

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №269»

УТВЕРЖДАЮ

приказ от 28.08.2017 № _____

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №269»



С.А.Резинкина

« 28 » 08 2017г.

**Дополнительная программа
спортивно-оздоровительного развития
дошкольников от 3 до 7 лет
секция «Детский фитнес»**

Автор составитель
инструктор по ФИЗО
И.С.Трофимова

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

протокол от 28.08.2017 № 1

г. Барнаул

Содержание:

	Стр.
1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание тем учебного курса секции «Детский фитнес»	8
4. Перечень учебно-методического обеспечения	24
5. Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями навыками	24
6. Список литературы	25

1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 3 до 7 лет.

Инновация заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью). Он включает в себя не просто спортивные занятия, а занятия, которые проводятся в игровой форме и включают в себя элементы современной гимнастики, акробатики, аэробики, йоги.

Фитнес отвечает всем современным требованиям и идеологическим установкам, нашедшим своё отражение и в системе физкультурного развития детей - антропоцентризму, гуманизации, демократизации, диверсификации.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями.

В программу «Детский фитнес» включен разработанный практический и теоретический материал, новые компоненты (методики, средства современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики).

С детьми 3-5 лет - это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками, с мячами, скакалкой; при работе с детьми в возрасте 5-7 лет проводятся традиционные групповые занятия с включением в программу соревновательных комбинации фитнеса - аэробики, спортивной аэробики. Программа является новой и перспективной, адаптированной для дальнейшего совершенствования.

Ценностные ориентации и идеология фитнеса основаны на приоритете здоровья, физического и психологического комфорта, способствуют оздоровительному воздействию на организм и психическое состояние детей.

Форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в спортивных секциях.

Для каждой группы или отдельных детей по медицинским показаниям с учетом темперамента подбирается индивидуальная программа упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребёнок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Это подвижные игры, работа на тренажерах, системное повторение упражнений. Для занятий детским фитнесом практически не существует противопоказаний.

Однако, если ребёнок страдает хроническими заболеваниями, подбирается программа, которая будет полезна для его здоровья.

Занятия по длительности не превышают нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Упражнения детским фитнесом подобраны таким образом, что в группе не бывает «лучших», «худших». Методика основана

на индивидуальном походе к личности каждого ребёнка в группе. Во время занятий дети играют, танцуют, поют и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения. По особым критериям подбирается музыка.

Данная программа удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

Практическая значимость программы по детскому фитнесу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа «Детский фитнес» способствует формированию у детей знаний и двигательных умений и навыков в области оздоровительной аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Детский фитнес дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Данная программа предназначена для реализации в дошкольных учреждениях, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь - это регулярные занятия физической культурой. Систематические занятия фитнесом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. а самое главное нехватка двигательной и игровой активности.

Физическое движение - это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма - мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста,

развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Одним из путей решения этих проблем являются занятия фитнесом.

Оздоровительный фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения в России, он развивает двигательную подготовленность детей, позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Данная программа удовлетворит потребность каждого ребёнка в физической активности, повысит интерес к физическим упражнениям. Занимаются фитнесом «ради здоровья, а не нагрузки». Никто не будет заставлять ребенка выполнять различные нормативы, сравнивать его с результатами других занятий.

Возрастная группа: дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 88 занятий в год (44 учебные недели). Итого: 352 занятия.

Продолжительность одного занятия: не более 30 минут.

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы: повышение сопротивляемости организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр, составление комплексов упражнений.

2. Учебно-тематический план

Учебный план секции «Детский фитнес»

возраст	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
3-4 лет	2	8	88
4-5 лет	2	8	88
5-6 лет	2	8	88
6-7 лет	2	8	88
ИТОГО:	352		

Тематический план секции «Детский фитнес» первый год обучения 3-4 года

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	6
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	6
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16
5. танцевальная азбука	14
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	14
7. игры	10
8. детские тренажеры	18
ИТОГО:	88

Тематический план секции «Детский фитнес» • второй год обучения 4-5 лет

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	6
2. правила техники безопасности	4

