

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 385 «Сказка»  
(МБДОУ детский сад № 385 «Сказка»)

Принята  
педагогическим советом МБДОУ  
протокол № 1  
от 28.08.2020 года

Утверждена  
приказом по МБДОУ  
от 01.09.2020 года № 84/о  
заведующий МБДОУ № 385 «Сказка»

О.Г. Краснова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Веселая гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:  
Зырянова Светлана Михайловна  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020 г.

## Содержание

### Рабочая программа "Детский фитнес" (1 год обучения)

<b>I. Целевой раздел</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты .....	7
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	10
2.1. Учебный план .....	10
2.2. Содержание программы.....	10
2.3. Тематический план.....	11
2.4. Тематическое планирование образовательной деятельности .....	12
<b>III. Организационный раздел</b> .....	20
3.1. Организационно-педагогические условия .....	20
Образовательные и информационные ресурсы.....	22

### Рабочая программа "Детский фитнес" (2 год обучения)

<b>I. Целевой раздел</b> .....	23
1.1. Пояснительная записка.....	23
1.2. Планируемые результаты .....	27
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	29
2.1. Учебный план .....	29
2.2. Содержание программы.....	29
2.3. Тематический план .....	30
2.4. Тематическое планирование образовательной деятельности .....	32
<b>III. Организационный раздел</b> .....	47
3.1. Организационно-педагогические условия .....	47
Образовательные и информационные ресурсы.....	49

## Рабочая программа "Детский фитнес" (1 год обучения)

### I. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по обучению детей детскому фитнесу в старшей группе разработана в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой Детского сада № 8.

#### **Направленность Программы – физкультурно-спортивная.**

Обучение детскому фитнесу строится на основе парциальной образовательной программы «Детский фитнес» Е.В.Сулим. «Детский фитнес. Изисское развитие детей 5-7 лет» – М.: ТЦ Сера, 2017.» Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13;

- Уставом Детского сада № 8.

Обучение детей детскому фитнесу носит инновационный характер, так как в системе работы задействованы интегративно-дифференцированные методы двигательной деятельности.

**Детский фитнес** – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

**Детский фитнес** - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Целесообразность обучения детскому фитнесу старших дошкольников очевидна вследствие того, что главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Кроме того, проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребёнка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. В этой связи возросла заинтересованностью государства и родителей в укреплении здоровья детей и их физическом развитии. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей.

Так чем же хорош детский фитнес?

Во - первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы.

Во - вторых, психика ребенка не травмируется, он чувствует себя неудачником, если он не лучший.

В - третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес способствует гармоничному развитию души и тела. Фитнес занятия очень нравятся детям, ведь они веселые, сопровождаются веселой музыкой. Дети с большим удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Основной **целью программы** является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

#### **Задачи программы:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию).
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Развивать творческие способности воспитанников.

- Повышать интерес к занятиям физической культурой.

В основу реализации программы положены следующие **принципы**:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.

- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.

- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.

- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Основные методы**, используемые при реализации программы:

- *Наглядный метод*, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- *Словесный метод*, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

- *Практический метод*, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования. Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

• *Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

• *Игровой метод,* близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

• *Соревновательный метод* в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

**Формы занятий:** групповые.

Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Программа рассчитана на 2 года обучения (старшая группа).

Продолжительность занятия 25 минут, количество - 2 раз в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 72 ч.

В детском фитнесе несколько направлений:

- «Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям, развивает воображение и фантазию;
- «Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произнесением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка;
- «Step by step» - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики;
- «Baby top» - упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием;

- «Упражнения с футболом» - гимнастика на больших разноцветных мячах, развивает ОДА малыша;
- «Baby games» - подвижные игры всевозможные конкурсы, эстафеты, и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики;
- «Детская йога» - благотворно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, йога учит сдержанности;
- «First step» - занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти речи, мелкой моторики.

**Основные способы и формы** подведения итогов реализации программы следующие:

- подвижная игра, практическое задание, открытые занятия для родителей, выступление на спортивно-музыкальных праздниках;
- тестирование для определения физических способностей.

*Возрастные особенности детей 5-6 лет.*

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см, а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

*Результаты обучения (к концу обучения по Программе)*

Воспитанники к концу года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

*Дети должны знать:* все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

*Дети должны уметь:* выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

*У детей сформированы:* правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. Сформирована

мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

*Уровни освоения программы в старшей группе.*

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

*Ожидаемые результаты:*

1. Повышение уровня физкультурно-оздоровительной, профилактической работы в ДОУ.

2. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.

3. Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.

4. Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

5. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей; формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Учебный план (1-ый год обучения)

№	Раздел	Кол-во часов
1	"Сбор урожая"	8
2	"Экскурсия в лес"	2
3	Фитнес-тренировка (комплекс 1,2)	6
4	"Путешествие по городу"	2
5	Фитнес-тренировка (комплекс 3,4)	6
6	"Путешествие в зимний лес"	2
7	Фитнес-тренировка (комплекс 5,6)	6
8	"Забавы зимушки зимы"	2
9	Фитнес-тренировка (комплекс 7,8)	6
10	"Пожарные на учении"	2
11	Фитнес-тренировка (комплекс 9,10)	6
12	"Мы - юные циркачи"	2
13	Фитнес-тренировка (комплекс 11,12)	6
14	"Цирк"	2
15	Фитнес-тренировка (комплекс 13,14)	6
16	"Олимпийские звезды"	2
17	Фитнес-тренировка (комплекс 15,16)	6
	<b>Итого:</b>	<b>72ч</b>

### 2.2. Содержание программы (1-ый год обучения)

#### 1. Основы знаний.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- История развития и современное состояние фитнес – аэробики.
- Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Основы музыкальной грамоты.

#### 2. Классическая аэробика.

Маршевые простые шаги (simple-без смены ноги):

- March - ходьба на месте.

- Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V- step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
- Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple-без смены ноги):

- Steptouch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Кнеер – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 («удар»).
- Liftside - шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45 («удар»).
- Openstep – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

- Grapevine – шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
- Doublesteptouch – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, правую на носок.

*Особенности проведения занятий степ-аэробикой*

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### **3. Хореография.**

Элементы классического танца:

- Позиции рук (первая, вторая, третья, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.
- Позиция ног первая, вторая, третья, шестая. Полуприседания во первой, второй, третьей позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носки вперед, в сторону, назад из 1 и 3 позиций («крестик»).

*Танцевальные шаги и элементы народного танца:*

- Мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад.
- Приставной шаг вперед, в сторону, назад.
- Переменный шаг вперед, в сторону, назад.
- Шаг галопа.
- Сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

### **4. Фитбол – гимнастика.**

*Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой.*

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол -гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению

занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую аудиторию.

## **5. Элементы акробатики и гимнастики.**

- Сед на пятках, упор лежа, упор лежа сзади.
- Группировка; перекаты в группировке; стойка на лопатках; стойка на лопатках, согнув ноги; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.
- Наклоны в седе; наклоны в седе ноги врозь; «Лодочка» на животе; лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»); комбинация из освоенных элементов.

6. Работа на тренажерах: велотренажер, батут, медбол, резиновый эспандер, диск здоровья, силовой тренажер, мини – степпер.

## **7. Элементы йоги.**

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза «лотоса», поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева».

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим, постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

## **8. Стретчинг.**

*Особенности проведения занятий по игровому стретчингу.*

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

### 2.3. Тематический план (1-ый год обучения)

№	Название раздела (модуля), темы	сроки	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
1.	"Сбор урожая" История развития и современное состояние фитнес – аэробики.	сентябрь	8ч	1ч	7ч	Контрольно-проверочные тесты
2.	"Экскурсия в лес"	октябрь	2ч	-	2ч	
3.	Фитнес-тренировка (комплекс 1,2) Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.	октябрь	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
4.	"Путешествие по городу"	ноябрь	2ч	-	2ч	
5.	Фитнес-тренировка (комплекс 3,4)	ноябрь	6ч	1ч	5ч	
6.	"Путешествие в зимний лес"	декабрь	2ч	-	2ч	
7.	Фитнес-тренировка (комплекс 5,6) Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.	декабрь	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
8.	"Забавы зимушки зимы"	январь	2ч	-	2ч	Совместное спортивное развлечение
9.	Фитнес-тренировка (комплекс 7,8)	январь	6ч	1ч	5ч	
10.	"Пожарные на учении"	февраль	2ч	-	2ч	
11.	Фитнес-тренировка (комплекс 9,10) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	февраль	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
12.	"Мы - юные циркачи"	март	2ч	-	2ч	
13.	Фитнес-тренировка (комплекс 11,12)	март	6ч	1ч	5ч	
14.	"Цирк"	апрель	2ч	-	2ч	Спортивное представление для детей ДОУ
15.	Фитнес-тренировка (комплекс 13,14)	апрель	6ч	1ч	5ч	
16.	"Олимпийские звезды"	май	2 ч	-	2 ч	Контрольно-проверочные тесты
17.	Фитнес-тренировка (комплекс 15,16)	май	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
	<b>Итого:</b>		<b>72ч</b>	<b>9ч</b>	<b>63ч</b>	

