

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ-ДЕТСКИЙ САД №106
620041, г. Екатеринбург, ул. Омская, 104, тел./факс 341-58-62

Согласована Педагогическим советом
МАДОУ-детского сада № 106
Протокол № от «31» августа 2022 г.

Утверждена приказом заведующего
МАДОУ-детского сада № 106
№ 42-о от «31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес» для детей 5-7 лет**

Срок реализации: 1 год
Составитель: Стерхова Ю.С,
педагог дополнительного образования

Содержание

| | | |
|-----------|--|----|
| 1. | Целевой раздел | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» (5-7 лет) | 4 |
| 1.3. | Характеристика детей старшего дошкольного возраста (5-7лет) | 5 |
| 1.4. | Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| 2. | Содержательный раздел | |
| 2.1. | Организация, виды и содержание деятельности по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» | 8 |
| 2.2. | Основное обучение (5-7 лет). Содержание деятельности. | 9 |
| 3. | Организационный раздел | |
| 3.1. | Материально-технические условия | 18 |
| 3.2. | Учебно-методические условия | 18 |
| 3.3. | Модель образовательной деятельности | 18 |
| 3.3.1. | Календарный учебный график | 18 |
| 3.3.2. | Учебный план | 19 |
| 3.3.3. | Расписание занятий | 20 |
| 3.4. | Оценочные материалы | 21 |

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - детского сада №106 (далее – Учреждение) представлена как дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Детский фитнес» для детей 5-7 лет (далее - Программа).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 06.02. 2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 сентября 2020 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные научно-методическим советом по дополнительному образованию детей Министерства образования и науки РФ от 03.06.2003г.;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Программа является составительской, за основу взята авторская программа

Обучение строится на адекватных возрасту методах и приемах.

Программа реализуется в течение 1 года. Форма обучения – очная. Язык обучения – русский.

Группы формируются в начале учебного года по заявлению родителей (законных представителей) воспитанников 5-7 лет. При этом Уставом закреплена возможность получения ребенком дошкольного образования, не зависимо от времени и периода заключения с родителями (законными представителями) договора о дополнительном образовании.

Актуальность и новизна Программы.

Детский сад - первый уровень общего образования, главной целью которого является всестороннее развитие ребенка.

Образовательное учреждение осуществляет образовательную деятельность в интересах личности воспитанника, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для всестороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

В связи с заинтересованностью родителей в приобщении своих детей к спорту, а также исходя из заботы о здоровье ребенка, появилась необходимость в создании данной программы. Эта

программа способствует развитию у детей интереса, мотивации к занятиям спортом (фитнесом) и не нанесет вреда их здоровью.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью: она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, особенно в школьном возрасте, а также формирования физических качеств.

Направленность Программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия в спортивной секции направлены на улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях; укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом здорового образа жизни и здоровья. Занятия фитнесом способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств, способствуют развитию быстроты, ловкости, координации движений, двигательной реакции, ориентировке в пространстве. Упражнения на осанку, оказывают влияние на правильное формирование мышечного корсета у скелета, исключая формирование искривление позвоночника. Упражнения в паре развивают навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, смелости, решительности. Дети учатся управлять своим поведением в различных игровых ситуациях. Социальное развитие ребенка в игре предполагает ориентирование детей на сферу общения и сотрудничества, умение принимать чужие ситуации, как свои. Именно эта способность понимать и чувствовать позицию другого человека составляет фундамент общения друг с другом и со взрослыми. Во время игры дети испытывают самый широкий диапазон переживаний, а также учатся взаимодействовать, сотрудничать, командовать, уступать. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Достаточная физическая активность детей во время тренировок, подкрепляющаяся соответствующей тренировкой основных физиологических систем организма (нервной, сердечно сосудистой и дыхательной) является одним из факторов сохранения и улучшения здоровья, повышения жизненного тонуса.