3. что такое фитнес	4
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	18
5. танцевальная азбука	12
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	16
7. игры	12
8. детские тренажеры	16
ИТОГО:	88

Тематический план секции «Детский фитнес»
• третий год обучения 5-6 лет

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	6
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	2
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	20
5. танцевальная азбука	8
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20
7. игры	14
8. детские тренажеры	14
ИТОГО:	88

Тематический план секции «Детский фитнес»
• четвертый год обучения 6-7 лет

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	6
2. правила техники безопасности	4
3. что такое фитнес	2
4. оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16
5. танцевальная азбука	6
6. ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20
7. игры	16

8. детские тренажеры	18
ИТОГО:	88

3. Содержание тем учебного курса секции «Детский фитнес»

Словарь терминов

- **Аэробика** - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.
- **Балет** - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.
- **Вальс** — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом, общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции
- **Выносливость** - способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок; **Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой; **Гимнастика** - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках
- **Дыхание** - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода **Здоровье** - состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции.
- **Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- **Игры детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.
- **Организм** - тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.
- **Партерная гимнастика** - слово партер произошло от французского райегге (по земле): слово раг — по, а слово легге — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.
- **Полька** — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Полька появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.
- **Релаксация** (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения **Самоконтроль** Контроль над самим собой, над своей работой
- **Танец** — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

- **Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.
- **Спортивная гимнастика** — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...
- **Фанк-аэробика** (Рипк) - для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений
- **Физическое развитие** - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.
- **Фитнес** (англ. Шпезз, от глагола "to be" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека
- **Хоровод** (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.
- **Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Первый год обучения 3-4 года

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 4	Партерная гимнастика.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Шаги и их комбинации.
занятие 7	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 8	Упражнения с мячом.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
занятие 2	Упражнения с обручем.

занятие 3	Упражнения с обручем и скакалкой.
занятие 4	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
занятие 5	Элементы йоги. Подвижные игры.
занятие 6	Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Образно - ролевые игры.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Партерная гимнастика.
занятие 2	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.
занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 4	Партерная гимнастика.
занятие 5	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 6	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 7	Образно - ролевые игры.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
занятие 2	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 3	Образно - ролевые игры.
занятие 4	Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Что такое фитнес? Позиции в классическом танце, балет.
занятие 6	Упражнения с гимнастической палкой.
занятие 7	Упражнения со скакалкой.
занятие 8	Базовые элементы Хип – Хопа.
Январь(8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Элементы акробатики. Игры.
занятие 3	Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры.
занятие 4	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 5	Партерная гимнастика.

занятие 6	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 7	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Февраль (8 занятий)	
занятие 1	Знакомство с балетом (видеозанятие). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.
занятие 2	Изучение и закрепление подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановкам корпуса, элементов классического танца: ботман, плие.
занятие 3	Образно - ролевые и подвижные игры.
занятие 4	Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.
занятие 5	Совершенствование упражнений со скакалкой.
занятие 6	Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Элементы акробатики.
занятие 8	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
Март (8 занятий)	
занятие 1	Пордобра как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.
занятие 2	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
занятие 3	Совершенствование упражнений с мячом. Подвижные игры с мячом.
занятие 4	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 5	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 6	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 7	Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Апрель (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Ориентационные упражнения.
занятие 3	Упражнения с футболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на футболе.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки. Например, из сказки «Волк и семеро козлят»:

	козлята, волк, мама коза.
занятие 6	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 7	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 3	Базовые элементы Хип - Хопа: постановка корпуса, рук, ног.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Шаги и их комбинации.
занятие 7	Образно - ролевые и подвижные игры.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Июнь (8 занятий)	
занятие 1	Современная хореография (Дане - пати).
занятие 2	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 3	Образно - ролевые и подвижные игры.
занятие 4	Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».
занятие 5	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
занятие 6	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 7	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Август (8 занятий)	
занятие 1	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 2	Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».
занятие 3	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
занятие 4	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 5	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 6	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.

занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
ИТОГО:	88 занятий

Второй год обучения 4-5 лет

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 4	Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Шаги и их комбинации.
занятие 7	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 8	Виды аэробики.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
занятие 2	Аэробика в стиле фанк.
занятие 3	Аэробика в стиле латино: разучивание латиноамериканских движений.
занятие 4	Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.
занятие 5	Базовые шаги по программе «Классики» - вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад.
занятие 6	Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.
занятие 7	Партерная гимнастика. Упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Партерная гимнастика.
занятие 2	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш

	(пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.
занятие 3	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.
занятие 4	Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.
занятие 5	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 6	Имитационные игры: «Легкоатлеты», «Гимнасты».
занятие 7	Имитационные игры: «Лыжники», «Скалолазы».
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.
занятие 2	Совершенствование первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.
занятие 3	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 4	Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 6	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 7	Упражнения со скакалкой.
занятие 8	Имитационные игры: «Легкоатлеты», «Гимнасты».
Январь(8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Аэробика в стиле латино: разучивание латиноамериканских движений.
занятие 3	Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры.
занятие 4	Игры на развитие сенсорной чувствительности.
занятие 5	Аэробика в стиле латино: разучивание и закрепление латиноамериканских движений.
занятие 6	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 7	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.

занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Февраль (8 занятий)	
занятие 1	Изучение и повторение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.
занятие 2	Изучение и закрепление подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановкам корпуса.
занятие 3	Образно - ролевые и подвижные игры.
занятие 4	Игры на развитие сенсорной чувствительности.
занятие 5	Совершенствование упражнений со скакалкой.
занятие 6	Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
занятие 8	Шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
Март (8 занятий)	
занятие 1	Пордобра как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.
занятие 2	Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
занятие 3	Совершенствование упражнений с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
занятие 4	Круговая тренировка.
занятие 5	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 6	Круговая тренировка.
занятие 7	Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Апрель (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Ориентационные упражнения.
занятие 3	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Образно - ролевые игры. Создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка.
занятие 6	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Май (8 занятий)	

занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 3	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку
занятие 7	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Июнь (8 занятий)	
занятие 1	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
занятие 2	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 3	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 4	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
занятие 5	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
занятие 6	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
занятие 7	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Август (8 занятий)	
занятие 1	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 2	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
занятие 3	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 4	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 5	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 6	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
ИТОГО:	88 занятий

Третий год обучения 5-6 лет

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды фитнеса.
занятие 3	Классическая аэробика с мячом
занятие 4	Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Упражнения с предметами в парах и тройках.
занятие 6	Русский танец.
занятие 7	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
занятие 2	Классическая аэробика с мячом
занятие 3	Аэробика в стиле латино: разучивание и повторение латиноамериканских движений.
занятие 4	Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.
занятие 5	Упражнения с предметами в парах и тройках.
занятие 6	Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.
занятие 7	Партерная гимнастика. Вальс, история танца.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Партерная гимнастика.
занятие 2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.
занятие 3	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.
занятие 4	Повторение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.

занятие 5	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 6	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.
занятие 7	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.

Декабрь (8 занятий)

занятие 1	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
занятие 2	Совершенствование первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.
занятие 3	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 4	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 5	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 6	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 7	Упражнения со скакалкой.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.

Январь(8 занятий)

занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 3	Образно - ролевые игры.
занятие 4	Игры на развитие сенсорной чувствительности.
занятие 5	Аэробика в стиле латино: разучивание и закрепление латиноамериканских движений.
занятие 6	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально.
занятие 7	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.

Февраль (8 занятий)

занятие 1	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.
занятие 2	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.
занятие 3	Образно - ролевые и подвижные игры.
занятие 4	Игры на развитие сенсорной чувствительности.

занятие 5	Совершенствование упражнений со скакалкой.
занятие 6	Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
занятие 8	Круговая тренировка.
Март (8 занятий)	
занятие 1	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 2	Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
занятие 3	Совершенствование упражнений с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
занятие 4	Круговая тренировка.
занятие 5	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 6	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 7	Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Апрель (8 занятий)	
занятие 1	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку
занятие 2	Ориентационные упражнения.
занятие 3	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Образно - ролевые игры. Создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка.
занятие 6	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 3	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

занятие 6	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала».
занятие 7	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Июнь (8 занятий)	
занятие 1	Классическая аэробика с мячом.
занятие 2	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 3	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 4	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
занятие 5	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
занятие 6	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».
занятие 7	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Август (8 занятий)	
занятие 1	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 2	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».
занятие 3	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала».
занятие 4	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 5	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально.
занятие 6	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Классическая аэробика с мячом.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
ИТОГО:	88 занятий

Четвертый год обучения 6-7 лет

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды фитнеса.
занятие 3	Аэробика со скакалкой. Игры.
занятие 4	Аэробика со скакалкой. Игры.
занятие 5	Классическая аэробика с мячом.

