

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

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от 31.05.23 протокол № 5

Председатель  А.Ю. Серякова

Директор ДДТ Кольского района
 Иценко
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

фитнес-студия «Мандарин»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Объем программы: 72 часов

Возраст учащихся: 5-7 лет

Разработчик:
Ерофеева Ольга Михайловна
методист

г. Кола 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа фитнес-студии «Мандарин» 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, смысловая ориентация направлена на развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков, основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей. 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 сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

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

На каждом занятии решаются, 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 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:

Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей 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, 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 – 8-11 человек. Форма набора детей свободная.

В объединение зачисляются все желающие 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 спортивном зале. Занятия ведутся на русском языке. Уровень подготовки – стартовый.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 25 минут (1 академический час) 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;
- 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

В процессе прохождения программы педагог проводит входящий, текущий, промежуточный, итоговый контроль. Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи обучающихся на каждом этапе обучения:

- *вводный контроль* проводится в сентябре в форме беседы, стартовой диагностики;
- *текущий контроль* осуществляется систематически в ходе каждого занятия посредством наблюдения;
- *промежуточный контроль* проводится в середине учебного года;
- *итоговый контроль* знаний обучающихся проводится в мае посредством проверки степени освоения материала и умения применять его на практике.

Формы контроля	Сроки	Задачи	Формы оценки ожидаемого результата
Вводный контроль	В начале учебного года	- выявить исходный уровень подготовки детей.	- наблюдение; - собеседование; - картотека диагностических тестов и упражнений.
Текущий контроль	В течение учебного года	- выявить степень усвоения детьми учебного материала; - выявление отстающих (опережающих) уровень развития способностей; - определение уровня подготовки новых детей, пришедших в течение учебного года	- диагностические тесты; - беседы по теме занятия с целью выявления усвоения материала.
Промежуточный контроль	По итогам освоения материала в течении учебного года	- диагностика усвоения детьми образовательной программы; - закрепление знаний; - ориентация на самостоятельное обучение; - совместное планирование дальнейшей деятельности.	- диагностические тесты; - творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. - участие в показательных выступлениях.
Итоговый контроль	По итогам учебного года	- степень достижения результатов по итогам освоения программы; - получение сведений о необходимости корректировки программы; - дальнейшее планирование деятельности.	- диагностика функционирования двигательных качеств; - анализ проделанной работы; - итоговое мероприятие.

Критерии оценки результатов обучения:

Высокий уровень усвоения материала учащимися 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 усвоения материала учащимися 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 усвоения материала учащимися 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.

Результаты диагностики заносятся в таблицу.

Сводная таблица результатов обучения

по образовательной программе дополнительного образования детей

педагог д/о

группа № _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Творческие способности	Воспитательные результаты	Итого

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

№	Наименование курса (модуля, предмета, дисциплина)	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности.	2	1	1	Контрольные задания и диагностика.
2	Классическая аэробика. Ритмическая гимнастика.	12	2	10	Текущий контроль
3	Упражнения с использованием спортивного инвентаря	12	2	10	Текущий контроль
4	Игровая деятельность. Упражнения на гибкость	9	1	8	Текущий контроль/ Промежуточный контроль
5	Танцевальная фитнес хореография в русском стиле	9	1	8	Текущий контроль
6	Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	8	1	7	Текущий контроль
7	Релаксация	8		8	Текущий контроль
8	Общездоровья подготовка (ОФП)	12	2	10	Контрольные задания и итоговый контроль.
	Итого:	72	10	62	

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.

- Первичная 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) (12 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 правильном и безопасного использовании.

Практика – 10 часов.

Комплекс 1 (с использованием гимнастических палок). В течение 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 (9 часов).

Теория – 1 час.

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

Техника безопасности. Значение гибкости.

Практика – 8 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.

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 (9 часов).

Теория- 1 часа.

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 – 8 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. 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 позы 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 напряженье.
(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 позы покоя.
Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка. Педагог
медленно произносит:
«Напряженье 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 «Шушки».

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.
Знайτε 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.
Дышится 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 поочерёдно, 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.

8. Общая физическая подготовка (12 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 – 10 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. Гимнастический мяч фитбол.
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.

