

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 61
Невского района Санкт-Петербурга

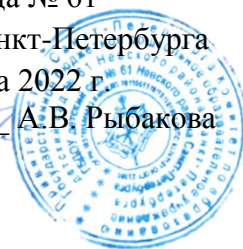
ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 61
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол № 01
от «31» августа 2022 г.)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 61
Невского района Санкт-Петербурга
№ 85 от «31» августа 2022 г.

А. В. Рыбакова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС ДЕТЯМ»**

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Лосина Елизавета Владиславовна,
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	6
3.	Содержание учебного плана.....	7
4.	Календарный учебный график.....	10
5.	Условия реализации программы.....	13
6.	Оценочные материалы.....	14
7.	Список литературы.....	15
8.	Приложение.....	16

1. Пояснительная записка

Актуальность. Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы, новизна. Во-первых, программа «Фитнес детям» - это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардио-тренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы. Во-вторых, «Фитнес детям» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики. В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Адресат программы. В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, 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. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развитие речи и подготовки к письму.

Объем программы: 27 часов.

Срок освоения: 1 год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: один раз в неделю по 20-30 минут.

Цель - Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Образовательная:

- Обучение детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающая:

- Развитие основных физических качеств.

- Формирование правильной осанки, содействие профилактике плоскостопия.

Воспитательные:

- Формирование бережного отношения дошкольников к своему физическому и психическому здоровью;

- Воспитание у детей интереса и любви к спорту.

Планируемые и ожидаемые результаты освоения детьми программы

1.Снижение заболеваемости;

2.Высокий уровень развития основных физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство ритма, воспроизведение танцевальных движений).

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
6. Устав ГБДОУ детский сад №61 Невского района Санкт-Петербурга.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Акробатика	5	1	4	Фитнес – тест.
2	Аэробика	4	1	3	Фитнес – тест.
3	Силовая гимнастика	8	1	7	Фитнес – тест.
4	Степ-аэробика	6	1	5	Фитнес – тест.
5	Стретчинг	19	1	18	Фитнес – тест.
6	Фитбол-гимнастика	4	1	3	Фитнес – тест.
7	Художественная гимнастика	3	1	2	Фитнес – тест.
8	Школа мяча	6	1	5	Фитнес – тест.

3. Содержание учебного плана

Акробатика – разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Прыжки через планку с разбега способом «ножницы»; впрыгивание на предмет с места; прыжки с разбега через предмет ноги врозь; прыжки с разбега через препятствие, ноги врозь; подлезание на животе под воротца; ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки, приседанием на корточки и подниманием прямых рук вверх; перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножницы»; прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке; прыжки с разбега в высоту, доставая предмет; прыжки змейкой вокруг предметов на одной ноге; запрыгнуть на препятствие; прыжок в глубину в обозначенное место; кувырок в кольцо боком; ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх с хлопком под коленом; кувырок в мягкое кольцо с разбега боком; прыжки с разбега через препятствия способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие; прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой ладонями о препятствие; комплекс упражнений на турнике; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком; ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед; ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги.

Аэробика – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Комплекс упражнений «Зоопарк», упражнение «Птички», упражнение «Повороты головой», упражнение «Постучим», упражнение «Махи», упражнение «Твист», упражнение «Пружинка», упражнение «Жеребенок», упражнение «Мостик», упражнение «Прыжки», упражнение «Переступающий шаг», упражнение «Улитка», упражнение «Удивляемся», упражнение «Кукла», упражнение «Пьеро», упражнение «Мальвина пришла», упражнение «Буратино», упражнение «Лягушка», упражнение «Всех выше», кувырок в кольцо боком, ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх, упражнение «Играем с плечами», упражнение «Шаги в сторону», упражнение «Наклоны», упражнение «Велосипед», упражнение «Спрячемся», упражнение «Неваляшка», упражнение «Ванька-встанька», упражнение «Присядем», упражнение «», упражнение «», упражнение «», упражнение «», упражнение «», упражнение «».

Силовая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

Упражнение «Повернись», упражнение «Поднимись», упражнение «Солнышко», упражнение «Попрыгунчик», упражнение «Дотянись», упражнение «Окошко», упражнение «Переворот», упражнение «Рыбка», упражнение «Наклонись», упражнение «Мостик», упражнение «Ванька-встанька», упражнение «Мяч выше», упражнение «Дельфин», упражнение «Самолет», упражнение «Выше подними», упражнение «Веселый козлик», упражнение «Прогнись», ходьба с высоким подниманием колена с мячом над головой, ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между коленями мячом, упражнение «Ноги вместе, ноги врозь», упражнение «Отжимание», бег змейкой между мячами на носочках с остановкой по сигналу и подъемом мяча вверх, упражнение «Медуза», упражнение «Стрела», упражнение «Броски мяча», ходьба с мячом на голове с высоким подниманием коленей, броски мяча руками, упражнение «Брось ногами», упражнение «Достань носочки», упражнение «Выше ноги от земли», упражнение «Бык», упражнение «Ровные ножки», упражнение «Подними себя сам», упражнение «Растяни», упражнение «Клоун», упражнение «Крылья», упражнение «Маятник», упражнение «Группировка», упражнение «Ноги шире», упражнение «Кузнечик», упражнение «Лодочка», упражнение «Улитка», упражнение «Кукла», упражнение «Насос», упражнение «Спрячемся», упражнение «Цирковая собачка», упражнение «Корзиночка», упражнение «Покачаем головой», упражнение «Разминка кистей рук», упражнение «Вверх», упражнение «Сели-встали», упражнение «Мячики», упражнение «Наклоны», упражнение «Муравей», упражнение «Подъемный кран», упражнение «Циркач», упражнение «Поймай головой»,