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Цель Программы: создание условий для физического развития и оздоровления ребенка дошкольного возраста в процессе занятий по фитнесу.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, эстетике;
- обогащать двигательный опыт детей (степ аэробика, двигательная активность с элементами хореографии, координация движений);
- развивать коммуникативные навыки: коммуникация в коллективе, синхронность, чувство ритма и такта.
- поддерживать интерес и желание вести здоровый образ жизни;

- способствовать развитию активности, сознательности, нравственно-волевых качеств (решительности, выдержки, смелости, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим);
- содействовать воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- воспитывать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения, чувство команды.

Успешное решение поставленных задач возможно только при соблюдении педагогических принципов:

- *принцип индивидуального подхода*, который учитывает особенности развития ребенка, степень отставания или опережения физических возрастных показателей. Индивидуальный подход отражается и в постановке задач, и в подборе способов их решения, и в методике обучения;
- *принцип «от простого к сложному»* подразумевает постепенное повышение требований. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке;
- *принцип доступности*. Эта доступность определяется соответствием физических упражнений, подвижных игр, уровню психомоторного развития, состоянию здоровья конкретной личности;
- *принцип учета возрастного развития ребенка*. В данном случае подбор средств и методов обучения связан с возрастными особенностями детей;
- *принцип сознательности и активности*. Для решения задач личностного развития необходимо сознательное активное участие ребенка в занятиях. Понимание задач и возможностей в объеме, соответствующем психофизиологическим особенностям ребенка, способствует повышению эмоционального уровня, дисциплинирует детей, активизирует их;
- *принцип систематичности* заключается в непрерывности, планомерности использования средств физкультуры во всевозможных формах в течение всего курса и обеспечивается регулярностью проводимых занятий;
- *принцип партнерства* рассматривается как взаимодействие равноправных субъектов (детей, педагогов, родителей) на основе заинтересованности всех сторон в достижении целей (общение «на равных», доверительное отношение, уважение);
- *принцип гуманизма* основывается на усилении внимания к личности ребенка как высшей ценности общества, установке на формировании активной гражданской позиции, с полноценными интеллектуальными, моральными и физическими качествами, создание благоприятных условий для развития его творческой индивидуальности.

1.3. Характеристика детей старшего дошкольного возраста (6-го и 7-го года жизни).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-семи годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается

и окостенение носовой перегородки. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр и тренировочных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому педагог должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми силовых упражнений.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

Сердечно-сосудистая система. К шести годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. В образовательном (учебно-тренировочном) процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей.

У ребенка 5—7 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцированного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-семи лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных моментов.

1.4. Планируемые результаты.

Результативностью реализации Программы следует считать устойчивый интерес обучающегося к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, а также умением координировать свои движения, держать осанку, развитие эстетических и нравственных навыков.

К концу обучения у ребенка могут быть сформированы следующие группы умений:

специальные предметные умения:

- имеет представление о фитнесе, как активном виде двигательной деятельности;
- умеет владеть своим телом;
- устойчивая привычка выполнять движения с настроением;

метапредметные умения:

- внимательно слушает и слышит педагога, понимает и принимает учебную задачу;
- активно выполняет действия, которые сопровождаются речью педагога;
- выполняет указания и распоряжения по ходу действия игры или другой деятельности;
- взаимодействует с другими детьми в различных формах работ;

личностные результаты:

- придерживается здорового образа жизни;
- проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- владеет социальными нормами и правилами поведения.
- проявляет интерес к спорту.

2. Содержательный раздел.

2.1. Организация, виды и содержание деятельности по реализации Программы.

Основной формой работы с детьми 5-7 лет являются занятия. Занятия представляют собой специально организованные коллективные тренировки в зале. Процесс обучения происходит очень динамично, со сменой различных видов деятельности, заданий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня в соответствии с утвержденным расписанием. Продолжительность занятий с детьми 5-7 лет – 30 минут (в соответствии с СанПиНом). Возможно формирование разновозрастных групп.

Виды деятельности:

- разминка - упражнения в различных видах ходьбы и бега, танцевальные упражнения под музыку, разогрев суставов и связок;
- основная часть, упражнения на осанку, упражнения силовые, упражнения с асанами йоги, упражнения на координацию с фитболом, гимнастической палкой, степ платформой, упражнения на гимнастическом коврике;
- теоретическая подготовка (упражнения и их техника выполнения с примером педагога);
- отработка упражнений с ритмичной музыкой.
- упражнения стрейчинг-растяжка;
- упражнения с элементами боди балета;
- упражнения на осанку.