занятие 6	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
занятие 7	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).
занятие 2	Классическая аэробика с мячом
занятие 3	Повторение разученных ранее игр.
занятие 4	Способы контроля за физической нагрузкой. Дыхание и способы его восстановления.
занятие 5	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.
занятие 6	Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.
занятие 7	Партерная гимнастика.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Партерная гимнастика.
занятие 2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.
занятие 3	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).
занятие 4	Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.
занятие 5	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 6	Повторение разученных ранее игр.
занятие 7	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
занятие 2	Образно - ролевые игры.
занятие 3	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».
занятие 4	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 5	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 6	Упражнения с гимнастической палкой в парах.

занятие 7	Упражнения со скакалкой. Игры.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Январь(8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 3	Образно - ролевые игры.
занятие 4	Игры на развитие сенсорной чувствительности.
занятие 5	Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».
занятие 6	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально.
занятие 7	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 8	Работа на детских тренажерах.
Февраль (8 занятий)	
занятие 1	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.
занятие 2	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.
занятие 3	Степ.
занятие 4	Степ.
занятие 5	Совершенствование упражнений со скакалкой.
занятие 6	Работа на детских тренажерах.
занятие 7	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.
занятие 8	Игры - эстафеты, музыкально подвижные игры.
Март (8 занятий)	
занятие 1	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 2	Составление комплексов упражнений с предметами.
занятие 3	Совершенствование упражнений с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.
занятие 4	Составление комплексов упражнений с предметами.
занятие 5	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 6	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 7	Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Апрель (8 занятий)	

занятие 1	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку
занятие 2	Ориентационные упражнения.
занятие 3	Степ.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Образно - ролевые игры.
занятие 6	Степ: разучивание танцевальных связок.
занятие 7	Составление комплексов упражнений с предметами.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 3	Степ: разучивание танцевальных связок.
занятие 4	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».
занятие 6	Аэробика в стиле «Кикбоксинга» (силовая тренировка).
занятие 7	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Июнь (8 занятий)	
занятие 1	Классическая аэробика с мячом.
занятие 2	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 3	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.
занятие 4	Эстафеты с фитболом.
занятие 5	Презентации различных видов гимнастики.
занятие 6	Презентации различных видов гимнастики.
занятие 7	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
Август (8 занятий)	
занятие 1	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
занятие 2	Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».
занятие 3	Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала».
занятие 4	Упражнения с обручем. Подвижные игры.
занятие 5	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально.
занятие 6	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».
занятие 7	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности

	«Вертушка», «Партизаны», «Компас».
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.
ИТОГО:	88 занятий

4. Перечень учебно-методического обеспечения

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: канат, шведская стенка, маты, гимнастические скамейки (разных размеров), детские тренажеры, обручи, кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки, массажные мячи, обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, кегли, мешочки с песком, гимнастические коврики.

Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется, музыкальный центр.

5. Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями и навыками

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы		
	В	С	Н
знать что такое фитнес			
выполнять прыжки через скакалку			
выполнять подбрасывание и ловлю мяча			
выполнять подбрасывание и ловлю обруча			
выполнять танцевальные движения			
выполнение акробатической комбинации из 3 элементов			
демонстрировать умения на детских тренажерах			
умение составлять комплекс упражнений с предметом.			

Н (низкий) - не справляется с программой

С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий
требуется помощь педагога или частичная помощь педагога

В (высокий) - справляется самостоятельно

6. Список литературы

1. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова - Троицкое, 2008. - 12 с.
2. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
5. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
6. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. - 208 с.
9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева - М: Мозаика-Синтез, 2010.- 128.