

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
СОСНОВОБОРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ № 9» ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАДОУ ДСКН № 9 г. Сосновоборска
Протокол № 4
«07» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДСКН № 9
г. Сосновоборска

Т.В. Степанова

«07» июня 2023 г. приказ № 67



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес-кидс»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Олеся Сергеевна Романенко,
инструктор по физической культуре
Консультант:
Титова Наталья Евгеньевна,
заместитель заведующего по УВР

Сосновоборск
2023

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Планируемые результаты	8
1.4.	Воспитательный потенциал программы	8
1.5.	Содержание программы	9

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.	Календарный учебный график	20
2.2.	Условия реализации программы	21
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	22
2.4.	Методическое обеспечение программы	25
2.5.	Список использованной литературы	26
2.6.	Календарно-тематическое планирование	27

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-кидс» (далее - программа) разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования/ Под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, а также программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Программа модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребенку проявить свой потенциал.

Программа разработана на основании следующих *нормативных документов*, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Направленность программы. Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

Данная программа ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых детей;
- развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции;
- удовлетворение индивидуальных потребностей на занятиях детского фитнеса;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся.

Новизна программы.

Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. Программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием

разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес,

суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики.

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 оздоровительные, образовательные 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 упражнений, что делает занятия привлекательными.

Адресат программы

Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей 5-7 лет.

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 5–7 лет. Группа может состоять из учащихся разных возрастов.

Наполняемость группы детей для занятий по данной программе устанавливается в соответствии с нормативами и составляет 10-12 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 64 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

Срок освоения программы – с 01.10.2023 по 31.05.2024.

Форма обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий – 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет; 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет; (в

соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – повышение уровня тренированности и физического развития детского организма через систему занятий фитнесом.

Задачи программы:

1. Образовательные

- Обучить дошкольников техникам базовой аэробики, игровому стрейчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (фитболы, степ-платформы, ленты, мячи).

2. Развивающие

- Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

4. Воспитательные

- Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- ✓ выполняет с помощью инструктора и самостоятельно базовые упражнения аэробики, игрового стрейчинга, ритмической гимнастики, упражнения по оздоровительной гимнастике, упражнения с предметами (фитболы, степ-платформы, ленты, мячи);

Личностные:

- ✓ проявляет стойкий интерес к занятиям фитнесом и стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;

Метапредметные:

- ✓ чувствует и ощущает музыкальный ритм, в соответствии с этим выполняет упражнения;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

1.4. Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы: воспитание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитывать культуру самоконтроля своего физического состояния;
- воспитывать стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитывать уважение к старшим, наставникам;
- формировать дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность;
- формировать интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений.

Ожидаемые результаты:

- ребенок умеет оценивать и контролировать свое физическое состояние;
- стремится соблюдать нормы спортивной этики;
- уважительно относится к старшим, тренерам, наставникам;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность на занятиях и в других видах деятельности;
- проявляет интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений.

Формы проведения воспитательных мероприятий:

практическое занятие, тренировки, подготовка к соревнованиям, беседы, коллективные игры, соревнования.

Методы воспитательного воздействия:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

1.5. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ					
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					

1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1.	Степ-аэробика. Вводное занятие	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №2	1	0,5	0,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №3	1	0,5	0,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №4	1	0,5	0,5	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	0,5	1,5	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Часики»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	1	0,5	0,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	1	0,5	0,5	
Раздел 6. Элементы фитбола					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения на фитболах.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	1	-	1	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
6.4.	Фитбол-гимнастика (закрепление)	1	-	1	

Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Малый маятник», «Петушок»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
7.2.	«Насос», «Свеча»	1	0,5	0,5	
Мониторинг		1	-	1	Промежуточный контроль за первое полугодие, соревнование
Итого в полугодии		26	10	16	
ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ					
Раздел 8. Общая физическая подготовка					
8.1.	Вводное занятие. Повтор правил и основных упражнений.	1	-	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
8.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	-	2	
Раздел 9. Игровой стретчинг					
9.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
9.2.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	
9.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	1	0,5	0,5	
9.4.	Игровой стретчинг «Просто так»	1	0,5	0,5	
9.5.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Сказка о глупом императоре»	1	0,5	0,5	
9.6.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Придумай сказку»	1	0,5	0,5	
Раздел 10. Степ-аэробика					
10.1.	Степ-аэробика. Комплекс №5	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
10.2.	Степ-аэробика. Комплекс №6	1	0,5	0,5	
10.3.	Степ-аэробика. Комплекс №7	1	0,5	0,5	
10.4.	Степ-аэробика. Комплекс №8	1	0,5	0,5	
10.5.	Степ-аэробика. Комплекс №9	1	0,5	0,5	
10.6.	Степ-аэробика. Комплекс №10. Закрепление всех шагов.	2	-	2	
Раздел 11. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
11.1.	Осанка – основа здоровья	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль
11.2.	Плоскостопию – нет!	2	0,5	1,5	

					(опрос, обсуждение, анализ движений)
Раздел 12. Ритмическая гимнастика					
12.1.	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
12.2.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	0,5	0,5	
12.3.	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1	0,5	0,5	
12.4.	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1	0,5	0,5	
12.5.	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1	0,5	0,5	
12.6.	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1	0,5	0,5	
Раздел 13. Элементы фитбола					
13.1.	Фитбол-гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
13.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	1	-	1	
13.3.	Фитбол-гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	1	0,5	0,5	
13.4.	Фитбол-гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	1	-	1	
13.5.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
13.6.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление)	1	-	1	
Раздел 14. Элементы дыхательной гимнастики					
14.1.	«Рубка дров», «Каланча»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
14.2.	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1	0,5	0,5	
14.3.	«Лотос», «Поезд»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		2	-	2	Итоговый контроль, спортивные соревнования, обсуждение, анализ результатов.
Итого в полугодии		38	12,5	25,5	
ВСЕГО:		64	22,5	41,5	

Содержание программы

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих разделов:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол-гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики

Раздел 1. Общая физическая подготовка (3 часа).

Тема 1.1. «Вводное занятие» (1час)

Теория (0,5 часа): Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками.

Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика (0,5 часа): Выполнение общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений

Тема 1.2. «Общая физическая подготовка» (2часа)

Теория (1 час): Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика (1 час): Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами. Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 2. Игровой стретчинг (4 часа)

Темы 2.1-2.4.

Теория (2 часа): Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика (2 часа): Выполнение упражнений. Занятие по сказкам.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 3. Степ-аэробика (4 часа)

Тема 3.1. «Степ-аэробика. Вводное занятие» (1час)

Теория (0,5 часа): Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика (0,5 часа): Разучивание степ-шагов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Тема 3.2. «Степ-аэробика. Комплекс № 2» (1час)

Теория (0,5 часа): Знакомство со степ - шагами на ступеньках: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.

Практика (0,5 часа): Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ-платформах.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Тема 3.3. «Степ-аэробика. Комплекс № 3» (1час)

Теория (0,5 часа): Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика (0,5 часа): Закрепление основных подходов в степ - аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ-платформах.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Тема 3.4. «Степ-аэробика. Комплекс № 4» (1час)

Теория (0,5 часа): Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика (0,5 часа): Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ-платформах. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки (4 часа)

Тема 4.1. «Осанка - основа здоровья» (2 часа)

Теория (1 час): Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика (1 час): Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепяхи» - дети ползают попластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Тема 4.2. «Плоскостопию – нет!» (2 часа)

Теория (1 час): Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика (1 час): Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры: «Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах. «Гибкий носик». «Вернись в круг» - в середине

зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею. «Пожарные на учении». «Перейди через болото» - эстафета. «Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 5. Ритмическая гимнастика (3 часа)

Темы 5.1 – 5.3.