упражнение «Покатай мяч», упражнение «Ноги выше», упражнение «Коснись мяча», упражнение «Ровная спина», упражнение «Передай мяч», упражнение «Ноги врозь».

Степ-аэробика – вид кардио-тренировки на основе танцевальных движений, выполняемых с помощью степ-платформы.

Упражнение «Покажи обруч», упражнение «Встанем», упражнение «Окошко», упражнение «Кик», упражнение «Махи в сторону», упражнение «Арабеск», упражнение «Веселые ножки», упражнение «Поворот», упражнение «Плие», упражнение «Хоп», упражнение «Боковой подъем», упражнение «Крест», упражнение «Перебежка», упражнение «Стопа», упражнение «Подъем», упражнение «Выпад», упражнение «Выпад, хоп», упражнение «Боковые махи», упражнение «Прыжки», упражнение «Разминка стопы», упражнение «Пятка, носок», упражнение «Подъемный кран», упражнение «Хоп боком».

Стретчинг – система, в которую входят упражнения для растяжки мышц, развития гибкости и подвижности в суставах.

Стретчинг «Дуб», стретчинг «Вафелька», стретчинг «Самолет», стретчинг «Лисичка», стретчинг «Колобок», стретчинг «Домик», стретчинг «Собачка», стретчинг «Солнышко садится за горизонт», стретчинг «Журавль», стретчинг «Вторая поза воина», стретчинг «Кузнечик», стретчинг «Фонарик», стретчинг «Черепашка», стретчинг «Матрешка», стретчинг «Ракета», стретчинг «Цапля», стретчинг «Павлин», стретчинг «Месяц», стретчинг «Ручеек», стретчинг «Кустик», стретчинг «Веточка», стретчинг «Цветок», стретчинг «Бабочка», стретчинг «Сундучок», стретчинг «Морская звезда», стретчинг «Елка», стретчинг «Паучок», стретчинг «Сорванный цветок», стретчинг «Жучок», стретчинг «Качели», стретчинг «Пушка», стретчинг «Тигр», стретчинг «Солнышко», стретчинг «Цапля машет крыльями», стретчинг «Ручей», стретчинг «Кузнечик», стретчинг «Веселый жеребенок», стретчинг «Волна», стретчинг «Ковшик», стретчинг «Третья поза воина», стретчинг «Звезда», стретчинг «Замок», стретчинг «Поза воина», стретчинг «Верблюд», стретчинг «Скрестный боковой подъем», стретчинг «Прямой крестовой подъем», стретчинг «Прыгни и поймай», стретчинг «Вторая поза воина», стретчинг «Лебедь», стретчинг «Русалочка», стретчинг «Фонарик», стретчинг «Гора», стретчинг «Ласточка», стретчинг «Скамейка», стретчинг «Жираф», стретчинг «Бабочка полетела», стретчинг «Маленькая елочка», стретчинг «Червячок», стретчинг «Смешной клоун», стретчинг «Пенек», стретчинг «Пирожок», стретчинг «Кошечка», стретчинг «Карусель», стретчинг «Саранча», стретчинг «Экскаватор», стретчинг «Самолет взлетает», стретчинг «Бабочка расправляет крылья», стретчинг «Цапля машет крыльями», стретчинг «Мы растем», стретчинг «Стрела».

Фитбол-гимнастика – специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций нарушений опорно-двигательного аппарата, а также для оздоровления всего организма в целом.

Упражнение «Веселые прыжки», упражнение «Приседаем парой», упражнение «Передай мяч», упражнение «Самолет, ракета», упражнение «Кошечка», упражнение «Отжимание», упражнение «Прогнись», упражнение «Сильные руки», упражнение «Качели», упражнение «Пружинка», упражнение «Муравьи», упражнение «Медуза», упражнение «Мостик», упражнение «Подними мяч».