## 2.4. Тематическое планирование образовательной деятельности 5-6 лет

### Физкультурные занятия в старшей группе

Сентябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>первая неделя Тема «Сбор урожая» ОРУ – комплекс 1</b>						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная; в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа ( с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу.	ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) О**	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч П ***	—	Ползание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку З****	Подвижная игра «погрузка овощей» Игра малой подвижности «Тик – так» *****
<b>вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ – то же.</b>						
Построение в колонну, шеренгу равнение на ведущего	Ходьба обычная с чередованием с ходьбой на пятках, носках в рассыпную. Бег обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием колен, с захлестом голени	ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) П	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч З	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая к груди О	—	П/и «Кто скорее добежит до флажка» Мп/и «Овощи и фрукты»
<b>третья неделя ОРУ – комплекс №2 Тема та же</b>						
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой) З	—	— // — П	Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» О	П/и «Мы весёлые ребята». Мп/и «Подкрадись не слышно»
<b>четвёртая неделя ОРУ – то же Контрольно – проверочное занятие</b>						
— // —	— // —	Упражнение на статическое	Прыжки в длину с места (длина	Метание в горизонтальную	Лазанье по гимнастической	П/и « Два Яшки». Мп/и «Кто

		равновесие	80-90 см)	цель (расстояние 3,5 – 4м)	стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	ушел?»
--	--	------------	-----------	----------------------------	---	--------

## Октябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» ОРУ – комплекс №3</b>						
Построение в две колонны, расчёт на «первый» «второй» в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад ( <i>весёлая зарядка «Медуза»*</i> ). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (дуги в 20-25 см)	ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через (5-20см) З	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимая к груди О	_____	П/и «Возьми платочек» Мп/и «Шуршащая сказка»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
_____//_____	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом;	_____//_____ З		_____//_____ П	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой О	П/и «Колобок». Мп/и «Дружные пингины»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 1*</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 2*</i>						

## Ноябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Тема «Путешествие по городу» ОРУ – комплекс №4</b>						
Перестроение в две колонны на месте;	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу ( лечь,		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча друг другу	Ползание до флажков с	П/и «Найди своё место»

повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	сесть; <i>весёлая зарядка «Велосипед»*</i> ). Бег обычный; с преодолением препятствий (дуги , предметы)		З	из – за головы П	толканием мяча головой (расстояние 4-5м) О	Мп/и «Подкрадись неслышно»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; <i>весёлая зарядка «Маленькая горка»</i> ). бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу		Прыжки в высоту с места на двух ногах З	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	____//____	П/и «Мяч соседу». Мп/и «Кто ушел?»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 3*</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 4*</i>						

## Декабрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ – комплекс №5</b>						
расчёт на «первый», «второй», «третий»; перестроение по расчёту	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Салют»</i> ). Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Чудесные ладошки»</i> )	ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом О		Перебрасывание мяча друг другу из – за головы П	Подтягивание на скамейке с помощью рук З	П/и «Щука» Мп/и «Хвост змеи»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
перестроение в пары в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги.	Ходьба обычная в колонне; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над		Отбивание мяча от пола О	Подлезание под дуги в плотной группировке П	П/и «Снежная перестрелка». Мп/и «Друзья»

	«Салют»)	головой З				
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 5</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 6</i>						

## Январь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Тема «Забавы зимушки - зимы» ОРУ – комплекс №6</b>						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу ( бег в рассыпную; <i>весёлая зарядка «Маленькая горка»</i> )	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча З	Прыжки в глубину в обозначенное место П	Отбивание мяча от пола в движении по прямой О	—	П/и «Удочка» Мп/и «Кто ушел?»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу ( <i>присесть весёлая зарядка «Качели –карусели»</i> )	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с приседанием в середине скамейки О	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед З	Отбивание мяча от пола в движении по прямой П		П/и «Чай –чай-чай выручай»». Мп/и «Летает не летает»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 7</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 8</i>						

## Февраль

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ – комплекс №7</b>						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Качели -карусели»</i> ). Бег с изменением темпа и со сменой направления	ходьба по доске с закрытыми глазами П	Прыжки в длину с места З	Забрасывание мяча в корзину О	————	П/и «Розы, тюльпаны»». Мп/и «Котятка и клубочки»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Лодочка»</i> ). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперёд.	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя З	Прыжки в длину с разбега на 130 – 150 см (разбег 8 мин) О	Отбивание мяча от пола в движении и забрасыванием мяча в корзину П		П/и «Грибы, ягоды, цветы»». Мп/и «Тихо - громко»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 9</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 10</i>						