Теория (1,5 часа): Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика (1,5 часа): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 6. Элементы фитбола (4 часа)

Темы 6.1 - 6.6.

Теория (1 час): Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика (3 часа): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плываем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики (2 часа)

Темы 7.1. – 7.2.

Теория (1 час): Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика (1 час): Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 8. Общая физическая подготовка (3 часа).

Тема 8.1. «Вводное занятие» (1 час)

Практика (1 час): Выполнение общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений.

Тема 8.2. «Общая физическая подготовка» (2 часа)

Практика (2 часа): Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через гимнастические скамейки.

Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 9. Игровой стретчинг (6 часов)

Темы 9.1 - 9.6.

Теория (3 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений

Практика (3 часа): Занятия по сказкам. Выполнение упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу-шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 10. Степ-аэробика (7 часов)

Тема 10.1. «Степ-аэробика. Вводное занятие» (1 час)

Теория (0,5 часа): Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Практика (0,5 часа): Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Тема 10.2. «Степ-аэробика. Комплекс № 6» (1 час)

Теория (0,5 часа): Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика (0,5 часа): Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Тема 10.3. «Степ-аэробика. Комплекс № 7» (1час)

Теория (0,5 часа): Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика (0,5 часа): Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Тема 10.4. «Степ-аэробика. Комплекс № 8» (1час)

Теория (0,5 часа): Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика (0,5 часа): Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ - платформах.

Форма контроля:

Тема 10.5. «Степ-аэробика. Комплекс № 9» (1час)

Теория (0,5 часа): Знакомство с новыми шагами.

Практика (0,5 часа): Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах. Продолжение закрепления степ шагов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Тема 10.6. «Степ-аэробика. Комплекс № 11» (2 часа)

Практика (2 часа): Закрепление всех разученных степ шагов. Выполнение комплекса № 10 на степ - платформах.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 11. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки (4 часа)

Тема 11.1. «Осанка - основа здоровья» (2 часа)

Теория (1 час): Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика (1 час): Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;

- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
 - формирование красивой и легкой походки;
 - координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
 - развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
 - развитие навыков передвижения;
 - развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
 - формирование правильной осанки;
 - снятие статического напряжения с позвоночника;
 - повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
 - развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.
- Форма контроля:* опрос, обсуждение, анализ движений.

Тема 11.2. «Плоскостопию – нет!» (2 часа)

Теория (1 час): Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика (1 час): Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений.

Раздел 12. Ритмическая гимнастика (6 часов)

Темы 12.1 – 12.6.

Теория (3 часа): Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика (3 часа): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 13. Элементы футбола (6 часов)

Темы 13.1 - 13.6.

Теория (1,5 часа): Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика (4,5 часа): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодилчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений.

Раздел 14. Элементы дыхательной гимнастики (3 часа)

Темы. 14.1. – 14.3.

Теория (1,5 часа): Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика (1,5 часа): Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Таблица 2

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.10.2023	31.05.2024	32	64	64	2 раза по 1 часу	18-27 декабря 17-29 мая

* Продолжительность занятий – 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет; 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет; (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в помещении спортивного зала площадью 93 кв.м., имеющего качественное безопасное напольное покрытие.

Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»: использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Спортивное оборудование: в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы.

Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию: Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Информационное обеспечение