Принципы построения программы:

1. Принцип системности и последовательности: предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

2. Принцип повторения умений и навыков: один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

3. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

5. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения, применяемые в процессе реализации программы:

1. Игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика).

2. Метод сравнения: наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками.

3. Метод звуковых и пространственных ориентиров.

4. Метод наглядно-слухового показа.

5. Метод активной импровизации.

6. Метод коммуникативного соревнования.
7. Метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

5. Список литературы:

Список литературы для преподавателей

1. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет./ Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. - Волгоград: Изд-во «Учитель», 2009. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет./Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская – Москва: Изд-во «Сфера», 2013. – 63 с.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет./Е.А. Безруких. – Санкт Петербург: Изд-во «Владос», 2001. -33 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика./ А.И. Буренина. – Санкт Петербург: Изд-воМузыкальная палитра, 2000г. – 220 с.
- 6.Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет./ Е.Н. Вареник - Москва: Изд-во ТЦ «Сфера», 2012. – 128 с.
- 7.Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике./С.В. Веселовская – Москва: Изд-во ННОУ Центр «Фитбол», 1988. – 56 с.
- 8.Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду./ Н.С. Голицына – Москва: Изд-во «Скрипторий», 2004. – 71 с.
- 9.Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым./ В.Н. Зимонина. - Москва: «Владос», 2004. – 301 с.
- 10.Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания./ С.Н. Зинатулин. – Москва: Изд-во Айрис-пресс, 2007. – 55 с.
- 11.Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду./ О.М. Литвинова.- Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2010. – 93 с.
- 12.Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж./Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - Москва:Изд-во «АРКТИ», 2007. – 99 с.
- 13.Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ./ Н.А. Мелехина – Санкт-Петербург: ООО Издательство «Детство-пресс», 2012. -110 с.
- 14.Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ./ О.Н. Моргунова. - Воронеж: ЧП «Лакоценин СС», 2007.
- 15.Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. / О.Н. Моргунова. – Воронеж: Изд-во «Учитель», 2005. – 109 с.
- 16.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./ Л.И. Пензулаева - Москва: Изд-во «Мозаика-синтез», 2010. – 124 с.
- 17.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет./ Л.И. Пензулаева - Москва: Изд-во «Мозаика-синтез», 2014. -125 с.
- 19.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры./Г.И. Погадаев - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 2000. – 496с.
- 20.Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей./ А.А. Потапчук. - 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. / М.А. Рунова - Москва: Изд-во Мозаика- Синтез, 2000.-256с.
22. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. / Э.Я. Степаненкова. – Москва: «Мозаика-синтез», 2009. -94 с.
23. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / Э.Я. Степаненкова. – Москва: Изд-во «Мозаика-синтез», 2009. – 51 с.
24. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. / О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова – 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. / Н.М. Соломенникова. – Волгоград: Учитель, 2011. -152 с.
27. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7 лет. / Е.В. Сулим. - Москва: - Изд-во Творческий Центр Сфера, 2014. – 159 с.
28. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. / Е.В. Сулим - М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с.
29. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. / Т.А. Тарасова – 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. К.К. Утробина – Москва: Изд-во «Гном и Д», 2003. -128 с.
32. Фирилёва Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие. / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Изд-во «Детство-пресс», 2007. -375 с.
33. Фирилёва Ж.Е. «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Изд-во «Детство-пресс», 2001. -321 с.
34. Фирилёва Ж.Е. Фитнес-данс. / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург: Изд-во 2007. – 375 с.
37. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. / И.К. Шилкова, А.С. Большев – Нижний Новгород: Изд-во Владос, 2001. - 333 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет. / Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. - Волгоград: Изд-во «Учитель», 2009. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – Москва: Изд-во «Сфера», 2013. – 63 с.

3. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым./ В.Н. Зимонина - Москва: «Владос», 2004. – 301 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./ Л.И. Пензулаева - Москва: Изд-во «Мозаика-синтез», 2010. – 124 с.
5. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей./ А.А. Потапчук - Санкт-Петербург: Изд-во Речь 2007. -97 с.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет./ Н.М. Соломенникова – Волгоград: Учитель, 2011. -152 с.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ К.К. Утробина – Москва: Изд-во «Гном и Д», 2003. -128 с.
8. Фирилёва Ж.Е. «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. /Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Изд-во «Детство-пресс», 2001. -321 с.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие./И.К. Шилкова, А.С. Большев – Нижний Новгород: Изд-во Владос2001. - 333 с.