Методы:

- метод «повторения» заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки;
- вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с разным инвентарем (скакалка, гимнастическая палка, мяч).
- соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием показательных выступлений, в которых создаются условия для проявления индивидуальной подготовленности. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие результаты в деятельности систем и функций организма;
- метод круговой тренировки предусматривает выполнение серии упражнений на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности обучающихся.

Приемы:

- игровые (например, делаем, ритмично, то же действие, что и в зарядке, выпады приседы в такт музыке, замедляя или увеличивая темп);
- активизирующее общение (рассказ педагога, вопросы, диалог);
- наглядные (рассматривание иллюстраций, показ презентаций и видеороликов о фитнес направлении).

Виды занятий и формы организации детей.

В ходе реализации Программы используются такие виды занятий: коллективная тренировка, контрольное, итоговое.

Система занятий построена с учетом распределения содержания Программы от простого к сложному, а также подбора материала для развития всех необходимых умений и навыков. Все это способствует успешному выполнению требований Программы.

1. Упражнения с фитболом. Это комплексная система психофизических упражнений, с выбором простых в двигательном отношении средств, которые, если их применять правильно и достаточно долго, систематически повторяя, могут восстановить здоровье, обеспечить физическую форму и гармонию всех сил организма человека. Оздоровительная, развивающая программа направлена на обучение правильному дыханию, произвольному напряжению и расслаблению мышц; укрепление мышц, развитие координации и гибкости.

2. Степ аэробика. Эта тренировка максимально эффективно способствует достижению основных целей фитнеса сжигание жира, повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Она развивает подвижность суставов, формирует свод стопы, тренирует равновесие, формирует умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыкальное сопровождение.

3. Упражнения с гимнастической палкой. Формируют осанку, создают чувство вытянутости позвоночника. Развивают грацию.

4. Упражнения боди балета. Физические упражнения с элементами балета, формируют осанку, чувство ритма и грации, плавность и согласованность движений-координацию.

5. Упражнения в паре, развивают командный дух, поддержку, коммуникабельность, а так же координацию и выносливость.

6. Упражнения с малым мячом позволяют чувствовать концентрацию, гибкость, равновесие и развивают грацию.

2.2. Основное обучение (5-7 лет). Содержание деятельности.

Основной формой образовательного процесса является непосредственно организованная деятельность (занятие), которая включает в себя часы теории и практики. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики (классической и степ), танца, ритмической гимнастики с предметами и без предметов, фитбол и корригирующей гимнастики, подвижных игр, круговой тренировки с использованием детских тренажеров.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо.

Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает

выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступы.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Фитбол-гимнастика. Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Структура занятий.

Вводная часть:

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты.

Основная часть:

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;

задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;

подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минуты.

Заключительная часть:

– восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минуты.

Формы работы на занятиях:

- познавательная беседа;
- просмотр видеоматериала;
- игровые приёмы и упражнения;
- объяснение;
- наглядно-демонстративный показ;
- рассматривание иллюстраций.

Содержание деятельности.

| Месяц | № занятия | Тема занятия | Содержание |
|---------|-----------|---|---|
| Октябрь | 1 | Знакомство. Начальный уровень, знакомство с фитнесом, как видом тренировки. | Разминка. Упражнения на координацию движений под музыку с малым мячом. Упражнения на гимнастическом коврике. Заключение - растяжка. |
| | 2 | Знакомство с футболом, танцевальные упражнения | Разминка. Беседа о технике и безопасности выполнения упражнений на футболе. Упражнения с футболом, танцевальная часть, заключение - упражнения на гимнастическом коврике на растяжку. |
| | 3 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение уже с пройденными упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 4 | Упражнения в паре на координацию движений | Разминка Беседа, техника выполнения упражнений в паре. Основная часть. Заключение упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 5 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |
| | 6 | Танцевальные упражнения, музыкальный микс. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений, развитие внимания и такта. Повторение. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 7 | Упражнения с футболом. | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с футболом. Заключение, новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике. |