1. Ю. Хасанова. Я тренирую детей. Настольная книга начинающего детского тренера: [электронный ресурс]
https://kartaslov.ru/книги/Юлия_Хасанова_Я_тренирую_детей_Настольная_книга_детского_тренера/3
2. А. Шуляк. Детский фитнес – это просто! Часть 1: [электронный ресурс]
<https://bookz.ru/authors/anastasia-bulak/detskii-612/1-detskii-612.html>
3. Ю. Хасанова. Детский фитнес в картинках. Комплекс ОФП упражнений для любой фитнес-тренировки: [электронный ресурс]
<https://www.litres.ru/uliya-hasanova/detskiy-fitness-v-kartinkah-kompleks-ofp-uprazhneniy-dlya-lu/chitat-onlayn/>
4. Детский фитнес для 3-8 лет: [электронный ресурс]
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре имеющим опыт работы с детьми дошкольного возраста, и прошедшим курсы повышения квалификации по программе «Фитнес технологии в системе дошкольного и начального общего образования (игровой стретчинг, степ-аэробика, хатха-йога, фитбол-аэробика)» объем часов не менее 72ч.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль: определение стартовых возможностей детей при поступлении на обучение по Программе, происходит в ходе наблюдения за активностью детей в специально организованной деятельности.

Текущий контроль: осуществляется через педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений. От полученных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Промежуточный контроль: (16-26 декабря) оценивает качество усвоения знаний за первое полугодие, освоение программы дополнительного образования. Промежуточный контроль проводится в форме спортивных соревнований, последующего опроса, обсуждения.

Итоговый контроль: (17-29 мая) оценивает качество освоения программы дополнительного образования. Проводится в форме итоговых спортивных соревнований, обсуждения, анализа результатов.

Критерии и показатели оценки уровня для каждого типа образовательных результатов:

Предметные результаты:

№п/п	Ф.И.О	владеет комбинациями и упражнениями на фитболе, степеах	владеет дыхательными упражнениями	развита координация движений рук и ног, быстрога реакции	развито чувство равновесия	развита правильная осанка	Всего баллов

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.

Личностные результаты:

№п/п	Ф.И.О	проявляет стойкий интерес к занятиям фитнесом	Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность	мстремится организовать совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице	Всего баллов

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок проявляет активный интерес к занятиям, с желанием выполняет упражнения, стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные игры со сверстниками в группе и на улице;

2 балла: интерес ребенка к занятиям не устойчивый, иногда отказывается от выполнения отдельных элементов, не всегда соблюдает

правила безопасного поведения во время выполнения упражнений, активности при организации совместных движений и игр со сверстниками и в группе не проявляет;

1 балл: ребенок занимается без желания, интереса к занятиям не проявляет, не стремится организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице.

Метапредметные результаты:

Мед/п	Ф.И.О	чувствует и ощущает музыкальный ритм	в соответствии с заданным музыкальным сопровождением выполняет упражнения	сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности	Всего баллов

Оценка уровня развития:

3 балла: изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 1-1,4 балла;
- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- низкий уровень: 2,4-3 балла.

Перечень диагностических методик, технологических, информационных карт, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов

Способы определения результативности: мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы предъявления образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, соревнование.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы: инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

2.4. Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядный, практический.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Педагогические технологии: На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. Применяются фитнес-технологии пяти групп.

К первой группе относятся авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и др.

Во вторую группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К третьей группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К четвертой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «СаФиДансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К пятой группе относятся спортивные и подвижные игры.

Алгоритм учебного занятия: Каждое занятие имеет следующую структуру: подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;

– основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

– заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Этапы обучения:

– Первый этап. Обучение простым упражнениям, в том числе и на степ-платформах и фитболах, ритмическим движениям, ОФП. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

– Второй этап. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни.

Дидактические материалы:

в наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, аудиозаписи, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

2.5. Список использованной литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.
8. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Хасанова Ю. А. Детский фитнес в картинках. Комплекс ОФП упражнений для любой фитнес-тренировки. – М.: Айрис-пресс, 2022.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Власенко Н.Е. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019
4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников Танцы на мячах. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016

2.6. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ п/п	Тема	Количество учебных часов	Содержание деятельности	Форма контроля
Первая неделя – входной мониторинг					
РАЗДЕЛ 1. Общая физическая подготовка (3 часа).					