## Март

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Тема «Мы юные циркачи» ОРУ – комплекс №8</b>						
Перестроение в шеренгу, колонну; расчёт на «первый» «второй»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по		Запрыгивание на высоту с места З	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3-4 раза) О	Передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке О	П/и «возьми платочек»». Мп/и «Летела ворона»

	сигналу ( <i>весёлая зарядка «Лодочка»</i> ).					
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперёд, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Лодочка»</i> ). Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Кенгуру»</i> )		Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место З	Метание в вертикальную цель О	Передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног П	П/и «Третий лишний»». Мп/и «Тихо - громко»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 11</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 12</i>						

## Апрель

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Тема «Цирк» ОРУ – комплекс №9</b>						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Обычная ходьба на высоких четвереньках; с выпадами ( <i>весёлая зарядка «Экскаватор»</i> ). Медленный бег в течении 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот) ( <i>весёлая зарядка «Лодочка»</i> ).	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине З		Метание мешочков в горизонтальную цель (3,5-4 м) О	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт П	П/и «Ты с мячом играй, играй но число не забывай»». Мп/и «Скажи ласковое слово»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Ходьба в колонне через середину, распределение в	Ходьба обычная; спиной вперёд; с выпадами; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с			Вис на гимнастической стенке: ноги в	П/и «Четыре цапли»». Мп/и «Кольцо -

разные стороны по одному	зарядка «Ёжик»). Медленный бег в течении 1 мин;»змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	продвижением в прыжках на двух ногах З			стороны, ноги вместе О	колечко»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 13</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 14</i>						

## Май

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Тема «Олимпийские звёзды» ОРУ – комплекс №10</b>						
Построение в три , четыре колонны, парами	Обычная ходьба в колонне парами, по сигналу(перестроение в одну колонну; <i>весёлая зарядка «Экскаватор»</i> ). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу – остановка ( <i>весёлая зарядка «Салют»</i> ).	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке З		Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами П	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт О	П/и «не урони мяч». Мп/и «Хвост змеи»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Перестроение парами в два круга; повороты на право, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Экскаватор»</i> ). Бег обычный; змейкой со сменой направляющего; семенящим шагом	_____ // _____	Прыжки через обруч на месте О	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасыванием в корзину	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт О	П/и «Четыре цапли»». Мп/и «Котят и клубочки»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 15</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 16</i>						

## 2.5. Структура занятий

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую. Типовая структура занятий включает 3 части.

**1. Подготовительная часть.** Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально – ритмических композиций.

**2. Основная часть.** Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, как классическая аэробика, футбол – аэробика, силовая тренировка(упражнения с предметами: гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ платформе, атлетическими мячами и т.д. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

**3. Заключительная часть.** Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

## 2.6. Диагностика физической подготовленности

**Тест для определения скоростных качеств:** бег 10м, 20м, 30м со старта.

Проводится на беговой дорожке с высокого старта. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет

задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на коврике на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 от пола и вновь ложится. Считается количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола(стопы придерживать), на подъем –вдох, на опускание-выдох.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90.

**Тест на гибкость:** из исходного положения сед на полу ноги врозь на ширине плеч. Пятки находятся на нулевой отметке. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия рассматриваются на основании:

- материально-технического обеспечения;
- информационного обеспечения;
- программно-методического обеспечения.

*Материально-техническое обеспечение:*

№	Наименование	Количество
1.	Шкаф для спортивных атрибутов	1 шт.
2.	Фитбол	15 шт.
3.	Мячи малые	15 шт.
4.	Мячи большие	15 шт.
5.	Набивные мячи	15 шт.
6.	Обручи малые	15 шт.
7.	Обручи большие	15 шт.
8.	Гантели	15 шт.
9.	Степ-платформы	15 шт.
10.	Гимнастические коврики	15 шт.
11.	Гимнастические палки	15 шт.
12.	Гимнастические ленты	15 шт.
13.	Гимнастические скамейки	2 шт.
14.	Гимнастические маты	6 шт.
15.	Эспандеры	15 шт.
16.	Резиновые жгуты	15 шт.
17.	Демонстрационный дидактический материал «Предметы гигиены»	1 шт.
18.	Магнитофон SONY Home Audio Sistem	1 шт.
19.	Ноутбук ASUS E3N0CV17469511A	1 шт.
20.	Проектор	1 шт.
21.	Султанчики	15шт

*Информационное обеспечение:*

№	Наименование	Количество
1.	Диск с аудиозаписями	1 шт.
2.	Диск с презентациями и обучающими видеороликами	1 шт.

