отдыхают лёжа на ковре, под спокойную музыку. Через 4 - 5 минут музыка постепенно смолкает.

«Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем...  
Хорошо нам отдыхать... (*пауза*)  
Но, пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Подтянулись! И друг другу улыбнулись!  
Встаём!».

*Упражнение «Качели».*

Цель: расслабление мышц после напряжения.

И. п.: стоя одна нога выставлена вперёд, другая сзади.

Раскачивание: перенос массы тела с одной ноги на другую, то вперёд, то назад.

Длительность – 1 мин.

*Упражнение «Брызгалки».*

Цель: напряжение мышц рук.

Резко опускать руки сверху вниз поочередно, будто хлопаем ладошками по воде.

*Упражнение «Снеговик».*

Цель: напряжение, расслабление мышц рук, корпуса.

На первую часть стихотворения дети «*скатывают*» снежный ком. Затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка.

Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

«Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!  
Но солнце припечёт слегка – увы! И нет снеговика».  
(2 раза).

*Упражнение «Плывём в облаках».*

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Звучит спокойная музыка. Педагог медленно произносит слова:

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышитесь легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака, в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй и медленно, мягко поднимаетесь вверх, навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём. Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе.

А, теперь нам пора спускаться обратно на землю... Скажите про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывёт всё ниже и ниже, пока не достигнет земли...»

*Упражнение «Цветы и дождь».*

Цель: снятие мышечного напряжения рук, корпуса.

1. *«Какие красивые цветы!» (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан»);*
2. *«Давно не было дождя. Цветы завяли...» (дети опустили руки);*
3. *«Сначала опустились головки» (склонили головы, плечи расслаблены);*
4. *«Затем весь стебелек согнулся до земли» (наклон с расслабленными руками);*
5. *«Вдруг закапал дождик и цветы стали медленно оживать» (повтор движений в обратном порядке).*

*Упражнение «Загораем».*

Цель: напряжение, расслабление мышц ног.

И.П.: Дети лежат на полу на спине.

«Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

Держим, держим, напрягаем,

Загорели, опускаем» ноги не напряжены и расслаблены.

## **9. Общая физическая подготовка (10 часов).**

**Теория- 2 часа.**

Знакомство с системой упражнений по общей физической подготовке. Понятие ОФП как процесса, направленного на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

### **Практика – 8 часов.**

Сюда входят комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Практическое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д.);
- **основная** (упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).
- **заключительная** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.



#### **4.Комплекс организационно-педагогических условий** Календарный учебный график (приложение к программе №1)

##### **Методическое обеспечение**

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Мячи гимнастические по количеству детей
5. Футбол мячи.
6. Гимнастические резинки.
7. Гантели.
8. Гимнастические обручи.

Вспомогательное оборудование:

- 1.Музыкальный центр;
2. Телевизор;
3. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
4. Комплексы упражнений;
5. Костюмы для выступлений.

## 5. Список литературы:

### Список литературы для преподавателей

1. Анисимов О. Скрестим пальцы, «Айболит», 2001г. №2.
2. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. - Волгоград: Изд-во «Учитель», 2009. – 144 с.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. – Москва: Изд-во «Сфера», 2013. – 63 с.
4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. – Санкт Петербург: Изд-во «Владос», 2001. -33 с.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт Петербург: Изд-во Музыкальная палитра, 2000г. – 220 с.
6. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - Москва: Изд-во ТЦ «Сфера», 2012. – 128 с.
7. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – Москва: Изд-во ННОУ Центр «Фитбол», 1988. – 56 с.
8. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. – Москва: Изд-во «Скрипторий», 2004. – 71 с.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - Москва: «Владос», 2004. – 301 с.
10. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – Москва: Изд-во Айрис-пресс, 2007. – 55 с.
11. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2010. – 93 с.
12. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж. - Москва: Изд-во «АРКТИ», 2007. – 99 с.
13. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4. – с. 98-100
13. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – Санкт-Петербург: ООО Издательство «Детство-пресс», 2012. -110 с.
14. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007.
15. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: Изд-во «Учитель», 2005. – 109 с.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - Москва: Изд-во «Мозаика-синтез», 2010. – 124 с.
17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - Москва: Изд-во «Мозаика-синтез», 2014. -125 с.
18. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Группа раннего возраста 2-3 лет.- Волгоград: Изд-во «Учитель», 2018. -143 с.
19. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 2000. – 496с.

- 20.Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. - Санкт-Петербург: Изд-во Речь 2007. -97 с.
- 21.Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- Москва: Изд-во Мозаика- Синтез, 2000.-256с.
- 22.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – Москва: «Мозаика-синтез», 2009. -94 с.
- 23.Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва: Изд-во «Мозаика-синтез», 2009. – 51 с.
- 24.Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.
- 25.Сайкина Е.Г. Теоретико – методические основы занятий фитнесом - аэробикой. /Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – Санкт-Петербург, 2011. – 160 с.
- 26.Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. -152 с.
- 27.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7лет. Москва: - Изд-во Творческий Центр Сфера, 2014. – 159 с.
- 28.Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с.
- 29.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – Москва: Изд-во Творческий Центр «Сфера», 2005.-175 с.
- 30.Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников/Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – с. 68-75.
- 31.Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников – Москва: Изд-во «Гном и Д», 2003. -128 с.
- 32.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие. – Санкт-Петербург: Изд-во «Детство-пресс», 2007. -375 с.
- 33.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург: Изд-во «Детство-пресс», 2001. -321 с.
- 34 Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. - Санкт-Петербург: Изд-во 2007. – 375 с.
- 36.Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов-на Дону: Изд-во «Феникс», 2010. – 492 с.
- 37.Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. – Нижний Новгород: Изд-во Владос2001. - 333 с.

### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. - Волгоград: Изд-во «Учитель», 2009. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. – Москва: Изд-во «Сфера», 2013. – 63 с.
3. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - Москва: «Владос», 2004. – 301 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - Москва: Изд-во «Мозаика-синтез», 2010. – 124 с.
5. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. - Санкт-Петербург: Изд-во Речь 2007. -97 с.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. -152 с.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников – Москва: Изд-во «Гном и Д», 2003. -128 с.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург: Изд-во «Детство-пресс», 2001. -321 с.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. – Нижний Новгород: Изд-во Владос 2001. - 333 с.

### Интернет источники

1. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Электронный ресурс] // Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat. – 2009. -Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>  
(дата обращения 25.04.2023)

**Календарный учебный график объединения фитнес-студии «Апельсин».**

**Педагог:** Иважова Ю.В.

Количество учебных недель: 36 недель. Занятия проводятся в хореографический зал ДДТ Кольского района.

Режим проведения занятий:

группа №1 - 2 раза в неделю по 1 часу;

группа №2 - 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

- 04.11.2023;
- -
- -
- -
- -

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_\_ 2023 года по \_\_\_\_\_ 2023 года;

- зимние каникулы – с \_\_\_\_\_ 2024 года по \_\_\_\_\_ 2024 года;

- весенние каникулы – с \_\_\_\_\_ 2024 года по \_\_\_\_\_ 2024 года;

- летние каникулы – с 1 июня 2024года по 31 августа 2024 года.

Во время каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

**Календарный учебный график объединения фитнес-студии «Апельсин» на 2022-2023 учебный год  
группа № 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц число</b>	<b>Время</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	1	Вводное организационное задание. Знакомство с планом кружка. Правила и инструктажи по ТБ.	хор. зал	вводная диагностика
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	1	Классическая аэробика. Ритмическая гимнастика.	хор. зал	Текущий контроль. К/з на тех. подготовку.
3			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	Текущий контроль. К/з на координацию и гибкость.
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Игровая деятельность.	хор. зал	текущий контроль
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	1	Ритмическая гимнастика. Релакс.	хор. зал	текущий контроль

7			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Релакс.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
14			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
15			Отработка движений	1	Комплекс упражнений с	хор. зал	текущий контроль

			изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.		использованием спортивного инвентаря. Релаксация.		
16			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
19			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
20			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль



			на развитие гибкости.				
23			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
26			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
28			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
29			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Акробатика и упражнения на гибкость. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
30			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков.	1	Степ-аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			Практики восстановления дыхания.				
31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
33			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
34			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
35			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
36			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			дыхания.				
37			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
38			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
39			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	промежуточный контроль
40			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
41			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
42			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
43			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

44			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
45			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
46			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
47			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
48			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
49			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
50			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

51			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
52			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
53			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
54			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
55			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
56			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
57			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	Промежуточный контроль. К/з на координационные способности,

							гибкость, техническую подготовку движений.
58			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
59			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
60			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	промежуточный контроль
61			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
62			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
63			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль

64			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
65			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
66			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
67			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
68			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
69			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль итоговый контроль
70			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	итоговый контроль

			упражнений.				
71			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	итоговый контроль
72			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	Итоговый контроль. К/з на техническую подготовку движений.
			Итого:	72 ч.			



**Календарный учебный график объединения фитнес-студии «Апельсин» на 2022-2023 учебный год  
группа № 2**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц число</b>	<b>Время</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	1	Вводное организационное задание. Знакомство с планом кружка. Правила и инструктажи по ТБ.	хор. зал	вводная диагностика
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	1	Классическая аэробика. Ритмическая гимнастика.	хор. зал	Текущий контроль. К/з на тех. подготовку.
3			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	Текущий контроль. К/з на координацию и гибкость.
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Игровая деятельность.	хор. зал	текущий контроль
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	1	Ритмическая гимнастика. Релакс.	хор. зал	текущий контроль

7			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Релакс.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
14			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
15			Отработка движений	1	Комплекс упражнений с	хор. зал	текущий контроль

			изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.		использованием спортивного инвентаря. Релаксация.		
16			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
19			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
20			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль

			на развитие гибкости.				
23			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Степ-аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
26			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика.	хор. зал	текущий контроль
28			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
29			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Акробатика и упражнения на гибкость. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
30			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков.	1	Степ-аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			Практики восстановления дыхания.				
31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
33			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
34			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
35			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
36			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

			дыхания.				
37			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
38			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
39			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	промежуточный контроль
40			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
41			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
42			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
43			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

44			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
45			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
46			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Степ-аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
47			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
48			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Игровая деятельность. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
49			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
50			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль

51			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
52			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
53			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
54			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
55			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
56			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
57			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	Промежуточный контроль. К/з на координационные способности,



							гибкость, техническую подготовку движений.
58			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
59			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Комплекс упражнений с использованием спортивного инвентаря. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
60			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	промежуточный контроль
61			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Степ-аэробика. Акробатика и упражнения на гибкость.	хор. зал	текущий контроль
62			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	ОФП. Ритмическая гимнастика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
63			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Классическая аэробика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль

64			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
65			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	хор. зал	текущий контроль
66			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
67			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	текущий контроль
68			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль
69			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	текущий контроль итоговый контроль
70			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных	1	Ритмическая гимнастика. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	хор. зал	итоговый контроль

			упражнений.				
71			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле. Релаксация.	хор. зал	итоговый контроль
72			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	ОФП. Классическая аэробика. Релаксация.	хор. зал	Итоговый контроль. К/з на техническую подготовку движений.
			Итого:	72 ч.			