ОКТАБРЬ	1	«Вводное занятие»	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием. Практика (0,5 часа): Выполнение общеразвивающих упражнений.	Опрос, обсуждение, анализ движений
	2	«Общая физическая подготовка»	2	Теория (1 час): Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений. Практика (1 час): Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами. Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.	Опрос, обсуждение, анализ движений
РАЗДЕЛ 2. Игровой стретчинг (4 часа)					
ОКТАБРЬ	3	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	Теория (0,5 часа): Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений.	Опрос, обсуждение, анализ движений

				Занятие по сказкам.	
	4	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений. Занятие по сказкам.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	5	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений. Занятие по сказкам.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	6	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений. Занятие по сказкам.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 3. Степ-аэробика (3 часа)					
НОЯБРЬ	7	Степ-аэробика. Вводное занятие	1	Теория (0,5 часа): Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Практика (0,5 часа): Разучивание степ-шагов.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	8	Степ-аэробика. Комплекс №2	1	Теория (0,5 часа): Знакомство со степ - шагами на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка. Практика (0,5 часа): Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ-платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	9	Степ-аэробика. Комплекс №3	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Закрепление основных	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ

				подходов в степ - аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ-платформах.	упражнений
	10	Степ-аэробика. Комплекс №4	1	Теория (0,5 часа): Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ-платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
НОЯБРЬ	13	Осанка – основа здоровья	2	Теория (1 час): Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия. Практика (1 час): Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка», «Черепahi», «Великан и другие»	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	14	Плоскостопию – нет!	2	Теория (1 час): Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие. Практика (1 час): Игры: «Нужно донести» - вариант: в парах, «Гибкий носик», «Вернись в круг», «Пожарные на учении», «Перейди через болото» - эстафета, «Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 5. Ритмическая гимнастика (3 часа)					
ДЕКАБРЬ	15	Ритмическая гимнастика «Часики»	1	Теория (05 часа): Знакомство с понятием «ритм». Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	16	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	1	Теория (05 часа): Закрепление понятия «ритм». Практика (0,5 часа): Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ

					упражнений
	17	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	1	Теория (05 часа): Длительность звуков и амплитуда движения. Практика (0,5 часа): Движение руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 6. Элементы фитбола (4 часа)					
ДЕКАБРЬ	18	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения на фитболах.	1	Теория (0.5 часа): Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче. Практика (0.5 часа): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем».	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	19	Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	1	Практика (1 час): Закрепление и повторение комплекса упражнений № 1. Повторение динамических упражнений: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем».	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	20	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	1	Теория (0.5 часа): Основные правила посадки на мяче. Практика (0.5 часа): Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Динамические упражнения с фитболами: «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	21	Фитбол-гимнастика (закрепление)	1	Практика (1 час): Закрепление и повторение комплекса упражнений № 2. Повторение динамических упражнений «Качелька», «Падаем с качельки»,	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ

				«Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».	упражнений
РАЗДЕЛ 7. Элементы дыхательной гимнастики					
ДЕКАБРЬ	22	«Малый маятник», «Петушок»	1	Теория (0,5 часа): Основные правила дыхания. Виды дыхания.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	23	«Насос», «Свеча»	1	Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.	
	Промежуточный мониторинг (16-26 декабря)		1	Промежуточный контроль за первое полугодие, соревнование	
ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ					
РАЗДЕЛ 8. Общая физическая подготовка (3 часа).					
ЯНВАРЬ		«Вводное занятие»	1	Практика (1 час): Выполнение общеразвивающих упражнений.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
		«Общая физическая подготовка»	2	Практика (2 часа): Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки. Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

				на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.	
РАЗДЕЛ 9. Игровой стретчинг (6 часов)					
ЯНВАРЬ		Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полушпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.	опрос, обсуждение, анализ движений
		Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	опрос, обсуждение, анализ движений
		Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	опрос, обсуждение, анализ движений
ФЕВРАЛЬ		Игровой стретчинг «Просто так»	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Просто так»	опрос, обсуждение, анализ движений
		Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Сказка о глупом императоре»	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Сказка о глупом императоре»	опрос, обсуждение, анализ движений
		Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Придумай сказку»	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Придумай сказку»	опрос, обсуждение, анализ движений