*Программно-методическое обеспечение:*

<i>№</i>	<i>Программно-методическое обеспечение</i>	<i>Количество</i>
1.	Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.	1 шт.
2.	Железняк Н.Ч.- «Занятия на тренажерах в детском саду» М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-120с.	1 шт.
3.	Шилкова И.К. "Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.	1 шт.
4.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.- «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007-352С.	1 шт.
5.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес - данс. Лечебно-профилактический танец» - СПб.: Детство-пресс, 2007.	1 шт.

**Образовательные и информационные ресурсы:**

1. «Детский фитнес физкультурные занятия для детей 5-7 лет» Сулим Е.В.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.
2. «Занятия на тренажерах в детском саду» Железняк Н.Ч.-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-120с.
3. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007-352С.
4. «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования» Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010-120с.
5. Шилкова И.К. "Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
6. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб., 2003.

## Рабочая программа "Детский фитнес" (2 год обучения)

### I. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по обучению детей детскому фитнесу в подготовительной группе разработана в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой Детского сада № 8.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Обучение детскому фитнесу строится на основе парциальной образовательной программы «Детский фитнес» Е.В.Сулим. «Детский фитнес. Изиское развитие детей 5-7 лет» – М. : ТЦ Сера, 2017.» Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13;

- Уставом Детского сада № 8.

Обучение детей детскому фитнесу носит инновационный характер, так как в системе работы задействованы интегративно-дифференцированные методы двигательной деятельности.

**Детский фитнес** – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Целесообразность обучения детскому фитнесу старших дошкольников очевидна вследствие того, что главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Кроме того, проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребёнка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. В этой связи возросла заинтересованностью государства и родителей в укреплении здоровья детей и их физическом развитии. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей.

**Цель программы** - укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию).
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Развивать творческие способности воспитанников.
- Повышать интерес к занятиям физической культурой.

В основу реализации программы положены следующие **принципы**:

- Принцип доступности – применение упражнений, согласно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.

- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Основные методы**, используемые при реализации программы:

- *Наглядный метод*, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- *Словесный метод*, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

- *Практический метод*, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования. Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

- *Метод аналогий*. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

- *Игровой метод*, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции

на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

• *Соревновательный метод* в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

**Формы занятий:** групповые.

Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Программа рассчитана на 2 года обучения (подготовительная группа). Продолжительность занятия 30 минут, количество - 2 раз в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 72 ч.

В детском фитнесе несколько направлений:

- «Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям, развивает воображение и фантазию;
- «Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произнесением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка;
- «Step by step» - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики;
- «Baby top» - упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием;
- «Упражнения с фитболом» - гимнастика на больших разноцветных мячах, развивает ОДА малыша;
- «Baby games» - подвижные игры всевозможные конкурсы, эстафеты, и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики;
- «Детская йога» - благотворно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, йога учит сдержанности;
- «First step» - занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти речи, мелкой моторики.

**Основные способы и формы** подведения итогов реализации программы следующие:

- подвижная игра, практическое задание, открытые занятия для родителей, выступление на спортивно-музыкальных праздниках;
- тестирование для определения физических способностей.

### *Возрастные особенности детей 6-7 лет.*

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

## **2.5. Планируемые результаты освоения программы**

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

### *Результаты обучения (к концу обучения по Программе)*

Воспитанники к концу второго года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

*Дети должны знать:* все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

*Дети должны уметь:* выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

*У детей сформированы:* правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. Сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

*Уровни освоения программы в подготовительной группе.*

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

*Ожидаемые результаты:*

1. Повышение уровня физкультурно-оздоровительной, профилактической работы в ДОУ.

2. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.

3. Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.

4. Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

5. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей; формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

**II. Содержательный раздел**  
**Учебный план (2-ой года обучения)**

№	Раздел	Кол-во часов
1	ОРУ. Комплекс 1,2	6
2	ОРУ. Комплекс 3	2
3	Фитнес-тренировка (комплекс 1,2)	6
4	ОРУ. Комплекс 4	2
5	Фитнес-тренировка (комплекс 3,4)	6
6	ОРУ. Комплекс 5	2
7	Фитнес-тренировка (комплекс 5,6)	6
8	ОРУ. Комплекс 6	2
9	Фитнес-тренировка (комплекс 7,8)	6
10	ОРУ. Комплекс 7	2
11	Фитнес-тренировка (комплекс 9,10)	6
12	ОРУ. Комплекс 8	2
13	Фитнес-тренировка (комплекс 11,12)	6
14	ОРУ. Комплекс 9	2
15	Фитнес-тренировка (комплекс 13,14)	6
16	ОРУ. Комплекс 10	4
17	Фитнес-тренировка (комплекс 15,16)	6
	<b>Итого:</b>	<b>72ч.</b>

**Содержание программы (2-ой год обучения)**

**1. Основы знаний.**

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- История развития и современное состояние фитнес – аэробики.
- Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Основы музыкальной грамоты.

**2. Классическая аэробика.**

*Маршевые простые шаги (simple-без смены ноги):*

- March - ходьба на месте.
- Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

- V- step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
- Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

*Приставные простые шаги (simple-без смены ноги):*

- Steptouch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Kneeup – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 («удар»).
- Liftside - шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45 («удар»).
- Openstep – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.
- Heeltouch – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку.
- Lunge – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую, выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

*Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):*

- Grapevine – шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
- Doublesteptouch – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, правую на носок.

*Особенности проведения занятий степ-аэробикой*

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование

умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции,.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### **3. Хореография.**

Элементы классического танца:

- Позиции рук (первая, вторая, третья, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.
- Позиция ног первая, вторая, третья, шестая. Полуприседания во первой, второй, третьей позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носки вперед, в сторону, назад из 1 и 3 позиций («крестик»); то же с полуприседанием.

*Танцевальные шаги и элементы народного танца:*

- Мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад.
- Приставной шаг вперед, в сторону, назад.
- Переменный шаг вперед, в сторону, назад.
- Шаг галопа.
- Шаг польки.
- Сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

### **4. Фитбол – гимнастика.**

*Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой.*

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол -гимнастики, которые

представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающихся движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую

## **5. Элементы акробатики и гимнастики.**

- Сед на пятках, упор лежа, упор лежа сзади; приседания на одной ноге («пистолетик»).
- Группировка; перекаты в группировке; стойка на лопатках; стойка на лопатках, согнув ноги; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.
- Наклоны в седе; наклоны в седе ноги врозь; «Лодочка» на животе; лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»); комбинация из освоенных элементов.

**6. Работа на тренажерах:** велотренажер, батут, медбол. резиновый эспандер, диск здоровья, силовой тренажер, мини – степпер.

## **7. Элементы йоги.**

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза «лотоса», поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева».

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим, постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

## **8. Стретчинг.**

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

## Тематический план второго года обучения

№	Название раздела (модуля), темы	сроки	Количество часов			Форма аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1.	ОРУ. Комплекс 1,2 История развития и современное состояние фитнес – аэробики.	сентябрь	6ч	1ч	5ч	Контрольно-проверочные тесты
2.	ОРУ. Комплекс 3	октябрь	2ч	-	2ч	
3.	Фитнес-тренировка (комплекс 1,2) Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.	октябрь	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
4.	ОРУ . Комплекс 4	ноябрь	2ч	-	2ч	
5.	Фитнес-тренировка (комплекс 3,4)	ноябрь	6ч	1ч	5ч	
6.	ОРУ. Комплекс 5	декабрь	2ч	-	2ч	
7.	Фитнес-тренировка (комплекс 5,6) Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.	декабрь	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
8.	ОРУ. Комплекс 6	январь	2ч	-	2ч	Совместное спортивное развлечение
9.	Фитнес-тренировка (комплекс 7,8)	январь	6ч	1ч	5ч	
10.	ОРУ. Комплекс 7	февраль	2ч	-	2ч	
11.	Фитнес-тренировка (комплекс 9,10) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	февраль	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
12.	ОРУ. Комплекс 8	март	2ч	-	2ч	
13.	Фитнес-тренировка (комплекс 11,12)	март	6ч	1ч	5ч	
14.	ОРУ. Комплекс 9	апрель	2ч	-	2ч	Спортивное представление для детей ДОУ
15.	Фитнес-тренировка (комплекс 13,14)	апрель	6ч	1ч	5ч	
16.	ОРУ. Комплекс 10.	май	4ч	-	4ч	Контрольно-проверочные тесты
17.	Фитнес-тренировка (комплекс 15,16)	май	6ч	1ч	5ч	Открытое занятие для родителей
	<b>Итого:</b>		<b>72ч</b>	<b>9ч</b>	<b>63ч</b>	