Художественная гимнастика – вид спорта, включающий в себя выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Ходьба с остановкой по сигналу; боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу; ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол; прокатывание обруча по прямой в чередование с ходьбой «гуськом»; катание обруча с остановкой по сигналу; прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу; вращение обруча на руке, шее и талии; пролезание в обруч; перебрасывание обруча из правой руки в левую; перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола; перебрасывание мяча с правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх; подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши перед собой;

подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки»; крутить обруч поочередно на правой и левой руке, раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой; ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч; подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой; перебрасывание мяча друг другу в парах; ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем присесть, вставая, поймать мяч; подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу и поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, опуститься со степ-платформы на пол и поймать мяч правой рукой; стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее; перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли; подбрасывание мяча из-под колена вверх поочередно правой и левой рукой; подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей; ударить мячом о пол так, чтобы он подпрыгнул высоко над головой, в это время прыгнуть вверх, развести ноги в стороны, вместе и поймать; перебрасывание мяча из правой руки в левую руку из-под колена; подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей стоя; подбрасывание мяча с хлопком за спиной; подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы.

Школа мяча – одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, составляющая упражнения в бросках, отбивании и ловле мяча.

Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами; ползание вокруг степ-платформы на четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловлей мяча, стоя на степ-платформе; перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе; подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе; подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч; подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, встать, поймать мяч; отбивание мяча двумя руками и поочередно; ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа скамейки; ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его; ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом; бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч; бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч; ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч; отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу; передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках; перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках; прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг к другу; прокатывание мяча с горки и бег с мячом; прокатывание мяча друг другу; прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре; прокатывание мяча с отскоком от стены; прокатывание мяча в горку с отскоком от стены; прокатывание мячей в паре навстречу друг другу.

4. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	07.10	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Вводное занятие. Первичное тестирование.	Физ.зал	Фитнес – тест.

2	14.10	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Стретчинг.	Физ.зал	
3	21.10	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг.	Физ.зал	
4	28.10	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг.	Физ.зал	
5	11.11	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Художественная гимнастика .	Физ.зал	
6	18.11	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Силовая гимнастика с мячом, стретчинг.	Физ.зал	
7	25.11	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг.	Физ.зал	
8	02.12	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом и стретчинг.	Физ.зал	
9	09.12	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
10	16.12	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Художественная гимнастика .	Физ.зал	
11	23.12	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
12	30.12	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Степ-аэробика и стретчинг.	Физ.зал	
13	13.01	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Фитбол-гимнастика и стретчинг.	Физ.зал	
14	20.01	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Степ-аэробика, фитбол-гимнастика .	Физ.зал	

1 5	27.01	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Художественная гимнастика и стретчинг.	Физ.зал	
1 6	03.02	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Степ-аэробика, фитбол-гимнастика, акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
1 7	10.02	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Степ-аэробика, фитбол-гимнастика, акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
1 8	03.03	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Аэробика, силовая гимнастика с мячом.	Физ.зал	
1 9	10.03	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Школа мяча, акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
2 0	17.03	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
2 1	24.03	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Аэробика и школа мяча.	Физ.зал	
2 2	31.03	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
2 3	07.04	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Физ.зал	

2 4	14.04	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
2 5	21.04	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе.	Физ.зал	
2 6	28.04	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Школа мяча, акробатика и стретчинг.	Физ.зал	
2 7	05.05	16:15-17:00	Учебное занятие	1	Итоговое занятие. Итоговое тестирование.	Физ.зал	Фитнес – тест.

5. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН.

Учебные занятия проводятся Лосиной Елизаветой Владиславовной, инструктором по физической культуре, педагогом дополнительного образования с первой квалификационной категорией.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:

- музыкальный центр (магнитофон или колонка);

- гимнастические коврики;
- футбольные мячи;
- мячи различного размера;
- гимнастические палки;
- мягкие модули;
- обручи;
- гимнастические маты;
- степ-платформы;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая скамейка;
- воротца;
- кубики;
- веревка.

6. Оценочные материалы

Оценочные материалы:

- мониторинг заболеваемости - ежемесячно, за год;
- фитнес-тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и в конце учебного года (итоговое). Данные фитнес - тестирования заносятся в таблицу. Определяются уровни развития (средний и высокий) по критериям:
 - ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;
 - сформированность выполнения связок на степ-платформе под музыку;
 - сформированность навыков владения футболом;
 - сформированность элементов акробатики.

Форма представления результатов работы:

- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- составление таблиц, отчетов.

8. Список литературы

1. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7 лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. Пособие «Детский фитнес» (для детей 3-5 лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие.-М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.

5. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - данс» / СПб., Детство - пресс, 2007.
6. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой/ Москва, 2008.
7. Детский фитнес. Учебное пособие. –М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
8. Мелехнина М. А. Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб: ООО издательство «детство-пресс», 2012
9. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». – СПб.,2008
10. Потапчук А.А., Лукина Г.Г., Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб., 2011

Приложение 1

Группы здоровья занимающихся

Группа	Количество детей	Группы здоровья		
		1	2	3
«Алфавит»	7			
«Ромашки»	1			

«Светлячки»	1			
«Звездочки»	1			
«Фантазеры»	2			
«Любознайки»	1			
«Радуга»	4			
«Капельки»	1			