РАЗДЕЛ 10. Степ-аэробика					
ФЕВРАЛЬ		Степ-аэробика. Комплекс №5	1	Теория (0,5 часа): Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Практика (0,5 часа): Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
		Степ-аэробика. Комплекс №6	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с новыми степ-шагами. Практика (0,5 часа): Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
		Степ-аэробика. Комплекс №7	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
		Степ-аэробика. Комплекс №8	1	Теория (0,5 часа): Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ - платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
		Степ-аэробика. Комплекс №9	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с новыми шагами. Практика (0,5 часа): Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
МАРТ		Степ-аэробика. Комплекс №10	1	Теория (0,5 часа): Продолжать знакомить с новыми степ-шагами. Практика (0,5 часа): Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

		Степ-аэробика. Комплекс № 10. Закрепление всех шагов.	2	Практика (2 часа): Закрепление всех разученных степ шагов. Выполнение комплекса № 10 на степ - платформах.	педагогическ ое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
РАЗДЕЛ 11. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки (4 часа)					
МАРТ		«Осанка - основа здоровья»	2	Теория (1 час): Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия. Практика (1 час): Выполнение упражнений на: - укрепление мышечно- связочного аппарата туловища; - укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей; - формирование красивой и легкой походки; - координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции; - развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей; - развитие навыков передвижения; - развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением; - формирование правильной осанки; - снятие статического напряжения с позвоночника; - повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса; - развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.	опрос, обсуждение, анализ движений
		«Плоскостопию – нет!»	2	Теория (1 час): Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие. Практика (1 час): Выполнение упражнений на: - повышение тонуса и силы	опрос, обсуждение, анализ движений

				<p>мышц стопы</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мышц конечностей - формирование свода стопы - укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы - увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног - биологически активные точки, находящиеся на ногах - естественной гибкости свода стопы. 	
РАЗДЕЛ 12. Ритмическая гимнастика (6 часов)					
МАРТ		Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	<p>Теория (3 часа): Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».</p> <p>Практика (3 часа): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой.</p> <p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.</p>	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
		Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1		
АПРЕЛЬ		Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1		
		Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1		
		Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1		
		Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1		
РАЗДЕЛ 13. Элементы футбола (6 часов)					
АПРЕЛЬ		Фитбол-гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	1	<p>Теория (0,5 часа): Основные правила посадки на мяче.</p> <p>Практика (0,5 часа): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах.</p> <p>Динамические упражнения с фитболами.</p>	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
		Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	1	<p>Практика (1 час): Закрепление навыков правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче, покачиваться и подпрыгивать на фитболах.</p>	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ

					упражнений.
		Фитбол– гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	1	Теория (0,5 часа): Основные правила посадки на мяче. Практика (0,5 часа): Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Динамические упражнения с фитболами.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
		Фитбол– гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	1	Практика (1 час): Закрепление упражнений из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Динамические упражнения с фитболами.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
МАЙ		Фитбол- гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	Теория (0,5 часа): Основные правила посадки на мяче. Практика (0,5 часа): Опробовать упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д. Динамические упражнения с фитболами.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
		Фитбол- гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление)	1	Практика (1 час): Закрепить упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д. Динамические упражнения с фитболами.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
РАЗДЕЛ 14. Элементы дыхательной гимнастики (4 часа)					
МАЙ		«Рубка дров», «Каланча»	1	Теория (2 часа): Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика (2 часа): Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания,	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
		«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1		
		«Лотос», «Поезд»	1		
		«Дышим животом», «Ежики»	1		

				подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.	
Отчетное мероприятие			1	Открытое занятие	
Мониторинг (17-29 мая)			2	Итоговый контроль, спортивные соревнования, обсуждение, анализ результатов.	