Календарный учебный график объединения фитнес-студии «Мандарин».

Педагог:

Количество учебных недель: 36 недель.

Режим проведения занятий:

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

- 04.11.2023;
- -;
- -;
- -;
- -;
- -09.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ___ октября 2023 года по ___ октября 2023 года;
- зимние каникулы – с ___ января 2024 года по ___ января 2024 года;
- весенние каникулы – с ___ марта 2024 года по ___ марта 2024 года;
- летние каникулы – с ___ июня 2024 года по ___ августа 2024 года.

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

Календарный учебный график объединения фитнес-студии «Мандарин» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	1	1.Введение. Инструктаж. 2.Первоначальная диагностика результативности	МБДОУ № 100 г. Кола	Вводный контроль
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика 2.Диагностика результативности	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
3			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	1.Ориентация в пространстве. Логоритмика. 2.Диагностика результативности	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	Аэробика: Классификация базовых шагов и освоение техники	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	1	Упражнения с предметами. Прыжки.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль

7			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: Классификация базовых шагов и освоение техники	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
9			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
11			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
13			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
14			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка	1	Аэробика: 1. Игроритмика и танцевальные	МБДОУ № 100 г.	текущий контроль

			навыков разновидностей элементов аэробики		шаги. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	Кола	
15			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
16			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
17			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
18			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
19			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
20			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль

					Самомассаж.		
21			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
22			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
23			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2.Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
24			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	1.Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. 2. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
25			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
26			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль

					Самомассаж.		
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: Классификация базовых шагов и освоение техники	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
28			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
29			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
30			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
31			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Упражнения с предметами. Прыжки.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
32			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Упражнения с предметами. Прыжки.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
33			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
34			Составление танцевальных	1	Упражнения в партере.	МБДОУ	текущий контроль

			композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.		Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	№ 100 г. Кола	
35			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2. Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль/ промежуточный контроль
36			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль/ промежуточный контроль
37			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2.Ориентация в пространстве. Логоритмика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
38			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Упражнения с предметами. Прыжки.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
39			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
40			Составление танцевальных	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	МБДОУ	текущий контроль

			композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.		2. Игроритмика и танцевальные шаги.	№ 100 г. Кола	
41			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
42			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2.Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
43			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.Ориентация в пространстве. Логоритмика. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
44			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Игроритмика и танцевальные шаги.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
45			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.Упражнения с предметами. Прыжки. 2. Творческий модуль	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
46			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
47			Отработка полученных	1	1.Упражнения в партере.	МБДОУ	текущий контроль

			навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.		Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. 2. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	№ 100 г. Кола	
48			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Аэробика: Классификация базовых шагов и освоение техники.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
49			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
50			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	1.Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. 2. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
51			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2.Аэробика: Классификация базовых шагов и освоение техники.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
52			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль

53			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
54			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
55			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Упражнения с предметами. Прыжки.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
56			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2.Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
57			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
58			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
59			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей	1	Промежуточная диагностика	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль

			элементов аэробики				
60			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Аэробика: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2. Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
61			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
62			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
63			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
64			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	1.Упражнения с предметами. Прыжки. 2. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	МБДОУ № 100 г. Кола	промежуточный контроль
65			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Аэробика: Классификация базовых шагов и освоение техники.	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
66			Составление танцевальных композиций. Отработка	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и	МБДОУ № 100 г.	текущий контроль

			полученных навыков. Практики восстановления дыхания.		мимические упражнения.	Кола	
67			Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	1	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
68			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Творческий модуль	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль
69			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	1.Игроритмика и танцевальные шаги 2.Итоговая диагностика	МБДОУ № 100 г. Кола	текущий контроль итоговый контроль
70			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Творческий модуль	МБДОУ № 100 г. Кола	итоговый контроль
71			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	1	Творческий модуль	МБДОУ № 100 г. Кола	итоговый контроль
72			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	МБДОУ № 100 г. Кола	итоговый контроль

			упражнений, направленных на развитие гибкости.				
Итого:				72 ч.			