| | | | |
|---------|----|--|---|
| | 8 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | Разминка. Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение - уже с пройденными упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| Ноябрь | 9 | Упражнения с элементами боди балета | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения упражнений, основная часть, выполнение упражнений. Заключение - ,упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 10 | Упражнения степ аэробики | Разминка. Беседа техника выполнения упражнений. Приставной шаг, степ тач. Заключение упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 11 | Упражнения с фитболом. | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с фитболом. Заключение - новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике. |
| | 12 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |
| | 13 | Танцевальные упражнения, музыкальный микс. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений, развитие внимания и такта. Заключение упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 14 | Упражнения с гимнастической палкой | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения с гимнастической палкой, основная часть, выполнение упражнений, заключение, упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 15 | Упражнения в паре на координацию движений | Разминка. Беседа, техника выполнения упражнений в паре. Основная часть. Повторения пройденного материала Заключение упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 16 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение уже с пройденными упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| Декабрь | 17 | Упражнения степ аэробики | Разминка. Беседа техника выполнения упражнений. Приставной шаг, мамба. Заключение упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |

| | | | |
|--------|----|--|---|
| | 18 | Упражнения с элементами боди балета | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения упражнений, основная часть, выполнение упражнений, заключение, упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 19 | Танцевальные упражнения, музыкальный микс. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений, развитие внимания и такта. Повторение. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 20 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |
| | 21 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | Разминка. Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение - уже с пройденными упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 22 | Упражнения в паре на координацию движений | Разминка Беседа, техника выполнения упражнений в паре. Основная часть. Повторения пройденного материала Заключение упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 23 | Упражнения с гимнастической палкой | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения с гимнастической палкой, основная часть, выполнение упражнений. Заключение - упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 24 | Упражнения с фитболом. | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с фитболом. Заключение - новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике. |
| Январь | 25 | Упражнения с элементами боди балета | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения упражнений, основная часть, выполнение упражнений, заключение, упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 26 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |
| | 27 | Упражнения степ аэробики | Разминка. Беседа техника выполнения упражнений. Приставной шаг, ча ча ча Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 28 | Танцевальные | Разминка. Беседа, техника выполнений |

| | | | |
|---------|----|--|---|
| | | упражнения, музыкальный микс. | упражнений, развитие внимания и такта. Повторение. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 29 | Упражнения с фитболом. | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с фитболом. Заключение - новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике. |
| | 30 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение уже с пройденными упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 31 | Упражнения с гимнастической палкой | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения с гимнастической палкой, основная часть, выполнение упражнений. Заключение - упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| Февраль | 32 | Упражнения с элементами боди балета | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения упражнений, основная часть, выполнение упражнений. Заключение - упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 33 | Танцевальные упражнения, музыкальный микс. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений, развитие внимания и такта. Повторение. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 34 | Упражнения с фитболом. | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с фитболом. Заключение - новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике. |
| | 35 | Танцевальные упражнения, музыкальный микс. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений, развитие внимания и такта. Повторение. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 36 | Упражнения с гимнастической палкой | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения с гимнастической палкой, основная часть, выполнение упражнений. Заключение - упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 37 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | Разминка. Разминка. Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение - уже с пройденными |

| | | | |
|------|----|--|---|
| | | | упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 38 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |
| | 39 | Упражнения в паре на координацию движений | Разминка. Беседа, техника выполнения упражнений в паре. Основная часть. Повторения пройденного материала Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| Март | 40 | Упражнения степ аэробики | Разминка. Беседа техника выполнения упражнений. Приставной шаг, степ тач, мамба, ча ча ча. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 41 | Танцевальные упражнения, музыкальный микс. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений, развитие внимания и такта. Повторение. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 42 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |
| | 43 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | Разминка. Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение - уже с пройденными упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 44 | Упражнения с гимнастической палкой | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения с гимнастической палкой, основная часть, выполнение упражнений. Заключение - упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 45 | Упражнения с элементами боди балета | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения упражнений, основная часть, выполнение упражнений. Заключение - упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 46 | Упражнения с фитболом. | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с фитболом. Заключение - новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике. |
| | 47 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |

| | | | |
|--------|----|--|---|
| | 48 | Упражнения в паре на координацию движений | Разминка. Беседа, техника выполнения упражнений в паре. Основная часть. Повторения пройденного материала Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| Апрель | 49 | Упражнения степ аэробики | Разминка. Беседа техника выполнения упражнений. Приставной шаг, степ тач, мамба, ча ча ча, твист. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 50 | Упражнения с гимнастической палкой | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения с гимнастической палкой, основная часть, выполнение упражнений. Заключение - упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| | 51 | Упражнения с фитболом. | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с фитболом. Заключение - новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике. |
| | 52 | Упражнения с элементами боди балета | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с фитболом. Заключение, новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике. |
| | 53 | Упражнения в паре на координацию движений | Разминка. Беседа, техника выполнения упражнений в паре. Основная часть. Повторения пройденного материала Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 54 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение - уже с пройденными упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| | 55 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | Разминка Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |
| | 56 | Танцевальные упражнения, музыкальный микс. | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений, развитие внимания и такта. Повторение. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| Май | 57 | Упражнения степ аэробики | Разминка. Беседа техника выполнения упражнений. Приставной шаг, степ тач, мамба, |

| | | | |
|---------------|--|--|---|
| | | | ча ча ча, твист. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| 58 | Упражнения с малым гимнастическим мячом. | | Разминка танцевальная. Беседа техника выполнения упражнения с малым гимнастическим мячом. Упражнения на растяжку и на укрепление мышц спины. Заключение - уже с пройденными упражнениями на осанку на гимнастическом коврике. |
| 59 | Упражнения с фитболом. | | Разминка. Повторение пройденных упражнений, закрепление навыка. Новые упражнения с фитболом. Заключение, новые упражнения на укрепление позвоночника и мышц спины на гимнастическом коврике.. |
| 60 | Игровая тренировка. Преодоление препятствий. | | Разминка Беседа, техника выполнений упражнений. Развиваем выносливость, азарт и победный дух. |
| 61 | Упражнения в паре на координацию движений | | Разминка. Беседа, техника выполнения упражнений в паре. Основная часть. Повторение пройденного материала Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| 62 | Упражнения с гимнастической палкой | | Разминка. Беседа о правильности техники выполнения с гимнастической палкой, основная часть, выполнение упражнений, заключение, упражнения на гимнастическом коврике, на растяжку. |
| 63 | Танцевальные упражнения, музыкальный микс. | | Разминка. Беседа, техника выполнений упражнений, развитие внимания и такта. Повторение. Заключение - упражнения на осанку на гимнастическом коврике. |
| 64 | Заключительное занятие. Выступление | | Разминка. Основная часть, микс из различных видов фитнеса, степ, фитбол, малый мяч, гимнастическая палка, танцевальная часть и растяжка. |
| Всего: | 64 занятия | | |

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-технические условия.

Занятия проводятся в физкультурном зале, 1 этаж.

| Помещение | Наименование оборудования | Количество |
|-------------------|----------------------------------|------------|
| Физкультурный зал | Гимнастические скамейки | 2 |
| | Мячи разные малые гимнастические | 25 |
| | Гимнастические палки | 10 |
| | Фитбол | 8 |
| | Скакалки | 10 |
| | Гимнастические коврики | 15 |

3.2. Учебно-методическое условия.

| Элементы | Наименование | Количество |
|-----------------------------|---|------------|
| Учебно-методические пособия | Сулим Е. В. "Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет" | 1 |
| | Пензулаева Л. И. "Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-7 лет" | 1 |
| | Федорова С.Ю. "Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС" | 1 |
| | Харченко Т. Е. "Утренняя гимнастика в детском саду. 6-7 лет. Комплексы упражнений." | 1 |
| | ФГОС до. Детский фитнес. Физическое развитие 5-7 лет . | 1 |

3.3. Модель образовательного процесса.