## 2.4. Тематическое планирование образовательной деятельности

### Физкультурные занятия в подготовительной группе

Сентябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс №1</b>						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейкой боком, приставным шагом, руки за голову О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до обозначенного места (расстояние 5-6 м) П		Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку З	П/и «Пустое место». Мп/и «Друзья»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	____ // ____ П	____ // ____ З	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди. О	____	____ // ____
<b>Третья неделя Тема – та же ОРУ – комплекс №2</b>						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы З	____	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3-4 м) П	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке О	П/и – эстафета «Классики». Мп/и «Будь внимателен»
<b>Четвёртая неделя контрольно – проверочное занятие</b>						

**ОРУ – то же**

Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голени; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	прыжки в длину с места (1м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10р)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт	____//____
-------------------------------	---	--	-----------------------------	--	--	------------

**Октябрь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – комплекс №3</b>						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени взахлест, с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках О	_____	Перебрасывание мяча друг другу из – за головы (расстояние 3-4 м) из и.п. сидя на коленях З	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке П	П/и «Самый быстрый». Мп/и «Подкрадись неслышно»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверх; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед	____//____ П	перепрыгивание через верёвку боком (высота 15-20 см) З	_____	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками О	П/и «Мяч капитану». Мп/и «Летела ворона»

**Третья неделя**

*фитнес тренировка – комплекс 1\**

**Четвёртая неделя**

*фитнес тренировка – комплекс 2*

\* здесь и далее описание фитнес - тренировок в подготовительной к школе группе см. с. 107-181.

**Ноябрь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – комплекс №4</b>						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчёт на «первый», «второй»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперёд: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей – на левой		Прыжки в длину с места З	Перебрасывание мяча друг другу из – за головы (расстояние 3-4 м) П	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой О	П/и «Удочка». Мп/и «Кто ушел?»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Перестроение в шеренгу; в две, три колонны, расчёт на «первый», «второй»; повороты на право, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперёд; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием колен с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Солдатик»</i> )		// 3	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 р О	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками П	П/и «Птичка и клетка». Мп/и «Будь внимателен»
<b>Третья неделя</b>						

фитнес тренировка – комплекс 3

**Четвёртая неделя**

фитнес тренировка – комплекс 4

**Декабрь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – комплекс №5</b>						
Расчёт на «первый», «второй» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперёд; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Салют»</i> )	ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны П	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом З	забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5м) О		П/и «Снежная перестрелка». Мп/и «Хвост змеи»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
//	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперёд, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с приседанием по середине З	Прыжки в высоту с разбега О	// П		П/и «Четыре цапли». Мп/и «Кольцо - колечко»

**Третья неделя**

*фитнес тренировка – комплекс 5*

**Четвёртая неделя**

*фитнес тренировка – комплекс 6*

**Январь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – комплекс №5</b>						
Расчёт на «первый», «второй», «третий» и перестроение по расчёту; перестроение в две шеренги и две колонны	Чередование ходьба враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; «змейкой»		Прыжки в глубину в обозначенное место 3	Введение мяча «змейкой» с отбиванием и забросом его в корзину (высота – 1,5м расстояние – 3-4 м) 0	Подлезание под дугами в группировке спиной вперёд (высота 40-50 см) П	П/и «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Мп/и «Узнай, кто позвал»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
//	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Качели –карусели»</i> ). Бег обычный; с заданием ( <i>весёлая зарядка «Кенгуру»</i> )		Прыжки в длину с разбега 0	// П	3	П/и «Розы, тюльпаны». Мп/и «Садовник»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 7</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 8</i>						

## Февраль

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – комплекс №7</b>						
перестроение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезание под препятствия		Прыжки через обруч в движении О	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) П	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролёта на другой по диагонали (высота 2 м) З	П/и «Третий лишний». Мп/и «Дружные пингины»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Маленькая горка»</i> ). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперёд		// П	// З	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягиванием руками О	П/и «Снежная перестрелка». Мп/и «Скажи наоборот»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 9</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 10</i>						

## Март

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – комплекс №8</b>						
Расчёт на	Ходьба обычная; на носках, по		Выпрыгивание с	Метание в	Передвижение	П/и «Возьми

«первый», «второй», «третий» и размыкание по расчёту, приставным шагом в правую и левую сторону	сигналу – на низких четвереньках; скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (верх, в стороны, вперёд)		разбега в четыре шага на предмет (высота 40см) З	вертикальную цель П	вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперёд. О	платочек». Мп/и «Летела ворона»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Лодочка»</i> ). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперёд	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переключением мяча под коленом З		Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3 – 4 раза) О	____ // ____	П/и «Зоопарк». Мп/и «шел кракодил»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 11</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 12</i>						

## Апрель

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – комплекс №9</b>						
Расчёт на «первый», «второй»,	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки, по сигналу	Прыжки по гимнастической		Метание предметов в	Из вися на гимнастической	П/и «Подмигалы».

перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	(весёлая зарядка «Велосипед») Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперёд, по сигналу (весёлая зарядка «Кенгуру»)	скамейке на двух ногах с продвижением вперёд З		горизонтальную цель О	стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх П	Мп/и «Скажи наоборот»
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
_____//_____	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу(весёлая зарядка «Качели - карусели»).	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте О			Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх З	П/и «Бабка - ежка». Мп/и «Узнай, кто позвал»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 13</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 14</i>						

## Май

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – комплекс №10</b>						
Построение в три колонны в движении; расчёт на «первый», «второй», «третий»; перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперёд. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперёд – по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв		Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5-7м) О		П/и «Зоопарк». Мп/и «Садовник»

на ходу		глаза О				
<b>Вторая неделя Традиционная структура занятий ОРУ – то же</b>						
_____//_____	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу ( <i>весёлая зарядка «Кресло – качалка»</i> ). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно	_____//_____ П	Прыжки с продвижением вперёд «змейкой» с зажатым между ногами мячом З	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину О		П/и «мяч соседу». Мп/и «Шел крокодил»
<b>Третья неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 15</i>						
<b>Четвёртая неделя</b>						
<i>фитнес тренировка – комплекс 16</i>						

## 2.5. Структура занятий

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую. Типовая структура занятий включает 3 части.

**1. Подготовительная часть.** Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально – ритмических композиций.

**2. Основная часть.** Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, как классическая аэробика, футбол – аэробика, силовая тренировка (упражнения с предметами: гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ платформе, атлетическими мячами и т.д. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

**3. Заключительная часть.** Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

## 2.6. Диагностика физической подготовленности

**Тест для определения скоростных качеств:** бег 10м, 20м.30м со старта.

Проводится на беговой дорожке с высокого старта. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет

задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на коврике на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 от пола и вновь ложится. Считается количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола(стопы придерживать), на подъем –вдох, на опускание-выдох.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90.

**Тест на гибкость:** из исходного положения сед на полу ноги врозь на ширине плеч. Пятки находятся на нулевой отметке. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия рассматриваются на основании:

- материально-технического обеспечения;
- информационного обеспечения;
- программно-методического обеспечения.

*Материально-техническое обеспечение:*

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
1.	Шкаф для спортивных атрибутов	1 шт.
2.	Фитбол	15 шт.
3.	Мячи малые	15 шт.
4.	Мячи большие	15 шт.
5.	Набивные мячи	15 шт.
6.	Обручи малые	15 шт.
7.	Обручи большие	15 шт.
8.	Гантели	15 шт.
9.	Степ-платформы	15 шт.
10.	Гимнастические коврики	15 шт.
11.	Гимнастические палки	15 шт.
12.	Гимнастические ленты	15 шт.
13.	Гимнастические скамейки	2 шт.
14.	Гимнастические маты	6 шт.
15.	Эспандеры	15 шт.
16.	Резиновые жгуты	15 шт.
17.	Демонстрационный дидактический материал «Предметы гигиены»	1 шт.
18.	Магнитофон Soni. Hom Audio System	1 шт.
19.	Ноутбук ASUS E3N0CV17469511A	1 шт.
20.	Проектор	1 шт.

*Информационное обеспечение:*

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
1.	Диск с аудиозаписями	1 шт.
2.	Диск с презентациями и обучающими видеороликами	1 шт.

*Программно-методическое обеспечение:*

<i>№</i>	<i>Программно-методическое обеспечение</i>	<i>Количество</i>
1.	Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.	1 шт.
2.	Железняк Н.Ч.- «Занятия на тренажерах в детском саду» М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-120с.	1 шт.
3.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.- «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007-352С.	1 шт.
4.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес - данс. Лечебно-профилактический танец» - СПб.: Детство-пресс, 2007.	1 шт.

**Образовательные и информационные ресурсы:**

1. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования»– М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010-120с.
2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-120с.
3. Сулим Е.В «Детский фитнес физкультурные занятия для детей 5-7 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007-352





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Краснова Ольга Григорьевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022