3.3.1. Календарный учебный график.

| Содержание | Старший дошкольный возраст |
|-------------------------------|----------------------------|
| | 5-7 лет |
| Количество возрастных групп | 1 |
| Начало учебного года | 01.10. 2022 |
| Окончание учебного года | 31.05.2023 |
| Летний оздоровительный период | 01.06-31.08.2023 |

| | |
|--|---|
| Продолжительность учебного года | 32 недели |
| В том числе: | 12 недель |
| 1 полугодие | |
| 2 полугодие | 20 недель |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| Объем недельной образовательной нагрузки (НОД), в том числе: | 60 минут |
| Праздничные дни (нерабочие дни с переносами) | 04.11-06.11.2022г., 31.12.2022-08.01.2023г., 23.02-26.02.2023г., 08.03.2023г., 29.04-01.05.2023г., 06.05-09.05.2023г., 10.06-12.06.2023г. |

3.3.2. Учебный план

| Направленность/ Программа | Количество занятий | | Кол-во учебных недель в году | Кол-во часов в год |
|---|--------------------|---------|------------------------------|--------------------|
| | в неделю | в месяц | | |
| 1. Физкультурно-оздоровительная направленность | | | | |
| 1.1. Детский фитнес (5-7 лет) | 2 | 8 | 32 | 64 |

Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1. | Знакомство. Начальный уровень, знакомство с фитнесом, как видом тренировки. | 1 | 9 | 10 |
| 2. | Знакомство с футболом, танцевальные упражнения | 1 | 10 | 11 |
| 3. | Знакомство с гимнастической палкой | 0 | 5 | 5 |
| 4. | Упражнения с малым гимнастическим мячом | 0 | 5 | 5 |
| 5. | Упражнения степ аэробики | 2 | 10 | 12 |
| 6. | Упражнения с элементами боди балета | 1 | 10 | 11 |
| 7. | Упражнения в паре на координацию движений | 0 | 10 | 10 |
| | Всего | 5 | 59 | 64 |
| | Итого | 64 | | |

3.3.3. Расписание занятий

Учитывая возрастные возможности детей 6-го и 7-го года жизни, непрерывная образовательная деятельность в форме занятий проводится 2 раза в неделю во вторую половину дня, длительность занятия – 25/30 минут (в соответствии с СанПиНом), общее количество занятий (учебных часов) в течение учебного года – 64. Занятия проводятся в физкультурном зале.

Группа разновозрастная (5-7 лет)

| Дни недели | Время |
|------------|-------------|
| Среда | 16.00-16.30 |
| Пятница | 16.00-16.30 |

3.4. Оценочные материалы.

Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка проводится два раза в год (октябрь, май).

| Виды упражнений | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|--------------------------------------|--|---|--|
| Фитбол | Неумение удерживать равновесие на мяче. | Удерживание равновесия, ритмичность и синхронность движений. | Синхронность движений, удерживание равновесия. Синхронность с другими участниками программы. |
| Степ аэробика | Отсутствие концентрации, невозможность скоординировать движения. | Ритмичность и свой темп, повтор движений но не все движения. | Четкость движений и смены разных упражнений, концентрация и координация движений с другими участниками |
| Упражнения в паре | Отсутствие коммуникации | Хорошо, ярко выражена коммуникация и поддержка в паре, но не во всех упражнениях. | Хорошо, ярко выражена коммуникация и поддержка в паре. |
| Танцевальные упражнения с предметами | Нечеткий ритм. Не все движения выполняются четко. | Выражено попадание в такт музыке и темпа. | Все движения четкие, синхронны с другими участниками. |

Диагностическая карта

| Ф.И. ребенка | Владеет комбинациями и упражнениям на фитболах | | Владеет комбинациям и упражнениями на степ-платформах. | | Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике. | | Владеет техникой основных движений классической аэробики | | Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки | | Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции | | Развито чувство ритма и равновесия | | Всего баллов | | Уровень усвоения | |
|--------------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|------------------------------------|---|--------------|---|------------------|---|
| | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159027

Владелец Баранова Юлия Александровна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024